

## સાંનિધ્ય

★ ડૉ. પારસ શાહ (સેક્સોલોજિસ્ટ)



માન્ય રીતે એવી માન્યતા છે કે કોઈ ઉત્તેજક દ્રશ્ય જોવાથી કે વિચાર આવવાથી શિશ્નોત્થાન થાય છે. જો કે ભલે તમે એક જ ક્ષણમાં ઉત્તેજિત થઈ જતાં હોવ પણ તે માટે તમારા શરીરનાં અનેક અંગ અને કોષોની મહત્વની ભૂમિકા રહેલી છે. શિશ્નને ઉત્તેજન આપવાની ક્રિયામાં અંતઃસ્ત્રાવો, જ્ઞાનતંતુઓ,

# શિશ્નોત્થાનને અસર કરતી 10 બાબતો

પરિભળો છે. જો તમને પણ આવી કોઈ દવા કે સારવારથી સમસ્યાનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય તો સવેળાએ તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લઈ શિશ્નોત્થાનને અસર ના કરે તેવી અન્ય દવા લેવાનું શરૂ કરો.

## અપૂરતી ઊંચ

પૂરતી ઊંચ નહીં લઈ શકનારા લોકોમાં શિશ્નોત્થાનની સમસ્યા સર્જવાની સૌથી વધુ ભીતિ રહે છે.

## કોષોની તંદુરસ્તી

તંદુરસ્ત અને યોગ્ય રીતે કામ કરતી ધમનીઓ તથા શિરાઓ ઉત્થાન માટે અત્યંત મહત્વની છે. વધુ પડતું કોલેસ્ટરોલ તથા બ્લડપ્રેશર ચેતાતંત્રને નુકસાન પહોંચાડે છે. આ ઉપરાંત ડાયબિટીસને લીધે ઉત્થાન માટે જરૂરી લોહીનો પ્રવાહ અવરોધાય છે.

## પોષણ અને આહાર

એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટથી ભરપૂર આહાર, તાજાં ફળો તથા શાકભાજી ખાવાથી ભરપૂર લાભ થાય છે. ઘાટા રંગોનાં ફળોમાં વધુ એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ હોય છે. એક અભ્યાસ અનુસાર જે પુરુષો દરરોજ દાડમ ખાય છે તેઓ અન્યોની સરખામણીએ ઝડપી શિશ્નોત્થાન હાંસલ કરી શકે છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઈંડાં સહિતના માંસાહારી આહારને ટાળો. ગમે તેટલી ભાવતી વસ્તુ પણ પ્રમાણસર ખાવાની ટેવ પાડો.

dr9824063332@shospital.org

## તમારા મૂંઝવતા પ્રશ્નો મોકલો

સાંનિધ્ય કોલમ અંગે વાચકોને જે કઈ પ્રશ્નો મૂંઝવતા હોય તે ગુજરાતમિત્ર કાર્યાલય, સોનીફળિયા, ચોક, સુરતનાં સરનામે મોકલવા



શિશ્નને ઉત્તેજન આપવાની ક્રિયામાં અંતઃસ્ત્રાવો, જ્ઞાનતંતુઓ, રુધિરવાહિનીઓ, માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી એકસાથે કામ કરે છે. આ પૈકીના એક પણ અંગ કે ક્રિયામાં અસંતુલન થાય કે તરત જ શિશ્નોત્થાનની તમારી ક્ષમતા પર અસર થાય છે.

રુધિરવાહિનીઓ, માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી એકસાથે કામ કરે છે. આ પૈકીના એક પણ અંગ કે ક્રિયામાં અસંતુલન થાય કે તરત જ શિશ્નોત્થાનની તમારી ક્ષમતા પર અસર થાય છે.

આથી જ તમારી આ ક્ષમતાને યથાવત્ જાળવી રાખવા તમારે યોગ્ય પગલાં લેવાં જોઈએ. અહીં કેટલાંક મહત્વનાં સૂચનો અપાયાં છે જેને અનુસરવાથી તમને લાભ થશે.

## શરીરનું વજન

વધારે પડતું વજન અનેક કારણોસર નુકસાનકારક છે. તેનાથી તમને હાઈ બ્લડપ્રેશર તથા ડાયબિટીસ ઉપરાંત તમારા અંતઃસ્ત્રાવોનું સંતુલન ખોરવાઈ જવાની શક્યતા રહેલી છે. આ તમામ બાબતો ઉત્થાન પર અવળી અસર સર્જે છે.

## કસરત

સક્રિય જીવનશૈલી જીવવાથી લિંગના ઉત્થાનની ક્ષમતા જળવાય છે. આ માટે દરરોજ જીમમાં જવાની જરૂર નથી. સપ્તાહમાં થોડા દિવસ વોકિંગ

કરવાથી શરીર સારું રહે છે. સતત બેઠાંડું જીવન જીવવાથી શિશ્નોત્થાનની સમસ્યા સર્જવાની કે નિષ્ક્રિયતાનું જોખમ રહે છે.

## આલ્કોહોલ

વધુ પડતાં આલ્કોહોલના સેવનથી મગજ અને લિવરને નુકસાન થવાની સાથે સાથે જ ટેસ્ટોસ્ટેરોન માટેના સ્રોત એવા વૃષણને પણ નુકસાન થાય છે.

## નશીલા પદાર્થો

મારિજુઆના તથા ગાંજો, ચરસ જેવા નશીલા પદાર્થોના નિયમિત સેવનથી પુરુષના ટેસ્ટોસ્ટેરોનનું પ્રમાણ ઘટે છે અને તેનાથી શિશ્નોત્થાનની સમસ્યા પેદા થાય છે.

## નિષ્ક્રિયતા

આદર્શ સ્થિતિની વાત કરીએ તો તમારે સપ્તાહમાં કેટલાક દિવસ સેક્સ્યુઅલી એક્ટિવ રહેવું જોઈએ. જેથી તમારાં ગુપ્તાંગોમાં લોહીનો પ્રવાહ પહોંચે અને તે તંદુરસ્ત રહી શકે.



## બ્લડપ્રેશર અને સારવાર

વધુ બ્લડપ્રેશરને લીધે ઉત્થાન માટે જરૂરી રુધિરવાહિનીઓને નુકસાન થાય છે. ઘણી દવાઓ અને સારવાર ખાસ કરીને બીટા બ્લોકર વર્ગની દવાઓ શિશ્નોત્થાન પર માઠી અસર કરી શકે છે. આથી જ બ્લડપ્રેશરની સારવાર અંગે તમારા ડૉક્ટર સાથે આ બાબતે પણ સ્પષ્ટતા કરી લેવી હિતાવહ છે. બ્લડપ્રેશરની સારવારમાં ઉપયોગમાં લેવાતી કેટલીક દવાઓની શિશ્નોત્થાન પર ખાસ અસર થતી નથી.

## ડિપ્રેશન અને તેની સારવાર

ડિપ્રેશન અને તેની સારવારમાં ઉપયોગમાં લેવાતી દવાઓ તથા મૂડને લગતી અન્ય બાબતો તમારી ઉત્તેજનાને કુંઠિત કરનારાં જાણીતાં