

સેક્સ અને તમારુ હૃદય સેક્સ: એનો તમારા દિલ સાથે સંબંધ કેટલો?

આ લેખનું મથાળું વાચીને તમને જરૂર થશે કે આરોગ્ય વિભાગમાં આ લખાણ ક્યાંથી? ક્યાંક વાંચનસામગ્રીનું આયોજન કરવામાં તંત્રીશ્રીની ભૂલ થઈ છે કે શું? પણ ગેરસમજ ન કરશો! અહીં ખરેખર જ દિલ અને સેક્સની, તમારા સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ વાત કરવી છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ જ, અને જીવનમાં ક્યારેક તો ચોક્કસ અનુભવ્યું જ હશે કે આપણું હૃદય કેટલું નાજુક છે, કેટલું સંવેદનશીલ છે! કોઈક અણગમતી વાત, કોઈ, ગુસ્સો આપણા દિલને હલબલાવી મૂકે છે, તો મીઠી અને લાગણીસભર વાતો, પ્રેમ જેવી ભાવનાઓ આપણા દિલ પર શીતળ લેપ કરનારી નીવડે છે. માનસિક તણાવ એટલે કે 'સ્ટ્રેસ' આપણા હૃદયના ધબકારા અને તેનો તાલ (Rhythm) અનિયમિત કરી શકે છે! આમ સારી કે માઠી લાગણી કે બનાવનો પહેલો પ્રત્યાઘાત આપણું હૃદય જ અપે છે!

આપણે જાગૃત હોઈએ કે સૂતા હોઈએ ત્યારે આપણું હૃદય સતત ધબકતું રહે છે... અલબત્ત તમારી પ્રવૃત્તિના પ્રમાણમાં એ ધબકારામાં વધઘટ થાય, જેથી શરીરના જે અવયવને જેટલી જરૂરી હોય એ પ્રમાણમાં લોહી પુરું પાડી શકાય. જ્યારે તમે કસરત કરતા હો ત્યારે તમારા હાથ-પગના સ્નાયુઓને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી મળી શકે તે માટે તમારું હૃદય વધારે ઝડપથી અને જોરથી ધબકે છે. જમ્યા પછી અન્નમાર્ગના અવયવોને પાચન માટે પૂરતું લોહી મળી રહે તેની વ્યવસ્થા પણ તમારું હૃદય જ કરે છે. આરામ લેતી વખતે કે સૂતી વખતે શરીરના અવયવોને ઓછો ખોરાક (ઓક્સિજન)ની આવશ્યકતા હોય છે, તે વખતે તમારું હૃદય પણ પોતાના ધબકારા થોડા ઘટાડે છે.... આમ, આપણી દરેક પ્રવૃત્તિનો પડઘો આપણા દિલમાં પહેલો પડે છે!

સુષ્ણ વાંચકોને જાણ હશે જ કે ગોરી પ્રજા કરતા એશિયનોમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ પાંચ ગણું વધારે છે.

આધુનિક સંશોધનો અને અદ્યતન ટેકનોલોજીને કારણે હવે હૃદયરોગની સારવાર ખૂબ જ વિકસી છે. હાર્ટએટેક આવ્યા પછી સંપૂર્ણપણે સાજા-નરવા થવું એ હવે સામાન્ય બાબત છે. પરંતુ હાર્ટએટેકની સારવાર થયા બાદ જીવનશૈલી (Life Style)ના અમુક પ્રશ્નો ઘણીવાર સતાવતા હોય છે. એમાંનો એક અત્યંત અગત્યનો અને નાજુક પ્રશ્ન છે સેક્સ!

મોટાભાગની વ્યક્તિઓને હૃદયની બિમારી થયા પછી તે એન્જાઈના હોય કે હાર્ટએટેક કે એન્જાયોપ્લાસ્ટી અથવા બાયપાસ સર્જરી, જાતીય જીવનની પુન:શરૂઆત કરવી વસમી લાગે છે. આ અંગત અને નાજુક બાબતની ચર્ચા ખુલ્લામને, હેલ્થ પ્રોફેશનલ્સ સાથે છેડવામાં આપણી પ્રજા હજુયે સંકોચ અનુભવે છે.

હૃદયરોગ જાતીય જીવન પર કઈ રીતે અસર કરે?

જાતીય આવેગ દરમિયાન તમારા હૃદયના ધબકારા અને બ્લડપ્રેશર બંને વધી શકે. આનો અર્થ એ કે તમારા હૃદયને વધુ કામ કરવું પડે. હૃદયરોગના દર્દીઓને આને કારણે હાંફ ચઢી શકે અથવા છાતીમાં દુ:ખાવો (એન્જાઈના) થઈ શકે.

સેક્સ માણવું સલામત ક્યારે ગણાય?

તમે સમથળ જગ્યા પર ૩૦૦ યાર્ડ (૨૭૦ મીટર) જેટલું આરામદાયક રીતે ચાલી શકો અથવા તો બે દાદર સરળતાથી હાંફ ચઢ્યા વગર કે છાતીમાં દુ:ખાવો ન થાય એ રીતે ચઢી શકો તો જાતીય જીવનની પુન:શરૂઆત કરવામાં કોઈ વાંધો ન આવે.

હાર્ટએટેક આવ્યા પછી ૨-૩ અઠવાડિયા જેટલી રાહ જોવી જોઈએ

અને જો કોઈ કોમ્પ્લીકેશન્સ થયા હોય તો વધુ સમય લાગે. સફળ એન્જાયોપ્લાસ્ટી કર્યા પછી થોડા દિવસો બાદ જાતીય પ્રવૃત્તિમાં સક્રિય થઈ શકાય છે. હાર્ટના ઓપરેશન (દા.ત. બાયપાસ સર્જરી) પછી ચારેક અઠવાડિયા તમને પુન:તાકાત મેળવતા થાય. તમને યોગ્ય લાગે તે પ્રમાણે તમે જાતીય જીવન પુન: આરંભી શકો છો. ઘણીવાર પાંસળીઓમાં દુ:ખાવાને કારણે પણ શરૂઆતમાં સેક્સની ઈચ્છા ન થાય.

સેક્સ દરમિયાન છાતીમાં દુ:ખાવો કે હાંફ ચઢે તો શું કરવું?

જો જાતીય સમાગમ દરમિયાન તમે છાતીનો દુ:ખાવો (એન્જાઈના) થાય તો આ વિષે તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો. એ કદાચ તમને જાણીએ નહીં જેવી નાઈટ્રેટની દવા વાપરવાનું સૂચવે. સેફ્ટી તરીકે આ સ્પ્રે તમારી બેડરૂમમાં તમે રાખી શકો. સેક્સ દરમિયાન જો તમને હાંફ ચઢે તો તમારા ડોક્ટરની સલાહ લેવી જરૂર છે જેથી યોગ્ય દવાથી એને કાબૂમાં લાવી શકાય.

જમ્યા પછી અથવા ગરમપાણીથી શાવર/બાથ લીધા પછી તરત જ જાતીય સમાગમ ન કરતા, ઓછામાં ઓછા બે કલાક જવા દેવા જોઈએ. આનું કારણ એ છે કે જમ્યા પછી લોહીનો પૂરવઠો વધુ પ્રમાણમાં તમારા પાચનના અવયવોને મળે છે. એ દરમિયાન કોઈપણ પ્રકારનો વ્યાયામ હૃદય પર વધુ પડતો બોજો નાખશે. આખી રાતની સરસ ઉંઘ મળી ગયા પઢી, સ્વાસ ચઢવાની કે છાતીમાં દુ:ખાવો થવાની શક્યતા પણ ઓછી રહે છે.

તમારો બેડરૂમ હુંફાળો અને આરામદાયક હોય એ જરૂરી છે કારણ કે ઠંડીથી એન્જાઈના થઈ શકે. જો તમને હાંફ ચઢતી હોય તો તમારા પાર્ટનર સેક્સમાં વધુ સક્રિય બની શકે અથવા તો જેમાં શરીરને ઓછો શ્રમ પડે એવી રીત તમે પસંદ કરી શકો, દા.ત. ચત્તા સૂવું.

પણ મને સેક્સની ઇચ્છા જ થતી નથી...

હાર્ટએટેક કે ઓપરેશન પછી તમારા જાતીય આવેગમાં ફેરફાર થાય તે શક્ય છે. દવાઓ અને ચિંતા/ સ્ટ્રેસને કારણે પણ જાતીય વૃત્તિ મંદ પડી શકે. ડોક્ટર અથવા તો કાર્ડિયાક રિહેબીલીટેશન સ્પેશ્યાલીસ્ટ આ વિષે તમને વિગતવાર સમજણ આપી શકશે અને ઉપાય વિશે માર્ગદર્શન પણ આપશે....

લેખકનો પરિચય

'સુષમા સંઘવી' એ ફિઝિયોથેરાપી અને હૃદયરોગના રિહેબીલીટેશન ક્ષેત્રે, યુ.કે.માં એક જાણીતું નામ છે.

નોર્થ અને નોર્થ-વેસ્ટ લંડનમાં ૧૯૮૩-૮૪ દરમિયાન બ્રિટિશ હાર્ટ ફાઉન્ડેશનના સહયોગથી તેમણે 'કાર્ડિયાક રિહેબીલીટેશન સર્વિસ'ની પહેલવહેલી શરૂઆત કરી હતી. ફેબ્રુઆરી ૨૦૦૪ સુધી હેરોની નોર્થવીક પાર્ક હોસ્પિટલમાં કાર્ડિયાક રિહેબીલીટેશન વિભાગના વડા તરીકેની સેવાઓ આપ્યા બાદ સુષમાબહેને હેરોમાં હાલમાં પોતાની પ્રેક્ટીસ સ્થાપી છે. તેમની સાથે કાર્ડિયોલોજીસ્ટ, ડાયેટીશીયન, ઓક્યુપેશનલ થેરેપીસ્ટ તેમ જ નર્સો પણ આ પ્રેક્ટીસમાં પોતાનો ફાળો આપે છે.

સુષમાબહેન પશ્ચિમ લંડનની બ્રુનેલ યુનિવર્સિટીમાં ફિઝિયોથેરાપીના પ્રાધ્યાપક છે અને હૃદયરોગના રિહેબીલીટેશનના ક્ષેત્રે આગળ સંશોધન કરવાની તેમની નેમ છે.

ગુજરાતી સાહિત્યમાં રસ ધરાવતા સુષમાબહેને ગુજરાતી ભાષા અને સાહિત્યમાં મુંબઈ યુનિવર્સિટીમાં એમ.એ.માં પ્રથમ આવીને બળવંતરાય ઠાકોર સુવર્ણપદક મેળવ્યો હતો.

આવા સિદ્ધહસ્ત લેખકોની આ કોલમનો એકેય હપ્તો રખે ચૂકતાં!



THE SHERWOOD CLINIC

Physiotherapy- Heart Health Rehabilitation

હાર્ટ એટેક એન્જાયોપ્લાસ્ટી, બાયપાસ સર્જરી થયા પછી શું કરશો?

- આહાર, સ્ટ્રેસ, એક્સરસાઈઝ, દવાઓ વિષે કાર્ડિયોલોજીસ્ટ સહિતના નિષ્ણાંતોનું સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન.
- Back Pain, Rheumatoid/ Osteo Arthritis/ Paralysis/ Parkinson's Disease/ Incontinence/ Asthma/ Hyperventilation જેવા દર્દો માટે તમને અનુકૂળ સારવાર કાર્યક્રમ.
- નિષ્ણાંત ટેપરેખ હેઠળ કસરતની સુવિધા.

સંપર્ક કરો: સુષમા સંઘવી

THE SHERWOOD CLINIC

Sherwood House, 176, Northolt Road, Harrow, Middx, HA2 0NP

Tel: 020 8869 0000 - www.sherwoodtherapy.co.uk

We are open through Christmas & New Year

