

# एंड्रोलॉजी हैंडबुक

यह सामग्री 'हैल्दी मेल: [healthymale.org.au](http://healthymale.org.au)' से संशोधित की गई है। यह जानकारी शिक्षात्मक उद्देश्यों के लिए प्रदान की गई है, और इसका उद्देश्य किसी पूरी तरह से योग्य स्वास्थ्य पेशेवर से उचित चिकित्सा सलाह या नॉर्मल क्लिनिकल निदान की जगह नहीं लेना है। 'हैल्दी मेल' और 'इंटरनैशनल सोसाइटी ऑफ एंड्रोलॉजी' दोनों पठकों से अपनी व्यक्तिगत स्वास्थ्य से संबंधित किसी भी चिकित्सा सलाह के लिए किसी योग्य चिकित्सा विशेषज्ञ की सेवाओं की खोज करने की सलाह देते हैं।

हिन्दी में अनुवाद किया गया है Gayatri Mohanty, (Ph.D), मासाचुसेट्स विश्वविद्यालय।

## Balanitis and balanoposthitis

### बैलेनाइटिस क्या है?

बैलेनाइटिस एक चिकित्सीय शब्द है जिसका प्रयोग ग्लान्स पेनिस (लिंग का अग्र भाग) की सूजन के लिए किया जाता है। बैलेनोपोस्टाइटिस लिंग के अग्र भाग और अग्र चमड़ी दोनों की सूजन को संदर्भित करता है।

बैलेनाइटिस लाइकेन स्कलेरोसिस के समान नहीं है, जिसे बीएक्सओ (बैलेनाइटिस ज़ेरोटिका ओब्लिटेरांस) के नाम से भी जाना जाता है।

बैलेनाइटिस जीवन में किसी न किसी समय 3 में से 1 से लेकर 10 में से 1 पुरुष को प्रभावित करता है। बैलेनोपोस्टाइटिस केवल खतना न किए हुए पुरुषों को ही प्रभावित करता है और लगभग 17 में से 1 को होता है।

बैलेनाइटिस सबसे अधिक 4 वर्ष से कम आयु के (25 में से 1) लड़कों में और (30 में से 1) खतनारहित पुरुषों में होता है।

### बैलेनाइटिस के लक्षण

यदि आपको बैलेनाइटिस या बैलेनोपोस्टाइटिस है, तो आपको लिंग में दर्द, सूजन और/या लिंग के अग्र भाग में लालिमा का अनुभव हो सकता है।

### बैलेनाइटिस के कारण

फंगल संक्रमण बैलेनाइटिस का सबसे आम कारण है, लेकिन लिंग के अग्र भाग में जलन इस रोग के हल्के मामलों का सबसे आम कारण है।

बैलेनाइटिस (कैंडिडा एल्बिकन्स) के मामलों में सबसे ज्यादा पाया जाने वाला फंगस आम है, लेकिन हमेशा समस्याएँ पैदा नहीं करता। खतना न किए हुए पुरुषों में अस्वच्छता के कारण बैलेनाइटिस से जुड़े संक्रमण हो सकते हैं।

बैलेनाइटिस के अन्य कारणों में शामिल हैं:

- अन्य कवक, बैक्टीरिया और वायरस से संक्रमण
- रासायनिक उत्तेजक
- एलर्जी

- हृदयाघात, मोटापा और मधुमेह जैसी स्वास्थ्य स्थितियां।

बैलेनाइटिस उन पुरुषों में अधिक आम है जिनका खतना नहीं हुआ है, तथा खतना कराने वाले पुरुषों में यह अधिक आम है, जिससे यह पता चलता है कि खतना इस रोग से सुरक्षा प्रदान करता है।

#### बैलेनाइटिस का निदान

बैलेनाइटिस और बैलेनोपोस्टाइटिस का निदान आमतौर पर लिंग की जाँच करके किया जाता है। कुछ मामलों में, अंतर्निहित कारण की पहचान के लिए बायोप्सी की आवश्यकता हो सकती है। बैलेनाइटिस के जिन कारणों को निदान के दौरान बाहर रखा जाना चाहिए या जिनका उपचार किया जाना चाहिए, उनमें एक्ज़िमा, सोरायसिस और डर्मेटाइटिस जैसे त्वचा रोग शामिल हैं।

#### बैलेनाइटिस का उपचार

बैलेनाइटिस के लिए आमतौर पर कुछ हफ्तों तक एंटीफंगल क्रीम लगाना ही इलाज है। आपका डॉक्टर आपको हल्की स्टेरॉयड क्रीम लगाने की भी सलाह दे सकता है।

बैलेनाइटिस या बैलेनोपोस्टाइटिस के अधिक गंभीर मामलों में मौखिक एंटीफंगल दवा निर्धारित की जा सकती है। यदि ऐसा लगता है कि आपके बैलेनाइटिस के साथ कोई जीवाणु संक्रमण जुड़ा हुआ है, तो आपका डॉक्टर एंटीबायोटिक लिख सकता है।

कुछ पुरुषों में बैलेनाइटिस या बैलेनोपोस्टाइटिस उपचार के बाद भी दोबारा हो सकता है या बना रह सकता है। यदि आप लगातार या बार-बार बैलेनाइटिस से पीड़ित हैं, तो आपका डॉक्टर आपको खतना कराने पर विचार करने का सुझाव दे सकता है।

#### बैलेनाइटिस की रोकथाम

अच्छी स्वच्छता बैलेनाइटिस की संभावना को कम करने का सबसे आसान तरीका है। लेकिन अगर आपको बैलेनाइटिस है, तो बार-बार साबुन से धोने से स्थिति और बिगड़ सकती है।

#### बैलेनाइटिस के स्वास्थ्य प्रभाव

आपके बैलेनाइटिस के मूल कारण की पहचान करना ज़रूरी है। कई मामलों में, सफल उपचार के बाद भी साफ़-सफ़ाई में मामूली सुधार ही इसे दोबारा होने से रोकने के लिए काफी हो सकता है।

जल्द से जल्द अपने डॉक्टर से मिलने से बैलेनाइटिस से होने वाली जटिलताओं की संभावना कम हो जाएगी, जिनमें शामिल हो सकते हैं:

- अल्सर
- मूत्रमार्ग का संकुचित होना
- फिमोसिस और पैराफिमोसिस जैसी संभावित गंभीर चमड़ी संबंधी समस्याएं
- कैंसर का विकास.

यदि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली उम्र, एचआईवी या अन्य कारणों से कमजोर है, तो बैलेनाइटिस पैदा करने वाले सूक्ष्मजीवों से गंभीर संक्रमण हो सकता है।

बैलेनाइटिस से लिंग कैंसर का खतरा सामान्य से अधिक होता है, लेकिन फिर भी यह खतरा बहुत कम है।

बैलेनाइटिस के बारे में क्या करें?

यदि आपके लिंग में दर्द हो, लालिमा हो या सूजन हो, तो संभावित गंभीर कारणों का पता लगाने, प्रभावी उपचार पाने और जटिलताओं से बचने के लिए यथाशीघ्र अपने चिकित्सक से मिलें।

बैलेनाइटिस उत्पन्न करने वाले सूक्ष्मजीव आपके और आपके यौन साथी के बीच फैल सकते हैं, इसलिए आपको उन्हें भी डॉक्टर से मिलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

# वीर्य में रक्त (हेमेटोस्पर्मिया)

आपके वीर्य में रक्त क्या है?

हेमेटोस्पर्मिया एक चिकित्सीय शब्द है जिसका इस्तेमाल आपके वीर्य में रक्त की उपस्थिति को दर्शाने के लिए किया जाता है। यह आमतौर पर दर्द रहित होता है, लेकिन वीर्य में रक्त का दिखना डरावना हो सकता है। हेमेटोस्पर्मिया का एक बार होना आमतौर पर चिंता की बात नहीं होती है।

यह जानना मुश्किल है कि हेमेटोस्पर्मिया कितना आम है क्योंकि लोग स्खलन के बाद हमेशा अपने वीर्य को नहीं देखते। जो लोग इसे देखते हैं, वे शायद अपने डॉक्टर से इस बारे में बात न करें क्योंकि वे शर्मिंदा या डरे हुए होते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर (40 वर्ष या उससे अधिक आयु) की जाँच के लिए 26,000 से ज्यादा अमेरिकी पुरुषों में से केवल 0.5% में हेमेटोस्पर्मिया पाया गया। यह 40 वर्ष से कम आयु के पुरुषों में ज्यादा आम हो सकता है, लेकिन उपलब्ध आँकड़े विश्वसनीय नहीं हैं।

आपके वीर्य में रक्त के लक्षण

आपके वीर्य में रक्त चमकीले लाल रंग के धब्बे के रूप में दिखाई दे सकता है, या आपका पूरा वीर्य रंगीन हो सकता है। चमकीला लाल रक्त ताजा होता है और हाल ही में हुए रक्तस्राव के कारण होता है, जबकि भूरा या काला रक्त पुराना होता है और यह बताता है कि रक्तस्राव हुए कुछ समय हो गया है।

यदि आपकी आयु 40 वर्ष से अधिक है और हेमेटोस्पर्मिया लंबे समय तक देखा जाता है, तो यह एक समस्या का लक्षण हो सकता है जिसके लिए उपचार की आवश्यकता है, खासकर यदि आपको दर्द या निचले मूत्र पथ के लक्षण (एल्यूटीएस) जैसे अन्य लक्षण हैं।

आपके वीर्य में रक्त आने के कारण

प्रजनन प्रणाली में संक्रमण, सूजन या छोटे पत्थर हेमेटोस्पर्मिया के सबसे संभावित कारण हैं। चोट और आघात हेमेटोस्पर्मिया के अन्य सामान्य कारण हैं, जो कभी-कभी अन्य स्थितियों के निदान या उपचार के लिए इस्तेमाल की जाने वाली प्रक्रियाओं के परिणामस्वरूप होते हैं। कैंसर हेमेटोस्पर्मिया का एक दुर्लभ कारण है।

जिन लोगों को रक्त के थक्के जमने की समस्या है, या जो रक्त पतला करने वाली दवाएँ ले रहे हैं, उनके वीर्य में रक्त उन लोगों की तुलना में ज्यादा बार आ सकता है जो ये दवाएँ नहीं लेते। अत्यधिक उच्च रक्तचाप भी हेमेटोस्पर्मिया का कारण बन सकता है।

ज्यादातर मामलों में, हेमेटोस्पर्मिया किसी जानलेवा बीमारी के कारण नहीं होता। कई मामलों में, हेमेटोस्पर्मिया का कारण पता नहीं चल पाता और यह अपने आप ठीक हो जाता है।

आपके वीर्य में रक्त का निदान

जब आप अपने वीर्य में रक्त के बारे में डॉक्टर से मिलेंगे, तो वे आपकी शारीरिक जांच करेंगे और आपसे प्रश्न पूछेंगे ताकि इस संभावना को खारिज किया जा सके कि रक्त कहीं और से तो नहीं आया है, जैसे कि आपके मूत्र से या आपके यौन साथी से।

आपका डॉक्टर आपका रक्तचाप माप सकता है और मूत्र या वीर्य के नमूने मांग सकता है। अगर उन्हें लगता है कि आगे की जाँच ज़रूरी है, तो वे आपको किसी मूत्र रोग विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं।

अन्य जांचों में रक्त परीक्षण, अल्ट्रासाउंड या एमआरआई का उपयोग करके इमेजिंग, और सिस्टोस्कोपी शामिल हो सकते हैं।

आपके वीर्य में रक्त का उपचार

हेमेटोस्पर्मिया का इलाज अंतर्निहित कारण पर निर्भर करता है। अगर यह किसी संक्रमण के कारण है, तो सही

एंटीबायोटिक्स या अन्य उपचार से इसे ठीक किया जा सकता है। अगर आपका हेमेटोस्पर्मिया किसी और गंभीर कारण से हो सकता है, तो प्राथमिकता उसकी पहचान और इलाज करना होगी।  
चोट या आघात समय के साथ अपने आप ठीक हो जाता है।

आपके वीर्य में रक्त के स्वास्थ्य प्रभाव

हेमेटोस्पर्मिया आपको और आपके डॉक्टर को किसी अंतर्निहित समस्या के प्रति सचेत कर सकता है, जो आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है, लेकिन आमतौर पर आपके स्वास्थ्य और कल्याण पर इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

वीर्य में रक्त आने पर क्या करें?

यदि आपको वीर्य में रक्त दिखाई दे तो आपको इसके बारे में डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

# स्तन कैंसर

स्तन कैंसर क्या है?

स्तन कैंसर स्तन ऊतक बनाने वाली कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि के कारण होता है। पुरुषों में स्तन ऊतक की मात्रा कम होती है, इसलिए उन्हें स्तन कैंसर हो सकता है, लेकिन महिलाओं की तुलना में पुरुषों में यह स्थिति बहुत दुर्लभ है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि पुरुषों में होने वाली अधिकांश स्तन गांठें कैंसर नहीं होती हैं।

पुरुषों में स्तन कैंसर और महिलाओं में स्तन कैंसर में कुछ समानताएं हैं, लेकिन कुछ जैविक अंतर हैं जो उपचार के विकल्प को प्रभावित कर सकते हैं।

प्रत्येक वर्ष प्रति दस लाख में से लगभग 12 ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में स्तन कैंसर पाया जाता है, तथा कैंसर के प्रत्येक 170 नए मामलों में से लगभग एक मामला स्तन कैंसर का होता है।

ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में स्तन कैंसर के मामले धीरे-धीरे बढ़ रहे हैं, 2021 में लगभग 165 नए मामले सामने आने की उम्मीद है।

स्तन कैंसर के लक्षण

पुरुषों में स्तन कैंसर आमतौर पर निप्पल और एरिओला (निप्पल के चारों ओर रंजित त्वचा का घेरा) के पीछे एक दर्द रहित गांठ के रूप में देखा जाता है, क्योंकि यहीं पर स्तन ऊतक पाया जाता है।

पुरुष स्तन कैंसर के अन्य लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- निप्पल पीछे हटाना
- खुला घाव (अल्सर)
- निप्पल से रक्तस्राव (यह दुर्लभ है)।

अधिकांश मामलों में स्तन कैंसर केवल एक स्तन में होता है।

स्तन कैंसर के कारण

स्तन कैंसर होने की संभावना आनुवांशिकी और उम्र से प्रभावित होती है।

पुरुषों में स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है:

- स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास
- विकिरण जोखिम
- बढ़ती उम्र
- ऐसी स्थितियां जो एण्ड्रोजन और एस्ट्रोजन के बीच संतुलन को प्रभावित करती हैं (जिनमें क्लाइमफेल्टर सिंड्रोम, मोटापा और प्रोस्टेट कैंसर या लिंग पुष्टि के लिए एस्ट्रोजन उपचार शामिल हैं)।

स्तन कैंसर का निदान

यदि आपके डॉक्टर को चिंता है कि आपकी छाती में परिवर्तन स्तन कैंसर का संकेत हो सकता है, तो वे आमतौर पर आपको एक्स-रे या अल्ट्रासाउंड स्कैन के लिए भेजेंगे, और कभी-कभी बायोप्सी भी करवाएंगे।

स्तन कैंसर का उपचार

स्तन ऊतक, निप्पल और एरिओला को हटाने की सर्जरी आमतौर पर पुरुषों में स्तन कैंसर के इलाज का पहला कदम है।

सर्जरी के बाद कम से कम पाँच साल तक टैमोक्सीफेन (एक दवा जो एस्ट्रोजेन की क्रिया को प्रभावित करती है) से उपचार की आमतौर पर सलाह दी जाती है। कुछ मामलों में, अगर कैंसर फैलने की गंभीर संभावना हो, तो कीमोथेरेपी या विकिरण चिकित्सा का उपयोग किया जाता है।

स्तन कैंसर के स्वास्थ्य प्रभाव

स्तन कैंसर से पीड़ित सभी लोगों के लिए दीर्घकालिक निगरानी आवश्यक है, क्योंकि इसके पुनरावृत्ति का जोखिम बना रहता है।

पुरुषों में स्तन कैंसर का निदान अक्सर महिलाओं की तुलना में अधिक उन्नत अवस्था में होता है। इस वजह से, पुरुषों के लिए परिणाम महिलाओं की तुलना में अधिक गंभीर हो सकते हैं। हालाँकि, रोगी की आयु और रोग की गंभीरता के आधार पर, स्तन कैंसर से मृत्यु का जोखिम लिंग के आधार पर भिन्न नहीं होता है।

स्तन कैंसर के बारे में क्या करें?

यदि आप अपनी छाती में परिवर्तन, विशेष रूप से निप्पल या एरिओला में या उसके पीछे गांठ महसूस करें, तो तुरंत अपने डॉक्टर से मिलें, क्योंकि स्तन कैंसर का शीघ्र निदान आपको सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने में मदद करेगा। आपको यह नहीं मान लेना चाहिए कि आपके स्तन ऊतक में कोई भी परिवर्तन सौम्य है।

# हृदवाहिनी रोग

यह हृदय रोग क्या है?

हृदय रोग एक शब्द है जिसका प्रयोग विकारों के एक समूह को संदर्भित करने के लिए किया जाता है जो हृदय और रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करते हैं।

इसमें शामिल हैं:

- कोरोनरी हृदय रोग: हृदय को रक्त की आपूर्ति करने वाली रक्त वाहिकाओं का रोग
- सेरेब्रोवास्कुलर रोग: मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति करने वाली रक्त वाहिकाओं का रोग
- परिधीय धमनी रोग: पूरे शरीर में हाथ, पैर और अंगों को रक्त की आपूर्ति करने वाली रक्त वाहिकाओं का रोग
- एथेरोस्क्लेरोसिस: वह रोग प्रक्रिया जो धमनियों की दीवारों में वसायुक्त पट्टिकाओं के विकास का कारण बनती है, जिससे वाहिका का संकुचन और/या धमनी की दीवार का टूटना हो सकता है
- आमवाती हृदय रोग: आमवाती बुखार के दौरान हृदय की मांसपेशियों और वाल्वों को नुकसान के कारण होता है
- जन्मजात हृदय रोग: हृदय के असामान्य विकास के कारण होने वाली समस्याएं
- डीप वेन थ्रोम्बोसिस (रक्त के थक्के) और पल्मोनरी एम्बोलिज्म (फेफड़ों में रक्त वाहिका रुकावट)
- अतालता (असामान्य हृदय ताल)
- हृदय विफलता (हृदय की मांसपेशियों की कमजोरी जिससे वह शरीर में रक्त को ठीक से पंप नहीं कर पाती)
- उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर)

दिल के दौरों और स्ट्रोक ऐसी घटनाएँ हैं जो अंतर्निहित हृदय रोग के परिणामस्वरूप होती हैं। हृदय रोग दुनिया भर में बीमारी और मृत्यु का प्रमुख कारण है।

हृदय रोग कुल मिलाकर 17 में से 1 ऑस्ट्रेलियाई पुरुष को प्रभावित करता है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ यह अधिक आम हो जाता है।

ऑस्ट्रेलिया में अस्पताल में भर्ती होने वाले 11% मामलों के लिए हृदय रोग ज़िम्मेदार है, ज़्यादातर 55 वर्ष से अधिक आयु के लोग। ऑस्ट्रेलिया में 4 में से 1 से ज़्यादा मौतें हृदय रोग के कारण होती हैं।

आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट द्वीप वासी लोगों में हृदय रोग के कारण मरने या अस्पताल में भर्ती होने की संभावना गैर-आदिवासी आस्ट्रेलियाई लोगों की तुलना में 50% अधिक है।

हृदय रोग के लक्षण

हृदय रोग के कोई लक्षण नहीं होते, इसलिए आपको तब तक पता भी नहीं चलता कि आपको यह रोग है जब तक आपको दिल का दौरा या स्ट्रोक न पड़ जाए।

पुरुषों में दिल का दौरा पड़ने के लक्षण अक्सर सीने में तेज दर्द, बाएं हाथ या जबड़े में दर्द और सांस लेने में कठिनाई होते हैं।

स्ट्रोक के लक्षण चेहरे की मांसपेशियों और/या बाहों में कमजोरी तथा बोलने या समझने में समस्या होना है।

आपके हृदय रोग के प्रकार के आधार पर, लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- छाती में दर्द, जकड़न, दबाव या बेचैनी
- आपकी बाहों और/या पैरों में दर्द, कमजोरी या सुन्नता
- आपकी बाहों, गर्दन, कंधे, जबड़े या पीठ में दर्द या बेचैनी
- सांस लेने में कठिनाई
- गतिविधि के दौरान आसानी से थक जाना
- असामान्य हृदय ताल
- चक्कर आना, हल्का सिरदर्द या बेहोशी
- सामान्य कमजोरी या थकान
- हाथ, पैर, टखनों या पैरों में सूजन



- बुखार
- आपकी त्वचा पर चकते या धब्बे
- सूखी खांसी या ठीक न होने वाली खांसी।

#### हृदय रोग के कारण

शरीर में हृदय रोग का कारण बनने वाली प्रक्रियाओं को पूरी तरह से समझा नहीं जा सका है, लेकिन रक्त वाहिकाओं की असामान्य संरचना और कार्य इसका पहला संकेत प्रतीत होते हैं। उच्च रक्तचाप और रक्त में कोलेस्ट्रॉल का असामान्य स्तर निश्चित रूप से हृदय रोग के लक्षणों को बदतर बना देता है, और इन समस्याओं का सफल उपचार दिल के दौरों या स्ट्रोक के जोखिम को कम करता है।

दिल का दौरा हृदय की मांसपेशियों को रक्त की आपूर्ति करने वाली एक (या एक से ज्यादा) धमनियों में रुकावट के कारण होता है। रक्त प्रवाह में कमी के कारण हृदय की मांसपेशियों की कोशिकाएँ मर जाती हैं, जिससे स्थायी क्षति होती है।

स्ट्रोक मस्तिष्क को रक्त पहुँचाने वाली धमनियों में रुकावट या मस्तिष्क में रक्तस्राव के कारण होता है। जीवनशैली और स्वास्थ्य संबंधी कई कारक हृदय रोग के आपके जोखिम को प्रभावित करते हैं, जिनमें नौ परिवर्तनीय जोखिम कारक (ऐसे कारक जिन्हें आप बदल सकते हैं) शामिल हैं, जो हृदयाघात के वैश्विक जोखिम के 90% से अधिक के लिए जिम्मेदार हैं<sup>5</sup>।

हृदयाघात के जोखिम को कम करने वाले कारक निम्नलिखित हैं:

- पर्याप्त व्यायाम करना
- पर्याप्त फल और सब्जियाँ खाना
- मध्यम मात्रा में शराब का सेवन करना

हृदयाघात के बढ़ते जोखिम से जुड़े कारक हैं:

- असामान्य कोलेस्ट्रॉल का स्तर
- मधुमेह
- मोटापा
- उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर)
- धूम्रपान
- तनाव और अवसाद.

शोध अध्ययनों में हृदय रोग के सामान्य से ज्यादा जोखिम से जुड़े कई अन्य कारक भी पाए गए हैं, लेकिन स्वास्थ्य पेशेवर हमेशा इन पर ध्यान नहीं देते। उदाहरणों में विभिन्न सृजनकारी प्रोटीनों का स्तर और पेरिओडोंटल (मसूड़ों) रोग शामिल हैं।

हृदय रोग का एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक, जो पुरुषों के लिए विशिष्ट है, स्तंभन दोष है।<sup>7</sup> जिन पुरुषों को स्तंभन प्राप्त करने या बनाए रखने में समस्या होती है, उनमें सामान्य स्तंभन कार्य वाले पुरुषों की तुलना में हृदय रोग होने की संभावना अधिक होती है, अन्य कारकों से स्वतंत्र रूप से।

इरेक्टाइल डिसफंक्शन आमतौर पर कोरोनरी हृदय रोग से तीन से पाँच साल पहले होता है। इसका मतलब है कि इरेक्टाइल डिसफंक्शन शुरू होने के बाद भी पुरुषों के पास दिल के दौरों और हृदय रोग के अन्य प्रभावों को रोकने के लिए कदम उठाने का समय होता है। जन्म से पहले हमारा विकास जिस तरह से होता है, वह हृदय रोग के हमारे जोखिम को प्रभावित करता प्रतीत होता है।<sup>8</sup> उदाहरण के लिए, कम वजन के साथ पैदा हुए लोगों का जीवन में बाद में सामान्य वजन के साथ पैदा हुए लोगों की तुलना में रक्तचाप ज्यादा होता है। इसका मतलब यह नहीं है कि जन्म के बाद आप हृदय रोग के जोखिम को कम करने के लिए कुछ नहीं कर सकते। इसका मतलब यह है कि आप स्वयं स्वस्थ रहकर अपने बच्चों में हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं क्योंकि आपका स्वास्थ्य आपके श्रुक्राणुओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

#### हृदय रोग का निदान

हृदय रोग का निदान करने के लिए, आपका डॉक्टर आपके चिकित्सा और पारिवारिक इतिहास को देखेगा, कुछ परीक्षण

(जैसे रक्त परीक्षण) करेगा, और आपकी जांच करेगा (जैसे आपका रक्तचाप मापेगा) ताकि पता लगाया जा सके कि क्या आपमें कोई ज्ञात जोखिम कारक हैं।

आपका डॉक्टर आपके हृदय रोग के जोखिम का आकलन करने के लिए ऑस्ट्रेलियाई पूर्ण हृदय रोग जोखिम कैलकुलेटर जैसे ऑनलाइन जोखिम मूल्यांकन उपकरण का उपयोग कर सकता है।

आपके प्रारंभिक परीक्षणों, जांच और जोखिम मूल्यांकन के परिणामों के आधार पर, आपका डॉक्टर कुछ और परीक्षण करने का आदेश दे सकता है, जिनमें शामिल हैं:

- तनाव परीक्षण
- छाती का एक्स-रे
- ईसीजी (इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम)
- एक इकोकार्डियोग्राम
- सीटी स्कैन
- एमआरआई स्कैन
- कोरोनरी एंजियोग्राफी।

हृदय रोग का उपचार

हृदय रोग का उपचार किस प्रकार किया जाता है, यह समस्या के प्रकार, उसके कारण और उसकी गंभीरता पर निर्भर करता है।

हृदय रोग से पीड़ित अधिकांश लोगों के लिए, उपचार में आहार और व्यायाम में बदलाव शामिल होंगे। कुछ लोगों में, यह उनकी बीमारी को उलटने या उसकी प्रगति को कम करने के लिए पर्याप्त हो सकता है। हृदय रोग से बचने के लिए धूमपान न करना महत्वपूर्ण है। तनाव से निपटने में मदद भी हृदय रोग के उपचार का एक हिस्सा हो सकती है।

रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल के स्तर, थक्के और ग्लूकोज के स्तर को कम करने तथा हृदय की धड़कन की गति और बल को नियंत्रित करने के लिए आमतौर पर हृदय रोग के इलाज के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

हृदय रोग में रुकावटों को दूर करने या धमनियों को खोलने या रोगग्रस्त या क्षतिग्रस्त हृदय ऊतक या रक्त वाहिकाओं की मरम्मत के लिए सर्जरी या अन्य आक्रामक प्रक्रियाओं की आवश्यकता हो सकती है।

हृदय रोग के स्वास्थ्य प्रभाव

हृदय रोग का मेरे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?

हृदय रोग प्रगतिशील होता है। यह समय के साथ धीरे-धीरे, बिना किसी लक्षण के, तब तक बढ़ता है जब तक कि यह इतना गंभीर न हो जाए कि आप इसे नोटिस कर सकें। हृदयाघात या स्ट्रोक जैसी गंभीर घटनाओं की संभावना को कम करने के लिए रोग के जोखिम कारकों पर ध्यान देना आवश्यक है।

अगर आपको दिल का दौरा या स्ट्रोक हुआ है, तो आपको अपनी सामान्य गतिविधि पर वापस लौटने से पहले पुनर्वास के लिए समय निकालना पड़ सकता है। कुछ मामलों में, आप पूरी तरह से ठीक नहीं हो पाएंगे।

हृदय रोग एक जानलेवा स्थिति है। यह किसी भी अन्य कारण की तुलना में ज्यादा मौतों के लिए ज़िम्मेदार है।

जीवनशैली में बदलाव, दवाइयाँ और अन्य उपायों से इसका इलाज कारगर है, लेकिन सबसे पहले हृदय रोग की रोकथाम ही आपका लक्ष्य होना चाहिए।

हृदय रोग का मेरे यौन जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है?

हृदय रोग और स्तंभन दोष के बीच संबंध से पता चलता है कि आपका यौन जीवन प्रभावित हो सकता है।

हृदय रोग के लक्षण, जैसे सामान्य कमजोरी या थकान, आपकी कामेच्छा (यौन इच्छा) को कम कर सकते हैं। अगर आपको हृदय रोग है, तो आप यौन संबंध बनाने की सुरक्षा को लेकर चिंतित हो सकते हैं, लेकिन अगर आपकी बीमारी नियंत्रण में है, तो यह संभवतः सुरक्षित है। अगर आप दिल के दौरा, स्ट्रोक या किसी अन्य हृदय संबंधी समस्या से उबर रहे हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए कि क्या यौन संबंध बनाना सुरक्षित है।

हृदय रोग के बारे में क्या करें?

यदि आपको हृदय रोग के कोई लक्षण दिखाई दें तो अपने डॉक्टर से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट लें।

20 मिनट की हृदय स्वास्थ्य जांच के लिए विशेष रूप से मेडिकयर छूट उपलब्ध है, जो आपके लिए उपयुक्त हो सकती है।

हृदय रोग के जोखिम का पता लगाने तथा हृदय रोग के लक्षणों की पहचान के लिए अपने चिकित्सक से नियमित जांच

कराने से हृदय रोग की शीघ्र पहचान करने में मदद मिल सकती है।  
मध्यम मात्रा में शराब के सेवन और हृदय रोग के कम जोखिम के बीच का संबंध आप पर लागू नहीं हो सकता है, इसलिए आपको शराब के सेवन के बारे में अपने डॉक्टर से चर्चा करनी चाहिए।

# परिशुद्ध करण

खतना क्या है?

खतना, शल्यक्रिया द्वारा लिंग के अग्रभाग (लिंग के अंतिम सिरे को ढकने वाली त्वचा) को हटाकर लिंगमुण्ड (लिंग का अग्रभाग) को उजागर करने की प्रक्रिया है।

ऑस्ट्रेलिया में ज्यादातर खतना लड़कों का होता है। लगभग 10 में से 1 लड़के का खतना होता है।

1970 के दशक से पहले, अधिकांश शिशु लड़कों का खतना किया जाता था, इसलिए यह युवा पुरुषों की तुलना में वृद्ध ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में अधिक आम है।

खतना के कारण

खतना चिकित्सीय, सांस्कृतिक और धार्मिक कारणों से किया जाता है।

खतने के चिकित्सीय कारणों में मूत्र मार्ग में संक्रमण और चमड़ी संबंधी समस्याएं, जैसे कि फाइमोसिस, शामिल हैं।

खतना से एचआईवी जैसे कुछ यौन संचारित संक्रमणों के संचरण को कम किया जा सकता है, इसलिए उच्च जोखिम वाले कुछ लोगों के समूह में सार्वजनिक स्वास्थ्य को लाभ हो सकता है।

खतने के स्वास्थ्य प्रभाव

खतना किए हुए पुरुषों में, खतना न किए हुए पुरुषों की तुलना में मूत्र मार्ग में संक्रमण, फिमोसिस, पैराफिमोसिस और बैलेनाइटिस होने या लिंग कैंसर होने की संभावना कम होती है।<sup>3</sup> हालाँकि, कई खतना न किए हुए पुरुषों को ये समस्याएँ कभी नहीं होतीं।

अगर आपको अपनी चमड़ी से जुड़ी बार-बार समस्या होती है, तो खतना अक्सर एक प्रभावी उपचार होता है। खतना एक आम और आमतौर पर सीधी शल्य प्रक्रिया है, लेकिन इसमें जटिलताएँ भी होती हैं। किसी भी चिकित्सा या शल्य चिकित्सा प्रक्रिया की तरह, खतने के संभावित लाभों को संभावित नुकसानों से तौला जाना चाहिए। इनमें शल्य चिकित्सा संबंधी दुर्घटनाएँ, एनेस्थीसिया से होने वाली जटिलताएँ और सर्जरी के बाद संक्रमण शामिल हैं।

शिशुओं में खतना बड़े लड़कों और पुरुषों की तुलना में कम जटिल ऑपरेशन है। अगर खतना किसी मौजूदा समस्या के इलाज के बजाय बीमारी की रोकथाम के लिए किया जाता है, तो जटिलताओं की दर भी कम होती है।

जहां तक यौन क्रिया की बात है तो खतना से कोई लाभ या फायदा नहीं होता है।

खतने के बारे में क्या करें?

अगर आपके डॉक्टर ने किसी मौजूदा स्वास्थ्य समस्या के लिए खतना करवाने की सलाह दी है, तो शायद इसके पीछे कोई ठोस कारण होगा। आपको अपनी किसी भी चिंता के बारे में अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

नवजात शिशुओं के लिए खतना का निवारक लाभ लाभदायक है या नहीं, यह निर्णय चिकित्सा देखभाल पेशेवरों के मार्गदर्शन में माता-पिता को लेना होगा।

# विलंबित स्खलन

विलंबित स्खलन क्या है?

स्खलन का संबंध चरमसुख से है, लेकिन ये दो अलग-अलग शारीरिक प्रक्रियाएँ हैं। हालाँकि चरमसुख तक पहुँचना और स्खलन न होना संभव है, लेकिन अगर आप चरमसुख तक नहीं पहुँचते हैं तो आप स्खलन नहीं कर सकते।

विलंबित स्खलन शब्द का प्रयोग आमतौर पर उन स्थितियों के लिए किया जाता है, जिनके परिणामस्वरूप पुरुषों को चरमसुख तक पहुँचने और स्खलन करने में कठिनाई होती है।

हम वास्तव में नहीं जानते कि कितने पुरुषों में स्खलन विलंबित होता है, लेकिन संभवतः यह 5 में से 1 और 50 में से 1 के बीच है।

यदि आपकी कोई विशेष स्वास्थ्य समस्या है या आप विशिष्ट प्रकार की दवाइयाँ ले रहे हैं तो विलंबित स्खलन होने की संभावना अधिक होती है।

विलंबित स्खलन के लक्षण

विलंबित स्खलन का निदान तब किया जाता है जब आपको चरमसुख तक पहुँचने में बहुत समय लगता है या आप चरमसुख तक पहुँचते ही नहीं हैं, जबकि आप ऐसा करना चाहते हैं और कोशिश भी कर रहे हैं, और आप इसके कारण परेशान हैं या आपके रिश्ते में समस्याएं आ रही हैं।

विलंबित स्खलन के कारण

चरमसुख और स्खलन दोनों को तंत्रिका तंत्र द्वारा नियंत्रित किया जाता है, इसलिए मनोवैज्ञानिक और शारीरिक चीजें जो आवश्यक तंत्रिका गतिविधि को प्रभावित करती हैं, दोनों ही विलंबित स्खलन में योगदान कर सकती हैं।

इसके उदाहरण मनोवैज्ञानिक कारणों विलंबित स्खलन के लिए निम्नलिखित उपाय शामिल हैं:

- प्रदर्शन की चिंता
- धार्मिक संघर्ष
- गर्भावस्था, अंतरंगता या परित्याग का भय।
- शारीरिक कारण विलंबित स्खलन के लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:
- प्रजनन प्रणाली के विकास में असामान्यताएं
- मधुमेह या सर्जरी से तंत्रिका क्षति
- उम्र बढ़ना
- हार्मोन संबंधी समस्याएं।

कुछ पुरुषों के हस्तमैथुन करने का तरीका उनके यौन साथी के साथ चरमसुख और स्खलन तक पहुँचने की उनकी क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करने वाली अवसादरोधी दवाएं और दवाएं उन दवाओं में से हैं जो स्खलन में देरी कर सकती हैं।

जितनी ज़्यादा चिकित्सीय समस्याएँ होंगी, स्खलन में देरी होने की संभावना उतनी ही ज़्यादा होगी। तनाव और थकान भी विलंबित स्खलन की संभावना को बढ़ा देते हैं<sup>5</sup>।

विलंबित स्खलन का निदान

विलंबित स्खलन के कारण हर व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं और काफी जटिल भी हो सकते हैं। आपके डॉक्टर को आपके विलंबित स्खलन के इलाज का सबसे अच्छा तरीका जानने के लिए शारीरिक परीक्षण करने, कुछ प्रश्न पूछने और कुछ परीक्षण करने की आवश्यकता हो सकती है।

विलंबित स्खलन का उपचार

विलंबित स्खलन के उपचार के लिए कई प्रकार की दवाइयाँ उपलब्ध हैं, लेकिन लिंग की कंपन उत्तेजना और परामर्श आमतौर पर प्रभावी होते हैं।

यदि आपके विलंबित स्खलन का कारण मनोवैज्ञानिक है, तो किसी यौन स्वास्थ्य चिकित्सक से बात करने से मदद मिल सकती है।

विलंबित स्खलन के स्वास्थ्य प्रभाव

विलंबित स्खलन आपको उदास या चिंतित कर सकता है और आपके साथी के साथ आपके रिश्ते पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

विलंबित स्खलन का सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है, लेकिन क्योंकि यह एक जटिल समस्या है, इसलिए यह जानना मुश्किल है कि इसमें कितना समय लगेगा और आपका उपचार वास्तव में कितना सफल होगा।

विलंबित स्खलन के बारे में क्या करें?

अगर आपको कभी-कभी चरमसुख और स्खलन तक पहुँचने में काफी समय लगता है, लेकिन इससे आपको या आपके साथी को कोई परेशानी नहीं होती, तो शायद आपको इसके बारे में ज्यादा चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। लेकिन फिर भी अपने डॉक्टर को इस बारे में बताना ज़रूरी है, ताकि वे आपके स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का पूरा रिकॉर्ड रख सकें।

यदि आपको चरमसुख या स्खलन संबंधी समस्याएं परेशान कर रही हैं, तो बेहतर होगा कि आप जल्द से जल्द अपने डॉक्टर से मिलें।

# मधुमेह

मधुमेह क्या है?

मधुमेह एक ऐसी स्थिति है जिसमें आपके रक्त में बहुत अधिक शर्करा (विशेष रूप से, ग्लूकोज नामक शर्करा) होती है। इंसुलिन वह हार्मोन है जो आपके रक्त शर्करा के स्तर को कम करता है। मधुमेह तब होता है जब अग्न्याशय (इंसुलिन बनाने वाली ग्रंथि) इंसुलिन नहीं बना पाता, या जब आपका शरीर इंसुलिन के प्रति प्रतिक्रिया नहीं करता। पर्याप्त इंसुलिन के बिना, रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, जो मधुमेह का कारण बनता है। यदि इसका पता नहीं चलता या इसे नियंत्रित नहीं किया जाता, तो मधुमेह गंभीर अल्पकालिक और दीर्घकालिक स्वास्थ्य जटिलताएं पैदा कर सकता है।

मधुमेह के विभिन्न प्रकार क्या हैं?

मधुमेह के दो मुख्य प्रकार हैं।

टाइप 1 डायबिटीज़ किसी भी उम्र में शुरू हो सकती है, लेकिन अक्सर बचपन या युवावस्था में शुरू होती है। अगर आपको टाइप 1 डायबिटीज़ है, तो आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बना पाता, और आपको हर दिन अतिरिक्त इंसुलिन लेना पड़ता है।

लगभग 85% मधुमेह रोगियों को टाइप 2 मधुमेह होता है। टाइप 2 मधुमेह आहार, व्यायाम की कमी, अधिक वजन और पारिवारिक इतिहास से जुड़ा होता है। यदि आपको टाइप 2 मधुमेह है, तो आपका अग्न्याशय पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है, और जो इंसुलिन बनाता है वह ठीक से काम नहीं करता है। इसका मतलब है कि आपका शरीर अपने रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित नहीं कर सकता है।

मेरे द्वारा डायबिटीज़ से कैसे बचा जा सकता है?

टाइप 1 डायबिटीज़ को रोका नहीं जा सकता। हालाँकि, टाइप 2 डायबिटीज़ को एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर रोका जा सकता है, जिसमें नियमित शारीरिक गतिविधि, संतुलित आहार और अपने वजन को अपने लिए स्वस्थ सीमा में रखना शामिल है।

मधुमेह के कारण कौन सी स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं?

यदि मधुमेह का पता नहीं लगाया गया या इसे नियंत्रित नहीं किया गया तो यह आपकी आयु को कम कर सकता है। मधुमेह अंधापन, गुर्दे की विफलता, तंत्रिका क्षति, रक्त परिसंचरण में कमी और हृदयाघात व स्ट्रोक की संभावना को बढ़ा सकता है। यदि आपको मधुमेह है, तो आपको यौन और प्रजनन संबंधी स्वास्थ्य समस्याएं होने की संभावना भी अधिक होती है, जिनमें शामिल हैं:

- स्तंभन दोष
- टेस्टोस्टेरोन का निम्न स्तर
- कम सेक्स ड्राइव
- वीर्य का मूत्राशय में वापस बहना (प्रतिगामी स्खलन)
- लिंग के अग्र भाग में सूजन (बैलेनाइटिस)।

मैं क्या कर सकता हूँ?

यदि आपको मधुमेह है, तो यौन और प्रजनन स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में डॉक्टर से बात करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। आप अपने डॉक्टर से जीवनशैली में बदलाव या अपने रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के अन्य तरीकों के बारे में बात कर सकते हैं। यदि आपके लिए उपयुक्त हो, तो आपका डॉक्टर आपको किसी विशेषज्ञ या यौन चिकित्सक के पास भेज सकता है।

## मधुमेह और स्तंभन दोष

अगर आपको इरेक्शन पाने या उसे बनाए रखने में दिक्कत हो रही है, तो इसे इरेक्टाइल डिस्फंक्शन कहते हैं। यह कोई बीमारी नहीं, बल्कि किसी और समस्या का लक्षण है, जो शारीरिक, मानसिक या दोनों का मिश्रण हो सकता है। स्तंभन दोष (इरेक्टाइल डिस्फंक्शन) बहुत आम है।

## मधुमेह से पीड़ित पुरुषों में स्तंभन दोष कितना आम है?

इरेक्टाइल डिस्फंक्शन उन पुरुषों में ज्यादा आम है जिनका वजन ज्यादा है या जिन्हें हृदय रोग, उच्च रक्तचाप या उच्च कोलेस्ट्रॉल है। ये सभी स्थितियाँ मधुमेह से पीड़ित लोगों में आम हैं। यदि आपको मधुमेह है, तो आपको इरेक्शन संबंधी समस्याएं होने की संभावना दोगुनी हो जाती है।

## मैं मधुमेह के साथ स्तंभन दोष को कैसे रोक सकता हूँ?

जब रक्त शर्करा का स्तर ठीक से नियंत्रित नहीं होता है, तो स्तंभन दोष होने की संभावना अधिक होती है। लिंग की तंत्रिकाओं और रक्त वाहिकाओं को होने वाले नुकसान को रोकने के लिए रक्त शर्करा और रक्त लिपिड (कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स) को सामान्य रखना महत्वपूर्ण है। धूम्रपान न करने और कम शराब पीने से भी स्तंभन संबंधी समस्याओं को रोकने में मदद मिल सकती है।

## मधुमेह के साथ स्तंभन दोष का इलाज कैसे किया जाता है?

सबसे पहले, आपको अपने मधुमेह और अन्य संबंधित स्थितियों, जैसे उच्च रक्तचाप, पर ध्यान देने की आवश्यकता है। एक बार जब आपका मधुमेह पूरी तरह से नियंत्रित हो जाता है, तो स्तंभन समस्याओं का पहला इलाज आमतौर पर मौखिक दवा, जैसे वियाग्रा, होती है। अगर आपको मधुमेह है, तो इस दवा के काम करने की लगभग 50% संभावना होती है। अगर मौखिक दवाएं काम नहीं करती हैं, तो आप लिंग इंजेक्शन और सर्जरी जैसे अन्य उपचारों पर विचार कर सकते हैं।

## मधुमेह और कम टेस्टोस्टेरोन

कम टेस्टोस्टेरोन (या टेस्टोस्टेरोन की कमी) तब होता है जब आपका शरीर सामान्य रूप से कार्य करने के लिए पर्याप्त टेस्टोस्टेरोन नहीं बना पाता। टेस्टोस्टेरोन एक प्रमुख हार्मोन है जो सामान्य प्रजनन और यौन क्रिया के लिए महत्वपूर्ण है।

अगर आपको टाइप 2 डायबिटीज़ है, तो टेस्टोस्टेरोन का कम स्तर एक आम समस्या है। अगर आपको डायबिटीज़ है और आपका वजन भी ज्यादा है, तो आपको टेस्टोस्टेरोन की समस्या होने की संभावना ज्यादा होती है। कम ऊर्जा स्तर, मूड़ में उतार-चढ़ाव, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता में कमी, मांसपेशियों की कमजोरी और कम यौन इच्छा, कम टेस्टोस्टेरोन के लक्षण हो सकते हैं। ये लक्षण अक्सर अन्य बीमारियों के लक्षणों से मिलते-जुलते हैं।

## मधुमेह किस प्रकार टेस्टोस्टेरोन के निम्न स्तर का कारण बनता है?

मस्तिष्क में ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (या एलएच) नामक एक हार्मोन बनता है जिसका उपयोग वृषण टेस्टोस्टेरोन बनाने के लिए करते हैं। मधुमेह से ग्रस्त पुरुषों में रक्त शर्करा का उच्च स्तर मस्तिष्क द्वारा स्रावित एलएच की मात्रा को प्रभावित कर सकता है, जिसका अर्थ है कि वृषण पर्याप्त टेस्टोस्टेरोन नहीं बना पाते हैं।

## क्या मधुमेह से पीड़ित पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के निम्न स्तर को रोका जा सकता है?

स्वस्थ वजन बनाए रखने और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए नियमित व्यायाम करने से आपके टेस्टोस्टेरोन का स्तर सामान्य रह सकता है।

## मधुमेह से पीड़ित पुरुषों में कम टेस्टोस्टेरोन का इलाज कैसे किया जाता है?

यदि आपको मधुमेह है और टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम है, तो आपको पहले मधुमेह और अन्य बीमारियों का इलाज



करवाना चाहिए, क्योंकि इससे आपके टेस्टोस्टेरोन का स्तर सामान्य हो सकता है।

यदि आपका वजन अधिक है, तो वजन कम करने से मदद मिल सकती है।

जिन पुरुषों में मधुमेह और आनुवंशिक विकारों या अन्य स्थितियों के कारण टेस्टोस्टेरोन की कमी होती है, उनके लिए आपका डॉक्टर टेस्टोस्टेरोन थेरेपी की सिफारिश कर सकता है।

### मधुमेह और कम यौन इच्छा

कम सेक्स ड्राइव (कम कामेच्छा) शब्द का प्रयोग सेक्स में रुचि की कमी का वर्णन करने के लिए किया जाता है।

हर व्यक्ति की यौन इच्छा अलग होती है, और आपके जीवन में क्या हो रहा है, इसके आधार पर यह समय के साथ बदल सकती है। कुछ लोग कम यौन इच्छा से चिंतित नहीं होते। हालाँकि, अगर बिना किसी स्पष्ट कारण के आपकी यौन रुचि कम हो जाती है, और यह आपके लिए चिंता का विषय है, तो डॉक्टर से बात करने से मदद मिल सकती है।

### मधुमेह किस प्रकार कम यौन इच्छा का कारण बन सकता है?

मधुमेह के कारण टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम हो सकता है, जिससे यौन इच्छा कम हो जाती है। इसके अलावा, मधुमेह के कारण होने वाली अन्य समस्याएँ, जैसे कि लिंग में उत्तेजना न होना, आपकी यौन रुचि को कम कर सकती हैं।

### मधुमेह से पीड़ित पुरुषों में कम यौन इच्छा का उपचार कैसे किया जाता है?

मधुमेह रोगियों में कम यौन इच्छा का उपचार हर व्यक्ति में अलग-अलग होता है।

अपने रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने से सेक्स में आपकी रुचि बढ़ सकती है। अगर टेस्टोस्टेरोन के कम स्तर के कारण आपकी सेक्स इच्छा कम है, तो आपको टेस्टोस्टेरोन थेरेपी की ज़रूरत हो सकती है। काउंसलिंग यह पता लगाने में भी मददगार हो सकती है कि क्या कोई मनोवैज्ञानिक या रिश्ते संबंधी समस्याएँ हैं जो आपकी सेक्स में रुचि को प्रभावित कर रही हैं।

कम सेक्स इच्छा से निपटने का सबसे अच्छा तरीका डॉक्टर से बात करना है।

### मधुमेह और प्रतिगामी स्खलन

प्रतिगामी स्खलन तब होता है जब मूत्राशय के द्वार पर स्थित मांसपेशी, जो आमतौर पर चरमोत्कर्ष के समय वीर्य को मूत्राशय में प्रवेश करने से रोकती है, ठीक से बंद नहीं होती। इससे वीर्य वापस मूत्राशय में प्रवाहित होने लगता है।

अगर, चरमसुख के समय आपका वीर्य बहुत कम निकलता है या बिल्कुल नहीं निकलता, तो समस्या प्रतिगामी स्खलन की हो सकती है। चरमसुख के बाद पहली बार पेशाब करते समय आपका मूत्र धुंधला भी हो सकता है।

### मधुमेह किस प्रकार प्रतिगामी स्खलन का कारण बनता है?

अगर आपको मधुमेह है, तो आपके रक्त में शर्करा का उच्च स्तर मूत्राशय की गर्दन को खोलने और बंद करने वाली नसों और मांसपेशियों (बाहरी स्फिक्टर मांसपेशी) को नुकसान पहुँचा सकता है। यह मांसपेशी आमतौर पर आपके चरमोत्कर्ष के समय वीर्य को मूत्राशय में प्रवेश करने से रोकती है - इसलिए यदि यह ठीक से बंद नहीं होती है, तो वीर्य स्खलित होने के बजाय वापस मूत्राशय में चला जाता है।

### मधुमेह से पीड़ित पुरुषों में प्रतिगामी स्खलन का उपचार कैसे किया जाता है?

यदि प्रतिगामी स्खलन मधुमेह के कारण होता है, तो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने और जीवनशैली में बदलाव करने से मदद मिल सकती है। अक्सर, आपको उपचार की आवश्यकता नहीं होती। हालाँकि, प्रतिगामी स्खलन आपके लिए गर्भधारण करना अधिक कठिन बना सकता है। यदि आपको प्रतिगामी स्खलन की समस्या है और आप गर्भधारण करने का प्रयास कर रही हैं, तो आपको इन-विट्रो फर्टिलाइजेशन (आईवीएफ) जैसी सहायक प्रजनन तकनीकों की मदद की आवश्यकता हो सकती है।

### मधुमेह और बैलेनाइटिस

बैलेनाइटिस एक आम संक्रमण है जो लिंग के अग्र भाग (ग्लान्स पेनिस) में सूजन पैदा करता है। यह किसी भी उम्र में आपको प्रभावित कर सकता है।

**क्या लक्षण हैं?**

अगर आपको बैलेनाइटिस है, तो हो सकता है कि आप लिंग के अग्रभाग पर अपनी चमड़ी को पीछे न खींच पाएँ। आपको खुजली, दाने, लालिमा, सूजन या लिंग से स्राव हो सकता है। क्योंकि ये लक्षण अन्य समस्याओं का संकेत भी दे सकते हैं, इसलिए अपने डॉक्टर से बात करना ज़रूरी है।

**मधुमेह से बैलेनाइटिस कैसे हो सकता है?**

कभी-कभी पेशाब करने के बाद, पेशाब चमड़ी के नीचे फँस जाता है। अगर आपको मधुमेह है, तो आपके पेशाब में मौजूद शर्करा चमड़ी के नीचे के नम हिस्से में बैक्टीरिया को पनपने के लिए प्रेरित कर सकती है, जिससे संक्रमण (बैलेनाइटिस) हो सकता है।

मधुमेह के उपचार में प्रयुक्त दवाओं के एक समूह से भी बैलेनाइटिस का खतरा बढ़ सकता है।

**इसके क्या उपचार हैं?**

अपने लिंग और अग्रत्वचा के अंदरूनी हिस्से को साबुन और गर्म पानी से धोना ज़रूरी है। अपने रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें, और वे संक्रमण को दूर करने में मदद के लिए एंटीबायोटिक्स या एंटीफंगल दवाएँ लिख सकते हैं।

# epididymitis

एपिडीडिमाइटिस क्या है?

एपिडीडिमाइटिस, एपिडीडिमिस (वृषण के पीछे स्थित एक पतली, कुंडलित नली) में संक्रमण, जलन या चोट के कारण होता है। यहीं पर शुक्राणु जमा होते हैं और स्खलन से पहले परिपक्व होते हैं।

एपिडीडिमाइटिस अंडकोष में दर्द के सबसे आम कारणों में से एक है और यह किसी भी उम्र के पुरुषों को प्रभावित कर सकता है।

कभी-कभी एपिडीडिमाइटिस ऑर्काइटिस के साथ ही हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप एपिडीडिमो-ऑर्काइटिस नामक स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

एपिडीडिमाइटिस के लक्षण

एपिडीडिमाइटिस के कारण अंडकोष में एक या दोनों तरफ दर्द और सूजन हो सकती है। आपको पेशाब करते समय दर्द हो सकता है, पेशाब रोक पाने में असमर्थता हो सकती है, या आपको तुरंत या बार-बार पेशाब करने की आवश्यकता हो सकती है। एपिडीडिमाइटिस के कारण लिंग से स्राव हो सकता है, या बुखार हो सकता है।

एपिडीडिमाइटिस के कारण

एपिडीडिमाइटिस अक्सर 20-40 वर्ष की आयु के पुरुषों में होता है, आमतौर पर यौन संचारित संक्रमण के साथ। वृद्ध पुरुषों में, जठरांत्र संबंधी मार्ग के बैक्टीरिया के संक्रमण एपिडीडिमाइटिस के अधिक सामान्य कारण होते हैं, जो मूत्र प्रवाह की समस्याओं से उत्पन्न होते हैं।

लड़कों और युवा पुरुषों में, जो अभी तक यौन गतिविधि में शामिल नहीं हुए हैं, अधिवृषणशोथ का सबसे संभावित कारण शारीरिक गतिविधि के दौरान अधिवृषण की बार-बार होने वाली जलन है।

एपिडीडिमाइटिस का निदान

एपिडीडिमाइटिस का निदान करने के लिए आपके डॉक्टर को आपकी जाँच करनी होगी। वे आपके अंडकोष की सूजन और लालिमा की जाँच करेंगे। आपका अंडकोष गर्म महसूस हो सकता है और छूने पर आपको थोड़ी असुविधा हो सकती है।

आपका डॉक्टर संभवतः बैक्टीरिया की जाँच के लिए मूत्र का नमूना मांगेगा।

कुछ मामलों में, आपका डॉक्टर दर्द और सूजन के अन्य संभावित कारणों का पता लगाने के लिए आपके अंडकोष का अल्ट्रासाउंड स्कैन कराने की सलाह दे सकता है।

एपिडीडिमाइटिस का उपचार

बहुत सारा पानी पीने से आपके मूत्र प्रणाली में मौजूद कुछ बैक्टीरिया को बाहर निकालने में मदद मिल सकती है और एपिडीडिमाइटिस से राहत मिल सकती है।

एपिडीडिमाइटिस का इलाज आमतौर पर एंटीबायोटिक दवाओं से किया जाता है। आपका डॉक्टर आपको तुरंत एंटीबायोटिक देना शुरू कर सकता है, लेकिन आपके टेस्ट के नतीजों के आधार पर आपको एंटीबायोटिक का प्रकार बदलना पड़ सकता है।

एपिडीडिमाइटिस के स्वास्थ्य प्रभाव

अगर आपका एपिडीडिमाइटिस किसी यौन संचारित संक्रमण के कारण हुआ है, तो आपको संक्रमण के ठीक होने तक यौन क्रियाकलाप नहीं करने चाहिए। आपको अपने यौन साथी को भी जाँच करवाने के लिए कहना चाहिए।

एपिडीडिमाइटिस के दोबारा होने से बचने के लिए आपको अपनी यौन क्रियाकलापों में बदलाव करने पड़ सकते हैं।

कभी-कभार, एपिडीडिमाइटिस का आपकी प्रजनन क्षमता पर प्रभाव पड़ सकता है।

एपिडीडिमाइटिस का एंटीबायोटिक उपचार आमतौर पर समस्या को ठीक कर देता है, लेकिन यदि आप एंटीबायोटिक

दवाओं का पूरा कोर्स नहीं करते हैं या अपने डॉक्टर की अन्य सिफारिशों का पालन नहीं करते हैं तो यह समस्या फिर से आ सकती है।

एपिडीडिमाइटिस के बारे में क्या करें?

यदि आपके अंडकोष में कोई दर्द या सूजन है, तो आपको तुरंत अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए, ताकि स्थिति और खराब न हो और गंभीर समस्याओं से बचा जा सके।

# स्तंभन दोष

इरेक्टाइल डिस्फंक्शन क्या है?

45 वर्ष से अधिक आयु के अधिकांश ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में किसी न किसी प्रकार का स्तंभन दोष पाया जाता है, लेकिन यदि आप स्वस्थ हैं तो यह समस्या बहुत कम होती है, जबकि यदि आप किसी दीर्घकालिक बीमारी से ग्रस्त हैं, अधिक वजन वाले हैं, सिगरेट पीते हैं या व्यायाम नहीं करते हैं तो यह समस्या कम होती है।

उम्र बढ़ने के साथ इरेक्टाइल डिस्फंक्शन की संभावना बढ़ जाती है। अगर आपकी उम्र 40 साल से कम है और आपको इरेक्टाइल डिस्फंक्शन है, तो आप अपने आयु वर्ग के लगभग 10% पुरुषों में से एक हैं जो इससे प्रभावित हैं। अगर आपकी उम्र 85 या उससे ज्यादा है और आपको इरेक्टाइल डिस्फंक्शन है, तो आप अपनी उम्र के लगभग सभी पुरुषों की तरह हैं।

स्तंभन दोष के लक्षण

यदि आपको स्तंभन दोष है, तो आपको निम्न समस्याएं हो सकती हैं:

- इरेक्शन प्राप्त करने या बनाए रखने में कठिनाई होना
- आपके लिंग के पर्याप्त कठोर न होने के कारण यौन संबंध बनाने में समस्या का अनुभव होना।

स्तंभन दोष के कारण

स्वास्थ्य समस्याएँ आपके इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के जोखिम को बढ़ा देती हैं। उदाहरण के लिए, अगर आपको मधुमेह है, तो इरेक्टाइल डिस्फंक्शन होने की संभावना मधुमेह न होने की तुलना में दोगुनी से भी ज्यादा है। इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के जोखिम को बढ़ाने वाली अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ ये हैं:

- पार्किंसंस रोग
- दिल की बीमारी
- मधुमेह
- आघात
- कैंसर
- अवसाद और/या चिंता
- रक्त के थक्के जमने की समस्या
- ऑस्टियोपोरोसिस
- उच्च रक्तचाप
- वात रोग
- थायरॉयड समस्याएं
- अस्थमा
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- निचले मूत्र पथ के लक्षण (LUTS)
- मोटापा
- व्यायाम की कमी
- नींद अश्वसन
- लंबे समय तक शराब का सेवन
- धूम्रपान

प्रोस्टेट कैंसर के उपचार से स्तंभन दोष की संभावना काफी बढ़ जाती है, पूर्व में प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित 85% पुरुषों में स्तंभन दोष पाया जाता है।

स्तंभन प्राप्त करने और उसे बनाए रखने के लिए तंत्रिका उत्तेजना के जवाब में आपके लिंग में रक्त प्रवाह में परिवर्तन

आवश्यक है। यदि रक्त वाहिकाओं या तंत्रिका संचरण के कार्य में कोई बाधा उत्पन्न होती है, तो इससे स्तंभन दोष हो सकता है।

आपके लिंग में रक्त प्रवाह को नियंत्रित करने वाले वही तंत्र आपके पूरे शरीर में रक्त प्रवाह को भी नियंत्रित करते हैं। यही कारण है कि इरेक्टाइल डिसफंक्शन अक्सर हृदय रोग का संकेत होता है। वास्तव में, यदि आपको इरेक्टाइल डिसफंक्शन है, तो आपको कोरोनरी हृदय रोग, स्ट्रोक और मृत्यु का सामान्य से अधिक जोखिम होता है।

अन्य कारक जो स्तंभन दोष में योगदान कर सकते हैं, वे हैं:

- टेस्टोस्टेरोन का निम्न स्तर
- कुछ दवाइयाँ (जैसे अवसादरोधी, रक्तचाप कम करने वाली दवाएँ)
- कुछ मनोरंजक दवाएँ (जैसे निकोटीन, हेरोइन)
- मनोवैज्ञानिक कारक जैसे अवसाद या चिंता, या रिश्ते की समस्याएँ।

### स्तंभन दोष का निदान

स्तंभन दोष का निदान स्तंभन प्राप्त करने और उसे बनाए रखने की आपकी क्षमता के प्रति आपकी संतुष्टि के आधार पर किया जाता है।

आपका डॉक्टर आपके स्तंभन दोष के कारण का पता लगाएगा, ताकि वह आपके लिए उपयुक्त उपचार ढूँढ सके।

### स्तंभन दोष का उपचार

आप अपनी बेहतर देखभाल करके सामान्य इरेक्टाइल फंक्शन को वापस पा सकते हैं। स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम और अत्यधिक शराब, धूम्रपान और नशीली दवाओं के सेवन से परहेज न केवल आपके इरेक्टाइल डिसफंक्शन में सुधार ला सकता है, बल्कि आपके समग्र स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को भी लाभ पहुँचा सकता है। एक स्वस्थ जीवनशैली आपको इरेक्टाइल डिसफंक्शन का कारण बनने वाली स्थितियों के साथ-साथ कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से बचने में मदद करेगी।

यदि आपके स्तंभन दोष का कोई मनोवैज्ञानिक कारण है, तो किसी मनोवैज्ञानिक या यौन स्वास्थ्य चिकित्सक से बात करने से मदद मिल सकती है।

इरेक्टाइल डिसफंक्शन का चिकित्सा उपचार आमतौर पर एक प्रकार की दवा है जिसे फॉस्फोडाइस्टरेज़ टाइप-5 (PDE5) अवरोधक के रूप में जाना जाता है, जैसे सिल्डेनाफिल (वियाग्रा) या टैडालाफिल (सियालिस)। यदि आप हृदय दर्द को नियंत्रित करने के लिए नाइट्रेट्स का उपयोग कर रहे हैं, तो आपको PDE5 अवरोधकों का उपयोग नहीं करना चाहिए।

यदि आपका स्तंभन दोष कम टेस्टोस्टेरोन जैसी किसी हार्मोनल समस्या के कारण है, तो आपका डॉक्टर आमतौर पर पहले इसका इलाज करने का सुझाव देगा।

यदि दवाएं आपके स्तंभन दोष के उपचार में असफल रहती हैं, तो आपका डॉक्टर एल्प्रोस्टैडिल का उपयोग करने का सुझाव दे सकता है, जिसे एक छोटी सुई या वैक्यूम डिवाइस का उपयोग करके सीधे लिंग में इंजेक्ट किया जाता है। यदि अन्य किसी उपाय से आपके स्तंभन दोष में सुधार नहीं होता है तो लिंग प्रत्यारोपण की शल्य चिकित्सा सम्भव है। इरेक्टाइल डिसफंक्शन के लिए बाज़ार में उपलब्ध कुछ उपचार, जैसे प्लेटलेट-रिच प्लाज़्मा (पीआरपी) इंजेक्शन और एकाॅस्टिक शॉक वेव थेरेपी, अप्रमाणित हैं। यह पता लगाने के लिए कि क्या ये उपचार प्रभावी और सुरक्षित हैं, और अधिक शोध की आवश्यकता है।

### स्तंभन दोष के स्वास्थ्य प्रभाव

इरेक्टाइल डिसफंक्शन आपके और आपके पार्टनर के मूड पर गहरा असर डाल सकता है, इसलिए सिर्फ इसी वजह से मदद लेना ज़रूरी है। हालाँकि, एक संतोषजनक यौन जीवन के लिए इरेक्शन ज़रूरी नहीं है। आप बिना इरेक्शन के भी ऑर्गेज्म और स्खलन का अनुभव कर सकते हैं।

इरेक्टाइल डिसफंक्शन अक्सर किसी अंतर्निहित स्वास्थ्य समस्या का संकेत होता है। अगर आप अपने इरेक्टाइल

डिसफंक्शन को नज़रअंदाज़ करते हैं, तो हो सकता है कि आप किसी और गंभीर बीमारी को बढ़ने से रोकने का एक मौका गँवा रहे हों।

स्तंभन दोष के बारे में क्या करें?

यदि आपके स्तंभन कार्य के कारण आपको कोई चिंता हो रही है, तो इसके बारे में अपने डॉक्टर से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट लें।

# फोर्डिस स्पॉट

फोर्डिस स्पॉट क्या हैं?

फोर्डिस स्पॉट छोटे (1-5 मिमी) हल्के धब्बे होते हैं जो आपके लिंग और अंडकोश पर पाए जा सकते हैं। ये आपके होंठों और गाल के अंदरूनी हिस्से पर भी हो सकते हैं।

फोर्डिस स्पॉट आमतौर पर तब अधिक स्पष्ट होते हैं जब त्वचा खिंची होती है, इसलिए जब आपका लिंग उत्तेजित होता है या जब आप गर्म होते हैं और आपका अंडकोष ढीला होता है, तब आप इन्हें अधिक देख सकते हैं।

फोर्डिस स्पॉट्स एक प्रकार की वसामय ग्रंथि (छोटी ग्रंथियाँ जो आमतौर पर बालों के रोमछिद्रों से जुड़ी होती हैं और सीबम (त्वचा की रक्षा करने वाला तैलीय पदार्थ) उत्पन्न करती हैं) का एक प्रकार हैं। ये आपके शरीर का एक सामान्य अंग हैं। लगभग 5 में से 4 लोगों के जननांगों और/या मुँह पर फोर्डिस स्पॉट होते हैं। ये आमतौर पर पहली बार यौवन के समय दिखाई देते हैं।

फोर्डिस स्पॉट के कारण

फोर्डिस स्पॉट आपके शरीर का एक सामान्य हिस्सा हैं। ये किसी बीमारी का कारण या परिणाम नहीं हैं। फोर्डिस स्पॉट संक्रामक नहीं होते।

फोर्डिस स्पॉट्स का निदान

लोग अक्सर फोर्डिस स्पॉट्स को यौन संचारित बीमारी का संकेत समझ लेते हैं, और कुछ यौन संचारित संक्रमण, संक्रमण की प्रारंभिक अवस्था में फोर्डिस स्पॉट्स की तरह दिख सकते हैं।

आपका डॉक्टर फोर्डिस स्पॉट्स और आपके लिंग और अंडकोश पर होने वाली अन्य गांठों और उभारों के बीच अंतर बता सकेगा।

फोर्डिस स्पॉट्स का उपचार

फोर्डिस स्पॉट्स का उपचार करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि वे आपके शरीर का एक सामान्य हिस्सा हैं।

यदि आप अपने फोर्डिस स्पॉट्स की उपस्थिति से परेशान हैं, तो सर्जरी, फ्रीजिंग, जलन या लेजर उपचार के माध्यम से उन्हें हटाया जाना संभव है।

फोर्डिस स्पॉट्स के स्वास्थ्य प्रभाव

फोर्डिस स्पॉट्स किसी भी स्वास्थ्य समस्या से जुड़े नहीं हैं। इनका दिखना चिंता का विषय हो सकता है, लेकिन आप निश्चित हो सकते हैं कि ये पूरी तरह से सामान्य हैं और ज़्यादातर लोगों को ये होते हैं।

फोर्डिस स्पॉट्स के बारे में क्या करें

कुछ यौन संचारित संक्रमण शुरुआत में फोर्डिस स्पॉट जैसे दिख सकते हैं। अगर आपको नए स्पॉट दिखाई दें या उनका रंग-रूप बदल जाए, तो तुरंत अपने डॉक्टर से मिलें ताकि सही निदान हो सके (और ज़रूरत पड़ने पर इलाज भी हो सके)।



# खंडित लिंग

## पेनाइल फ्रैक्चर क्या है?

जब आपको इरेक्शन होता है, तो आपके लिंग में दो नलिका जैसे कक्षों, जिन्हें कॉर्पोरा कैवर्नोसा कहते हैं, के रिक्त स्थान में रक्त भर जाता है। इससे कॉर्पोरा कैवर्नोसा फूल जाता है और उसके आसपास के रेशेदार ऊतक, जिसे ट्यूनिका एल्ब्यूजिनिया कहते हैं, में खिंचाव आ जाता है। कॉर्पोरा कैवर्नोसा में रक्त का भरना और ट्यूनिका एल्ब्यूजिनिया का खिंचाव ही आपके लिंग को कठोर बनाता है।

पेनाइल फ्रैक्चर तब होता है जब आपके उत्तेजित लिंग पर दबाव पड़ने या उसे मोड़ने के लिए मजबूर करने पर एक या दोनों कॉर्पोरा कैवर्नोसा ट्यूनिका एल्ब्यूजिनिया के माध्यम से फट जाते हैं।

लिंग का फ्रैक्चर दुर्लभ है। लिंग में फ्रैक्चर वाले पुरुषों की सटीक संख्या अज्ञात है, लेकिन यह संभवतः 10,000 में से 1 से 100,000 पुरुषों में से 1 को होता है।

## लिंग फ्रैक्चर के लक्षण

जब आपके लिंग में फ्रैक्चर होता है, तो उसमें से एक तेज़ 'तड़क' या 'पॉप' जैसी आवाज़ आ सकती है और तुरंत दर्द होता है। आमतौर पर नील जल्दी पड़ जाते हैं।

## लिंग फ्रैक्चर के कारण

तीव्र यौन गतिविधि आमतौर पर लिंग फ्रैक्चर का कारण होती है।

## लिंग फ्रैक्चर का निदान

लिंग में फ्रैक्चर का निदान करने के लिए एक परीक्षण आवश्यक है। चोट के स्थान और आकार की पहचान करने और यह पता लगाने के लिए कि आपके लिंग के भीतर अन्य संरचनाएँ क्षतिग्रस्त हैं या नहीं, अल्ट्रासाउंड स्कैन की आवश्यकता हो सकती है।

## लिंग फ्रैक्चर का उपचार

टूटे हुए लिंग को आमतौर पर सर्जरी से ठीक करना पड़ता है, और यह जितनी जल्दी हो जाए उतना अच्छा है। इस दौरान इरेक्शन रोकने के लिए आपका डॉक्टर दवा लेने की सलाह दे सकता है।

## लिंग फ्रैक्चर के स्वास्थ्य प्रभाव

लिंग के फ्रैक्चर की सर्जरी के बाद आपको लगभग छह हफ्तों तक यौन गतिविधि से दूर रहना होगा। कुछ लोग दोबारा लिंग फ्रैक्चर होने की संभावना को लेकर चिंतित हो जाते हैं, जिससे उनकी यौन इच्छा प्रभावित हो सकती है। फ्रैक्चर की सर्जरी के बाद, आपके लिंग का आकार बदल सकता है, या आपके लिंग में उत्तेजना की गुणवत्ता पहले जितनी अच्छी नहीं रह सकती। इन जटिलताओं का इलाज संभव है।

लिंग फ्रैक्चर के बारे में क्या करें?

यदि आपको लगता है कि आपके लिंग में फ्रैक्चर हो गया है, तो आपको अपने स्थानीय अस्पताल के आपातकालीन विभाग में जाना चाहिए।

# जननांग मस्सा

जननांग मस्से क्या हैं?

जननांग मस्से आमतौर पर अंडकोश की थैली पर, या लिंग के तने या सिरे पर छोटे, उभरे हुए उभारों के समूह के रूप में दिखाई देते हैं। हालाँकि, आपको एक मस्सा भी हो सकता है। मस्से गुदा में या उसके आसपास भी दिखाई दे सकते हैं।

जननांग मस्से रंग और आकार में भिन्न होते हैं और गोल या चपटे, चिकने या खुरदुरे हो सकते हैं।

जननांग मस्से की समस्या 25-29 वर्ष की आयु के युवा पुरुषों में सबसे अधिक होती है।

2010 में, 25-29 आयु वर्ग के 135 ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में से 1 को जननांग मस्सों की समस्या थी, और कुल मिलाकर यह समस्या 500 पुरुषों में से लगभग 1 को थी। तब से, जननांग मस्सों की समस्या में कम से कम 50% की कमी आई है।

जननांग मौसा के लक्षण

मस्सों के अलावा, जननांग मस्सों से आमतौर पर कोई लक्षण उत्पन्न नहीं होते, लेकिन कुछ लोगों में इनसे खुजली हो सकती है।

जननांग मौसा के कारण

जननांग मस्से ह्यूमन पेपिलोमावायरस के कारण होते हैं। ह्यूमन पेपिलोमावायरस कई प्रकार के होते हैं, लेकिन टाइप 6 और 11 ही ज्यादातर लोगों में जननांग मस्से पैदा करते हैं।

मानव पेपिलोमावायरस त्वचा से त्वचा के संपर्क के माध्यम से लोगों के बीच आसानी से फैलता है।

जननांग मस्सों का निदान

आपका डॉक्टर आमतौर पर जननांग मौसा का निदान उन्हें देखकर ही कर देगा।

जननांग मस्सों का उपचार

आपके डॉक्टर जननांगों के मस्सों को जमाकर, जलाकर या काटकर अलग कर सकते हैं। कुछ दवाइयाँ ऐसी भी हैं जिन्हें सीधे मस्सों पर लगाने से उन्हें दूर करने में मदद मिल सकती है।

जननांग मस्से अंततः अपने आप ही ठीक हो जाते हैं, भले ही उनका उपचार न किया जाए।

मनुष्यों में रोग से सबसे अधिक जुड़े 9 प्रकार के मानव पेपिलोमावायरस के संक्रमण को रोकने के लिए एक टीका उपलब्ध है, जिसमें प्रकार 6 और 11 शामिल हैं। टीकाकरण मौजूदा संक्रमण का इलाज नहीं करता है, इसलिए प्रभावी होने के लिए इसे वायरस के संपर्क में आने से पहले दिया जाना चाहिए।

ऑस्ट्रेलिया में, यह टीकाकरण राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के भाग के रूप में निःशुल्क उपलब्ध है और इसकी अनुशंसा निम्न के लिए की जाती है:

- 9-18 वर्ष की आयु के सभी किशोर
- कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग
- पुरुष जो पुरुषों के साथ यौन संबंध रखते हैं।

जननांग मस्सों के स्वास्थ्य प्रभाव

जननांग मस्से आमतौर पर यौन क्रिया से फैलते हैं, इसलिए यदि आपको ये हों तो अन्य यौन संचारित संक्रमण होने का खतरा रहता है।

ज़्यादातर मस्से वायरस के संक्रमण हानिरहित होते हैं, लेकिन कुछ प्रकार के संक्रमण गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा कर सकते हैं। जननांग मस्से ठीक हो सकते हैं और फिर दोबारा उभर सकते हैं।

जननांग मस्से न होने पर भी ह्यूमन पेपिलोमावायरस से संक्रमित होना संभव है, और यह संक्रमण वर्षों तक रह सकता है। इसका मतलब है कि आप या आपका यौन साथी अनजाने में संक्रमित हो सकते हैं और दूसरों को भी संक्रमित कर सकते हैं। आप दोनों के बीच भी संक्रमण फैल सकता है। कंडोम का इस्तेमाल करने से ह्यूमन पेपिलोमावायरस संक्रमण फैलने की संभावना कम हो जाती है, लेकिन यह इसे पूरी तरह से नहीं रोकता।

कुछ प्रकार के ह्यूमन पेपिलोमावायरस कैंसर का कारण बन सकते हैं। ह्यूमन पेपिलोमावायरस के वे प्रकार जो आमतौर पर जननांग मस्से का कारण बनते हैं, वे वही नहीं हैं जो आमतौर पर पुरुषों और महिलाओं में प्रजनन प्रणाली के कैंसर का कारण बनते हैं। हालाँकि, कुछ कैंसर के मामले उन लोगों में ज़्यादा होते हैं जिन्हें जननांग मस्से हुए हैं, उन लोगों की तुलना में जिन्हें नहीं हुए हैं।

**जननांग मस्सों के बारे में क्या करें?**

अगर आपको लगता है कि आपको जननांगों पर मस्से हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए। आपको अपने यौन साथी को भी बताना चाहिए क्योंकि उन्हें भी संक्रमण हो सकता है।

# गइनेकोमास्टिया

गइनेकोमेस्टिया क्या है?

गइनेकोमास्टिया, जिसे कभी-कभी 'मैन बूब्स' भी कहा जाता है, तब होता है जब पुरुष स्तन ऊतक सामान्य से बड़ा हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप निप्पल के आसपास और पीछे एक रबर जैसा द्रव्यमान बन जाता है। आमतौर पर, गइनेकोमास्टिया छाती के दोनों तरफ होता है।

स्यूडोगायनेकोमेस्टिया, गइनेकोमेस्टिया के समान लग सकता है, लेकिन यह स्तन ऊतक के बजाय छाती में वसा की मात्रा में वृद्धि के कारण होता है।

शिशुओं में गइनेकोमेस्टिया होना आम बात है, 10 में से 9 नवजात शिशुओं में यह स्थिति पाई जाती है, आमतौर पर जन्म के लगभग एक महीने बाद तक।

लगभग 2 में से 1 लड़के में यौवनारंभ के दौरान कुछ समय के लिए गइनेकोमेस्टिया विकसित हो जाता है, तथा 50 वर्ष से अधिक आयु के 3 में से 2 पुरुषों में भी यह स्थिति हो सकती है।

गइनेकोमास्टिया के लक्षण

स्तन ऊतक वृद्धि के साथ-साथ, गइनेकोमास्टिया से पीड़ित कुछ लोगों के लिए स्तन ऊतक भी संवेदनशील हो सकता है।

गइनेकोमास्टिया के कारण

गइनेकोमास्टिया एस्ट्रोजेन्स (शरीर में मौजूद हार्मोन जो शरीर में स्त्री गुणों को बढ़ावा देते हैं) के स्तन ऊतक कोशिकाओं पर क्रिया करने के कारण होता है। एस्ट्रोजेन्स के स्तर या क्रिया को बढ़ावा देने वाली चीज़ें, या टेस्टोस्टेरोन (शरीर में पुरुष गुणों को बढ़ावा देने वाला हार्मोन) के स्तर या गतिविधि को कम करने वाली चीज़ें गइनेकोमास्टिया का कारण बन सकती हैं।

नवजात शिशु लड़कों में गइनेकोमेस्टिया गर्भावस्था के दौरान उनकी माताओं से एस्ट्रोजेन के स्थानांतरण, या जन्म के बाद उनके हार्मोन स्तर के संतुलन में समायोजन के कारण हो सकता है।

यौवनारंभ के दौरान एस्ट्रोजेन और टेस्टोस्टेरोन के संतुलन में परिवर्तन किशोर पुरुषों में गइनेकोमेस्टिया का एक सामान्य कारण है।

जैसे-जैसे कुछ पुरुषों की उम्र बढ़ती है, उनके टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप एस्ट्रोजेन प्रभाव बढ़ जाता है।

यद्यपि गइनेकोमास्टिया के अधिकांश मामले शरीर रचना में सामान्य भिन्नताएं हैं, लेकिन यह निम्न कारणों से भी हो सकता है:

- कुछ आनुवंशिक स्थितियाँ या बीमारियाँ
- कुछ दवाएँ या अन्य औषधियाँ
- कुछ आहार पूरकों या पारंपरिक या पूरक दवाओं का उपयोग।

गइनेकोमेस्टिया से पीड़ित 4 में से 1 पुरुष में इसका कारण अज्ञात है।

गइनेकोमास्टिया का निदान

आपका डॉक्टर आमतौर पर एक परीक्षण करके गइनेकोमेस्टिया का निदान करने में सक्षम होगा।

आपके मेडिकल इतिहास और जाँच के परिणामों के आधार पर, आपके डॉक्टर आपके गइनेकोमास्टिया का कारण जानने या आपके स्तन ऊतक को प्रभावित करने वाली अन्य स्थितियों का पता लगाने के लिए कुछ जाँचें करवाने की सलाह दे सकते हैं। इन जाँचों में अल्ट्रासाउंड, एक्स-रे या रक्त परीक्षण शामिल हो सकते हैं।

### गाइनेकोमास्टिया का उपचार

चूंकि गाइनेकोमेस्टिया के अधिकांश मामले आपके शरीर रचना में सामान्य भिन्नताएं हैं और अपने आप ठीक हो जाने की संभावना है (विशेषकर शिशुओं और किशोरों के लिए), इसलिए उपचार अक्सर अनावश्यक होता है।

यदि आपका गाइनेकोमेस्टिया दवाओं, किसी अन्य स्वास्थ्य स्थिति या किसी अन्य कारण से है, तो आपका डॉक्टर आपको गाइनेकोमेस्टिया को दूर करने के लिए कुछ बदलाव करने का सुझाव दे सकता है।

इन परिवर्तनों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- जीवन शैली में परिवर्तन
- दवाएँ बदलना
- अंतर्निहित बीमारी का इलाज करना।

कॉस्मेटिक कारणों से स्तन ऊतक को हटाने के लिए सर्जरी संभव है, लेकिन अक्सर इसकी आवश्यकता नहीं होती।

यदि आप अपने गाइनेकोमास्टिया के लक्षण से परेशान हैं, तो शर्ट के नीचे टाइट टॉप पहनने से यह कम स्पष्ट हो सकता है।

### गाइनेकोमास्टिया के स्वास्थ्य प्रभाव

यदि आपको गाइनेकोमेस्टिया है, तो यह किसी बीमारी का संकेत हो सकता है या आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने की आवश्यकता हो सकती है।

गाइनेकोमेस्टिया पुरुषों में स्तन कैंसर के जोखिम को नहीं बढ़ाता है (हालांकि क्लाइनेफेल्टर सिंड्रोम वाले पुरुषों में गाइनेकोमेस्टिया और स्तन कैंसर का प्रचलन अधिक है)।

हालांकि गाइनेकोमास्टिया आम है, फिर भी कुछ लोग अपनी छाती को लेकर शर्मिंदा या चिंतित महसूस करते हैं। अगर आप परेशान महसूस कर रहे हैं, तो परिवार, दोस्तों और पार्टनर से, या किसी मनोवैज्ञानिक या काउंसलर से बात करने से मदद मिल सकती है।

### गाइनेकोमास्टिया के बारे में क्या करें?

शिशुओं और किशोरों में गाइनेकोमेस्टिया आमतौर पर अपने आप ठीक हो जाता है, इसलिए यदि ऐसा नहीं होता है, तो आपको इसके बारे में अपने डॉक्टर से पूछना चाहिए।

यदि आप अपने निपल्स के आस-पास या पीछे कोई परिवर्तन देखते हैं, तो यह सुनिश्चित करने के लिए कि इसमें चिंता की कोई बात नहीं है, अपने डॉक्टर से इसकी जांच करवाना अच्छा विचार है।

गाइनेकोमास्टिया से पीड़ित कई पुरुषों को इससे कोई परेशानी नहीं होती, लेकिन अपने डॉक्टर से इसकी निगरानी करने के लिए कहना उचित है, क्योंकि कोई भी परिवर्तन किसी और बात का संकेत हो सकता है।

# बालों का झड़ना

बालों का झड़ना क्या है?

पुरुषों में बालों का झड़ना (जिसे एंड्रोजेनिक एलोपेसिया भी कहा जाता है) धीरे-धीरे बालों के झड़ने का सबसे आम कारण है, जिसके परिणामस्वरूप गंजापन होता है।

बालों का झड़ना आमतौर पर सिर के आगे और बगल में, तथा सिर के पीछे की ओर बीच में होता है।

एंड्रोजेनिक एलोपेसिया लगभग आधे कोकेशियाई पुरुषों को प्रभावित करता है और यह उम्र बढ़ने का एक सामान्य हिस्सा है। उम्र बढ़ने के साथ यह ज्यादा आम होता है (उदाहरण के लिए, 20 साल की उम्र के लगभग 20% पुरुषों और 60 साल की उम्र के 60% पुरुषों के बाल झड़ते हैं)। गैर-कोकेशियाई पृष्ठभूमि वाले पुरुषों में यह कम आम है।

बालों के झड़ने के कारण

पुरुषों में बालों का झड़ना, जिसे आमतौर पर 'गंजा होना' कहा जाता है, टेस्टोस्टेरोन द्वारा सिर के बालों के रोमों को प्रभावित करने का परिणाम है।

जब बाल लंबे हो जाते हैं तो बालों के रोम वृद्धि के चक्र से गुजरते हैं, उसके बाद कुछ समय के लिए आराम करते हैं और फिर बाल झड़ने लगते हैं।

बालों के रोमछिद्रों में मौजूद कोशिकाएँ टेस्टोस्टेरोन को डायहाइड्रोटेस्टोस्टेरोन (DHT) में बदल देती हैं, जो बालों का उत्पादन करने वाली कोशिकाओं पर क्रिया करके उनके विकास के चरण को छोटा कर देता है। इसके परिणामस्वरूप रोमछिद्र सिकुड़ जाते हैं और धीरे-धीरे छोटे और पतले बाल पैदा करने लगते हैं, जब तक कि वे पूरी तरह से बाल पैदा करना बंद नहीं कर देते।

सिर के विभिन्न भागों में स्थित रोमकूपों में टेस्टोस्टेरोन के प्रति अलग-अलग संवेदनशीलता होती है, जिसके कारण बाल झड़ने की सामान्य प्रवृत्ति होती है।

पुरुषों में बालों का झड़ना एक पारिवारिक परंपरा है। अगर आपके पिता गंजे हैं, या आपकी माँ के पिता (आपके नाना) गंजे हैं, तो आपके गंजे होने की संभावना उस व्यक्ति की तुलना में ज्यादा है जिसके पिता और नाना दोनों के सिर पर पूरे बाल थे। अगर आपके पिता और नाना दोनों के बाल झड़ते हैं, तो आपके गंजे होने की संभावना उस व्यक्ति की तुलना में ज्यादा है जिसके पिता और नाना दोनों के सिर पर पूरे बाल थे। अगर आपके पिता और नाना दोनों के बाल झड़ते हैं, तो आपके गंजे होने की संभावना उस व्यक्ति की तुलना में ज्यादा है जिसके सिर पर सिर्फ एक के बाल झड़ते हैं।

ऐसे कई जीन हैं जो एंड्रोजेनिक एलोपेसिया के लिए जिम्मेदार होते हैं, जो आपको अपनी माता या पिता या दोनों से विरासत में मिल सकते हैं।

बालों के झड़ने का उपचार

पुरुषों में बालों के झड़ने के इलाज के कई तरीके हैं, जिनमें दवाइयाँ भी शामिल हैं।

मिनोक्सिडिल एक दवा है जो सीधे स्कैल्प पर लगाई जाती है और बालों के रोमछिद्रों में रक्त प्रवाह बढ़ाकर काम करती है। इसे दिन में दो बार लगाना चाहिए और जब आप इसका इस्तेमाल बंद कर देंगे, तो बाल फिर से झड़ने लगेंगे।

फिनास्टेराइड एक गोली के रूप में ली जाने वाली दवा है जो टेस्टोस्टेरोन को DHT में परिवर्तित होने से रोकती है।

शरीर में DHT का स्तर कम होने से बालों के रोमों पर इसका प्रभाव कम हो जाता है।

फिनास्टेराइड के कई दुष्प्रभाव हैं, जिनमें से कुछ गंभीर हैं:

- चिंता
- अवसाद
- आत्मघाती विचार
- सिरदर्द
- कामेच्छा में कमी

- स्तंभन दोष
- गाड़नेकोमास्टिया.

ये दुष्प्रभाव फिनास्टराइड का उपयोग बंद करने के बाद भी जारी रह सकते हैं, इसलिए यदि आप इस उपचार पर विचार कर रहे हैं तो अपने डॉक्टर से बात करना महत्वपूर्ण है।

मिनोक्सिडिल की तरह, यदि आप फिनास्टराइड का उपयोग बंद कर देते हैं, तो बालों का झड़ना जारी रहेगा।

मिनोक्सिडिल और फिनास्टराइड उपचारों का संयोजन, अकेले किसी भी उपचार की तुलना में अधिक प्रभावी प्रतीत होता है।

बाल प्रत्यारोपण अधिकांश पुरुषों के लिए एक संतोषजनक उपचार है, जो बालों के झड़ने की समस्या को प्रभावी ढंग से दूर करता है।

बालों के झड़ने को छुपाने के लिए टौपी या विग पहनना कुछ पुरुषों के लिए संतोषजनक है।

लेजर थेरेपी, माइक्रोइंजेक्शन, प्रोस्टाग्लैंडीन, वैल्प्रोइक एसिड, सॉ पाल्मेटो एक्सट्रेक्ट, और प्लेटलेट-रिच प्लाज्मा का उपयोग एंड्रोजेनिक एलोपेसिया के लिए उभरते उपचार हैं, लेकिन उनके उपयोग का समर्थन करने के लिए बहुत अधिक सबूत नहीं हैं।

बालों के झड़ने के स्वास्थ्य प्रभाव

यह अनुमान लगाना संभव नहीं है कि आपको बाल झड़ने की समस्या होगी या नहीं, या यदि ऐसा होता है तो आपके बालों का झड़ना किस सीमा तक होगा।

बालों का झड़ना कुछ पुरुषों में, खासकर कम उम्र में, आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान की कमी और अवसाद का कारण बन सकता है। इन कारणों से, कुछ पुरुषों के लिए उपचार फायदेमंद हो सकता है, लेकिन उपचार चाहने वाले पुरुषों की संख्या अपेक्षाकृत कम है।

बालों के झड़ने के बारे में क्या करें?

यदि आप बालों के झड़ने से चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें और अपने लिए उपयुक्त उपाय खोजें।



# क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम क्या है?

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम पुरुषों में विशेषताओं के एक संग्रह को संदर्भित करता है जो दो या अधिक एक्स गुणसूत्रों के कारण होता है।

किसी जीव की कोशिकाओं में गुणसूत्रों के संग्रह को उसका कैरियोटाइप कहते हैं। सामान्य मानव कैरियोटाइप 22 जोड़ी गुणसूत्रों से बना होता है जिन्हें ऑटोसोम (जो पुरुषों और महिलाओं में समान होते हैं) और एक जोड़ी लैंगिक गुणसूत्र (जिसके परिणामस्वरूप कुल 46 गुणसूत्र होते हैं)। सामान्यतः, महिलाओं में 44 ऑटोसोम और दो X गुणसूत्र (जिन्हें 46,XX से दर्शाया जाता है) होते हैं और पुरुषों में 44 ऑटोसोम और एक X और एक Y गुणसूत्र (46,XY) होते हैं।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम से जुड़ा सबसे आम कैरियोटाइप 47,XXY है, जो इस स्थिति से ग्रस्त 80-90% पुरुषों में पाया जाता है। इसीलिए इस स्थिति को कभी-कभी 'XXY सिंड्रोम' भी कहा जाता है।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम से ग्रस्त पुरुषों की संख्या ज्ञात नहीं है। लगभग 100 में से 1 पुरुष मानव भ्रूण 47,XXY का होता है, और 1000 नवजात शिशुओं में से 1-2 में यह स्थिति पाई जाती है।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम के लक्षण

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम के प्रभाव इस स्थिति से ग्रस्त पुरुषों में अलग-अलग होते हैं। कुछ व्यक्तियों में क्लाइनेफेल्टर सिंड्रोम के लक्षण इतने हल्के हो सकते हैं कि उन्हें, उनके माता-पिता और उनके डॉक्टरों को भी पता नहीं चलता कि उन्हें यह स्थिति है।

गंभीर रूप से प्रभावित शिशु लड़कों में निम्नलिखित लक्षण पैदा हो सकते हैं:

- अवरोहित वृषण
- सामान्य से छोटा लिंग
- हाइपोस्पेडियास।

बचपन में होने वाले लक्षणों में शामिल हैं:

- छोटे अंडकोष
- लंबी टांगें और लंबा कद
- सामान्य से अधिक शारीरिक वसा
- बोलने, सीखने, व्यवहार और सामाजिकता में कठिनाइयाँ।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम से ग्रस्त लड़कों में यौवन शुरू हो सकता है, लेकिन फिर रुक जाता है। उनमें ये लक्षण हो सकते हैं:

- कम टेस्टोस्टेरोन के लक्षण, जैसे कि गाइनेकोमास्टिया (स्तन ऊतक की वृद्धि)
- वृषण और लिंग की वृद्धि में कमी
- कम मर्दाना दिखना (जैसे चेहरे और शरीर के बालों का कम विकास, मांसपेशियों और हड्डियों का कम विकास)।

बच्चों में देखे जाने वाले क्लाइनेफेल्टर सिंड्रोम के प्रभाव वयस्कता में भी जारी रहते हैं।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम से ग्रस्त कुछ पुरुषों में, इस स्थिति का तब तक पता नहीं चलता जब तक वे परिवार शुरू करने की कोशिश नहीं करते। ऐसा इसलिए है क्योंकि हल्के लक्षणों वाले पुरुषों में भी, क्लाइनेफेल्टर सिंड्रोम से ग्रस्त ज्यादातर पुरुषों में शुक्राणु बहुत कम या बिल्कुल नहीं बनते और वे बांझ होते हैं।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम के कारण

हालाँकि क्लाइनेफेल्टर सिंड्रोम एक आनुवंशिक स्थिति है, यह वंशानुगत नहीं है। बल्कि, यह अंडे या शुक्राणु के विकास के दौरान सेक्स क्रोमोसोम के अलग न हो पाने के कारण होता है।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम के लक्षण टेस्टोस्टेरोन के सामान्य से कम उत्पादन और अतिरिक्त एक्स गुणसूत्र के शरीर के विकास और कार्य पर पड़ने वाले प्रभाव से उत्पन्न होते हैं।

### क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम का निदान

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम का निदान किसी व्यक्ति के कैरियोटाइप की जांच करके किया जाता है, जो रक्त या अन्य ऊतक के एक छोटे नमूने का उपयोग करके किया जाता है।

### क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम का उपचार

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम से ग्रस्त शिशुओं और बच्चों की शारीरिक विकास की निगरानी के लिए कम से कम हर दो साल में उनके डॉक्टर द्वारा जाँच करवानी चाहिए। उन्हें बोलने, सीखने, व्यवहार या मानसिक समस्याओं से निपटने के लिए विशेषज्ञों की सहायता की आवश्यकता हो सकती है। क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम से ग्रस्त उन लड़कों के लिए टेस्टोस्टेरोन उपचार निर्धारित किया जा सकता है जिनका लिंग बहुत छोटा होता है।

यौवन की ओर अग्रसर होने से पहले क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम से पीड़ित लड़कों के विकास और हार्मोन के कार्य की निगरानी करने से टेस्टोस्टेरोन उपचार के बारे में निर्णय लेने में मदद मिलती है, जो आवश्यक हो सकता है।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम से पीड़ित कई वयस्कों को टेस्टोस्टेरोन उपचार की सलाह दी जाती है। अगर आपको क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम है और आप टेस्टोस्टेरोन उपचार नहीं ले रहे हैं, तो आपके हार्मोनल कार्य की हर 12 महीने में जाँच करवानी चाहिए।

### क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम के स्वास्थ्य प्रभाव

विकास और प्रजनन क्षमता पर इसके प्रभाव के अलावा, क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम कई स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा हुआ है, मुख्य रूप से टेस्टोस्टेरोन के स्तर में कमी के कारण।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम वाले पुरुषों में बिना सिंड्रोम वाले पुरुषों की तुलना में निम्नलिखित लक्षण होने की संभावना अधिक होती है:

- मनोवैज्ञानिक और सामाजिक समस्याएं
- मोटापा
- चयापचय रोग (जैसे टाइप 2 मधुमेह)
- हृदवाहिनी रोग
- कैंसर के कुछ रूप
- स्वप्रतिरक्षी रोग (जैसे मल्टीपल स्कलेरोसिस, ल्यूपस)
- कमजोर दृष्टि
- दंत समस्याएं
- रक्त के थक्के।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम से रहित पुरुषों के समान टेस्टोस्टेरोन स्तर प्राप्त करने के लिए उपचार से स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम कम हो जाता है।

यदि आप क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम से पीड़ित हैं और परिवार शुरू करना चाहते हैं, तो प्रजनन विशेषज्ञ द्वारा सहायक प्रजनन तकनीक (एआरटी) का उपयोग करके आपकी मदद करना संभव हो सकता है।

### क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम के बारे में क्या करें?

यद्यपि क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम का कोई इलाज नहीं है, फिर भी आप अपने स्वास्थ्य और कल्याण पर इस स्थिति के प्रभाव को कम करने के लिए कुछ चीजें कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- आपके स्वास्थ्य और विकास की निगरानी
- यदि आवश्यक हो तो उचित देखभाल प्राप्त करना
- सामान्य टेस्टोस्टेरोन स्तर बनाए रखना।

इसी तरह, यदि आप क्लाइनेलफेल्डर सिंड्रोम के लक्षणों वाले पुरुष हैं, तो आपके डॉक्टर द्वारा प्रबंधित सटीक निदान और चल रहे विशेषज्ञ उपचार से मदद मिल सकती है।

यदि आप क्लाइनेलफेल्डर सिंड्रोम के लक्षणों वाले बच्चे के माता-पिता हैं, तो एक पुष्ट निदान डॉक्टरों को आपके बच्चे के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए सर्वोत्तम संभव परिणाम प्राप्त करने वाली देखभाल प्रदान करने में सक्षम करेगा।

# लाइकेन स्कलेरोसिस

लाइकेन स्कलेरोसिस क्या है?

पुरुषों में लाइकेन स्कलेरोसिस, जिसे बैलेनाइटिस ज़ेरोटिका ओब्लिटेरांस (या बीएक्सओ) के नाम से भी जाना जाता है, एक त्वचा विकार है, जिसमें लिंग के अग्र भाग और चमड़ी पर सफेद धब्बे दिखाई देते हैं।

लाइकेन स्कलेरोसिस 250-1000 लड़कों में से लगभग 1 (औसत आयु 7 वर्ष) और 1000 पुरुषों में से लगभग 1 को प्रभावित करता है।

लाइकेन स्कलेरोसिस के लक्षण

यदि आपको लाइकेन स्कलेरोसिस है, तो हो सकता है कि आपको कोई लक्षण न हों, या आप निम्न अनुभव कर सकते हैं:

- आपके लिंग में संवेदना में बदलाव
- खुजली
- पेशाब करते समय दर्द होना।

आमतौर पर, चमड़ी का अंतिम भाग सफेद और सख्त होता है, जिससे फाइमोसिस या पैराफाइमोसिस हो सकता है।

लाइकेन स्कलेरोसिस के कारण

लाइकेन स्कलेरोसिस आमतौर पर लिंग के अग्रभाग और अग्रभाग में लंबे समय तक जलन और सूजन के कारण होता है। समय के साथ, जलन और सूजन के कारण निशान ऊतक जमा हो सकते हैं।

बैलेनाइटिस और बैलेनोपोस्टाइटिस की तरह, लाइकेन स्कलेरोसिस भी खतना न कराए गए पुरुषों में ज्यादा पाया जाता है। इससे पता चलता है कि लिंग के अग्रभाग और अग्रभाग के बीच त्वचा के स्राव और कोशिकाओं (स्मेग्मा) के जमाव से जलन और सूजन हो सकती है जिससे यह रोग शुरू होता है।

खतना न कराए गए पुरुषों में मूत्र लिंग की चमड़ी और अग्रभाग के बीच फंस सकता है, जिससे त्वचा में जलन भी हो सकती है।

लाइकेन स्कलेरोसिस मोटापे, धूम्रपान और हृदय रोग से जुड़ा है। लाइकेन स्कलेरोसिस के जोखिम में आनुवंशिक घटक भी शामिल हो सकता है।

लाइकेन स्कलेरोसिस का निदान

लाइकेन स्कलेरोसिस का निदान आमतौर पर आपकी चमड़ी की बनावट के आधार पर किया जाता है।<sup>3</sup> यदि खतना आवश्यक हो, तो सर्जरी के बाद प्रयोगशाला में चमड़ी की जाँच करके निदान की पुष्टि की जा सकती है।

लाइकेन स्कलेरोसिस का उपचार

लाइकेन स्कलेरोसिस के इलाज में आमतौर पर दो से तीन महीने तक स्टेरॉयड क्रीम लगाना शामिल होता है। अगर इससे आपके लाइकेन स्कलेरोसिस में सुधार या उपचार नहीं होता है, तो आगे के निदान के लिए बायोप्सी की आवश्यकता हो सकती है।

यदि आपके लाइकेन स्कलेरोसिस के परिणामस्वरूप फाइमोसिस या पैराफाइमोसिस हो जाता है तो खतना आवश्यक हो सकता है।

लाइकेन स्कलेरोसिस के स्वास्थ्य प्रभाव

लाइकेन स्कलेरोसिस शायद ही कभी अपने आप ठीक होता है। अगर इसका इलाज न किया जाए, तो लाइकेन स्कलेरोसिस

बिगड़ सकता है और फाइमोसिस, पैराफाइमोसिस, दर्दनाक इरेक्शन और मूत्र संबंधी समस्याएं पैदा कर सकता है, जिनके लिए आमतौर पर सर्जरी की आवश्यकता होती है।

लाइकेन स्क्लेरोसिस लिंग कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हुआ है, जो इस रोग से ग्रस्त 4-8% पुरुषों में विकसित होता है।

आपके लाइकेन स्क्लेरोसिस की वापसी या प्रगति पर नजर रखने के लिए आपके डॉक्टर द्वारा वार्षिक समीक्षा आवश्यक होगी।

लाइकेन स्क्लेरोसिस के बारे में क्या करें

आपके लिंग के अग्रभाग या अग्रभाग पर त्वचा के सफेद, सख्त क्षेत्रों का आपके डॉक्टर द्वारा मूल्यांकन किया जाना आवश्यक है। यदि लाइकेन स्क्लेरोसिस को नज़रअंदाज़ किया जाता है, तो आपको गंभीर जटिलताएँ हो सकती हैं जो आपके यौन और मूत्र संबंधी कार्यों, और आपके स्वास्थ्य को व्यापक रूप से प्रभावित कर सकती हैं।

# कम सेक्स ड्राइव (कम कामेच्छा)

कम सेक्स ड्राइव क्या है?

जब आप अस्वस्थ या तनावग्रस्त महसूस करते हैं तो आपकी सेक्स इच्छा में कमी आना सामान्य बात है, लेकिन बिना किसी स्पष्ट कारण के लंबे समय तक कम सेक्स इच्छा या सेक्स में रुचि की कमी जो आपके रिश्ते को प्रभावित करती है, चिंताजनक हो सकती है।

पुरुष हाइपोएक्टिव यौन इच्छा विकार का निदान तब किया जाता है जब यौन इच्छा, यौन या कामुक विचारों या कल्पनाओं, या यौन गतिविधि की इच्छा में लगातार कमी होती है जो या तो आपको कुछ हद तक परेशान करती है या आपके यौन और रोमांटिक रिश्ते को प्रभावित करती है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि कामेच्छा के मामले में 'सामान्य' की कोई चिकित्सकीय या वैज्ञानिक रूप से स्वीकृत परिभाषा नहीं है, और पुरुष यौन क्रिया उतनी सीधी नहीं है, जितना पोर्नोग्राफी और हॉलीवुड फिल्मों में हमें विश्वास दिलाती हैं।

60 वर्ष से कम आयु के 4 में से 1 से 7 में से 1 पुरुष अपने जीवन के किसी न किसी चरण में सेक्स की इच्छा या रुचि में कमी का अनुभव करते हैं। 60 वर्ष की आयु के बाद, कई पुरुषों की यौन इच्छा में कमी देखी जाती है।

कम सेक्स ड्राइव के लक्षण

यदि आपकी कामेच्छा कम है, तो आप पाएंगे कि आप सेक्स के बारे में कम सोचते हैं, पहले की तरह आसानी से उत्तेजित नहीं होते, या ऐसा महसूस करते हैं कि आप किसी से परेशान नहीं हो सकते।

कम सेक्स ड्राइव के कारण

कम कामेच्छा कई चीजों के कारण हो सकती है<sup>4</sup>, जिनमें शामिल हैं:

- रिश्ते की समस्याएं
- हाइपोथायरायडिज्म और टेस्टोस्टेरोन के निम्न स्तर सहित चिकित्सीय स्थितियां
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं जैसे अवसाद और तनाव
- कुछ दवाइयाँ, जिनमें अवसाद और चिंता के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली कई दवाइयाँ शामिल हैं
- मनोरंजक दवाओं और शराब का उपयोग।

कम सेक्स ड्राइव का निदान

जब आप अपने डॉक्टर से मिलें, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी स्थिति के बारे में उन्हें खुलकर बताएं।

आपके डॉक्टर आपके यौन इतिहास और आपके जीवन में मौजूदा तनाव कारकों, जैसे आपके रिश्तों और काम, के बारे में सवाल पूछेंगे। वे आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में भी पूछेंगे। ये सभी सवाल इसलिए पूछे जाएंगे ताकि आपका डॉक्टर आपकी यौन इच्छा के सामान्य से कम होने के संभावित कारणों का पता लगा सके।

उदाहरण के लिए, अवसाद कम कामेच्छा का एक सामान्य कारण है, इसलिए आपका डॉक्टर जानना चाहेगा कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।

कम सेक्स ड्राइव का उपचार

यदि आपके डॉक्टर को लगता है कि आपकी कामेच्छा अन्य स्वास्थ्य स्थितियों से प्रभावित हो रही है, तो उनका इलाज करना पहला कदम होगा।

यदि मनोवैज्ञानिक या संबंध संबंधी कारक आपकी कम यौन इच्छा का कारण हो सकते हैं, तो व्यक्तिगत रूप से या अपने साथी के साथ परामर्श का सुझाव दिया जा सकता है।

टेस्टोस्टेरोन उपचार उन पुरुषों में कम कामेच्छा के इलाज के लिए प्रभावी हो सकता है जिनके टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम है, लेकिन इस बात का कोई सबूत नहीं है कि टेस्टोस्टेरोन उपचार उन पुरुषों में कामेच्छा बढ़ा सकता है जिनके टेस्टोस्टेरोन का स्तर सामान्य है।

ऐसी कोई दवा नहीं है जो विशेष रूप से कम कामेच्छा का इलाज कर सके।

कम सेक्स इच्छा के स्वास्थ्य प्रभाव

कम यौन इच्छा शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत हो सकती है, इसलिए अपने डॉक्टर से अपनी स्थिति और अपने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के इतिहास के बारे में बात करना ज़रूरी है। इसमें किसी भी तरह के आघात के इतिहास पर चर्चा करना भी शामिल हो सकता है।

कम सेक्स इच्छा के बारे में क्या करें?

अपने डॉक्टर से बात करने से आपको अपनी कम सेक्स ड्राइव के कारणों को समझने और उससे निपटने के तरीके खोजने में मदद मिल सकती है। अगर आपकी सेक्स ड्राइव कम है, तो आपके साथी के साथ आपके यौन संबंध प्रभावित हो सकते हैं, इसलिए मदद लेना आपके और उनके लिए दोनों के लिए अच्छा हो सकता है।

# पुरुष बांझपन

पुरुष बांझपन क्या है?

यदि कोई दंपति लगातार असुरक्षित यौन संबंध बनाने के एक वर्ष बाद भी गर्भधारण करने में असमर्थ रहता है, तो उसे बांझ माना जाता है। पुरुष बांझपन को उस स्थिति में वर्गीकृत किया जाता है जब महिला साथी को प्रजननक्षम माना जाता है।

पुरुष बांझपन कितना आम है?

अनुमान है कि ऑस्ट्रेलिया में 8-9% पुरुष और लगभग 15% दम्पति बांझपन से प्रभावित हैं।

यह आम तौर पर स्वीकार किया जाता है कि जो दम्पति बांझ हैं:

- लगभग 5 में से 1 मामले में, अकेले पुरुष बांझपन ही इसका कारण होता है
- लगभग 3 में से 1 मामले में, महिला बांझपन इसका कारण है
- 3 में से 1 से अधिक मामलों में पुरुष और महिला दोनों कारक शामिल होते हैं।

उपरोक्त संख्याएं पुराने आंकड़ों पर आधारित हैं, और हमें पुरुष बांझपन की सटीक व्यापकता या पुरुष साथी के कारण दम्पतियों में बांझपन के अनुपात का पता नहीं है।

हम जानते हैं कि जो जोड़े 12 महीने के प्रयास के बाद भी गर्भधारण नहीं कर पाते हैं, उनमें से लगभग आधे जोड़े अगले वर्ष स्वाभाविक रूप से गर्भधारण करने में सफल हो जाते हैं, तथा लगभग 7 में से 1 जोड़े अगले वर्ष गर्भधारण कर पाते हैं।

पुरुष बांझपन के कारण

पुरुष बांझपन आमतौर पर शुक्राणुजनन संबंधी समस्याओं के कारण होता है। यह हार्मोनल समस्याओं, अंडकोषों के खराब कार्य या पुरुष मूत्रजननांगी मार्ग में रुकावटों के कारण हो सकता है।

अंडकोष में शुक्राणु उत्पादन को निम्न तरीकों से कम किया जा सकता है:

- क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम जैसी आनुवंशिक स्थितियां
- वैरिकोसेले
- वृषण में सूजन या चोट
- गंभीर बीमारी
- अवरोहित वृषण
- आनुवंशिकी, संक्रमण, कैंसरयुक्त या गैर-कैंसरयुक्त ट्यूमर, या सर्जरी के परिणामस्वरूप असामान्य हार्मोनल कार्य
- टेस्टोस्टेरोन थेरेपी
- एनाबॉलिक स्टेरॉयड का दुरुपयोग या दुरुपयोग
- अफीम का उपयोग
- मोटापा
- कुछ दवाइयाँ.

शुक्राणु की कार्यप्रणाली निम्न प्रकार से प्रभावित हो सकती है:

- जेनेटिक कारक
- आयु
- मूत्रजननांगी मार्ग में संक्रमण या सूजन, जो क्लैमाइडिया या अन्य रोगाणुओं जैसे यौन संचारित बैक्टीरिया के कारण हो सकता है।

पुरुष प्रजनन तंत्र के कुछ अंगों के बिल्कुल विकसित न होने के कारण होने वाली असामान्यताएँ, जैसे कि जन्मजात द्रुवपक्षीय शुक्रवाहिनी की अनुपस्थिति वाले पुरुषों में, शुक्राणुओं के परिवहन को रोक सकती हैं। अन्य पुरुषों में सर्जरी के दौरान निशान या आकस्मिक चोट लगने या अज्ञात कारणों से प्रजनन तंत्र में रुकावटें हो सकती हैं।

स्खलन संबंधी समस्याएं और स्तंभन दोष पुरुष बांझपन के कारण हो सकते हैं।



शराब और तंबाकू का उपयोग जैसे जीवनशैली कारक बांझपन में योगदान कर सकते हैं, साथ ही उच्च तीव्रता वाले खेलों या गतिविधियों में भाग लेना भी बांझपन में योगदान कर सकता है जो आपके अंडकोष को उच्च तापमान (जैसे सौना या व्यावसायिक जोखिम) के संपर्क में ला सकते हैं।

#### पुरुष बांझपन का निदान

आपके बांझपन का कारण जानने के लिए, आपका डॉक्टर आमतौर पर आपके हार्मोन के स्तर को मापने के लिए वीर्य विश्लेषण या रक्त परीक्षण का आदेश देगा। वे संक्रमण की जाँच कर सकते हैं, या आपके अंडकोष और अंडकोष की अन्य सामग्री की संरचना देखने के लिए आपको अल्ट्रासाउंड कराने के लिए भेज सकते हैं। कुछ मामलों में, निदान के लिए वृषण बायोप्सी की आवश्यकता हो सकती है।

#### पुरुष बांझपन का उपचार

पुरुष बांझपन का इलाज किस प्रकार किया जाता है यह उसके कारण पर निर्भर करता है।

अगर आपकी बांझपन की वजह आपकी जीवनशैली का कोई पहलू है, तो आपके डॉक्टर आपको अपना व्यवहार बदलने में मदद कर सकते हैं। अगर किसी चिकित्सीय स्थिति की दवा आपके बांझपन में योगदान दे रही है, तो वे वैकल्पिक उपचार भी सुझा सकते हैं।

आपका डॉक्टर आपकी बांझपन के इलाज के लिए हार्मोनल उपचार या अन्य दवाएं लिख सकता है।

यदि ये आपकी बांझपन का कारण हैं, तो वैरिकोसेले या मूत्रजननांगी मार्ग की रुकावटों को ठीक करने के लिए सर्जिकल प्रक्रियाएं की जा सकती हैं।

यदि आपकी बांझपन का उपचार असफल हो जाता है, तो सहायक प्रजनन तकनीक (एआरटी) आपको और आपके साथी को गर्भधारण करने में मदद कर सकती है।

#### पुरुष बांझपन के स्वास्थ्य प्रभाव

पुरुष बांझपन वृषण कैंसर और मधुमेह, हृदय रोग और अवसाद सहित विभिन्न पुरानी बीमारियों से उत्पन्न खराब स्वास्थ्य से जुड़ा है। बांझ पुरुषों में प्रजनन क्षमता वाले पुरुषों की तुलना में मृत्यु का जोखिम भी अधिक होता है। इन संबंधों का मतलब यह नहीं है कि हर बांझ पुरुष को बीमारी हो जाएगी या वह जल्दी मर जाएगा, लेकिन ये आपको अपना ध्यान रखने और अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई भी चिंता होने पर डॉक्टर से मिलने की याद दिलाते हैं।

अगर आप और आपका साथी एक साल या उससे ज्यादा समय से गर्भधारण करने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन अभी तक गर्भधारण नहीं हो पाया है, तो आपको दोनों को अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए। हो सकता है कि आप स्वाभाविक रूप से गर्भधारण कर लें, लेकिन बाद में जाँच शुरू करने के बजाय पहले ही जाँच शुरू कर देना बेहतर है। पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता उम्र के साथ कम होती जाती है।

प्रजनन संबंधी समस्याएं दोनों भागीदारों के लिए काफी तनाव का स्रोत हो सकती हैं, इसलिए आप अपने डॉक्टर से युगल परामर्श के बारे में बात करना चाहेंगे ताकि आप और आपका साथी एक-दूसरे को सर्वोत्तम सहायता प्रदान कर सकें।

कुछ प्रजनन सेवाएं दम्पति की अपेक्षा महिलाओं पर अधिक ध्यान केन्द्रित करती हैं, लेकिन दोनों भागीदारों की प्रजनन

क्षमता की जांच शुरू से ही की जानी चाहिए।

# पुरुष प्रजनन तंत्र

पुरुष प्रजनन प्रणाली क्या है?

पुरुष प्रजनन प्रणाली अंगों, ग्रंथियों और अन्य शारीरिक संरचनाओं और ऊतकों का एक संग्रह है जो शरीर के विकास और कार्य, कामुकता और प्रजनन क्षमता को नियंत्रित करता है।

पुरुष प्रजनन प्रणाली के घटक

मस्तिष्क

हाइपोथैलेमस मस्तिष्क के आधार पर बादाम के आकार का एक क्षेत्र है जो मस्तिष्क से सूचना प्राप्त करके और अंतःस्रावी तंत्र (ग्रंथियों, हार्मोन और ऊतकों की प्रणाली जो शरीर के कार्य को नियंत्रित करती है) को संदेश भेजकर शरीर के कार्य को नियंत्रित करता है।

मस्तिष्क के कई अन्य भाग यौन उत्तेजना और चरमसुख में शामिल होते हैं।

पिट्यूटरी ग्रंथि

पिट्यूटरी ग्रंथि, कॉफी के दाने के आकार की एक ग्रंथि है जो हाइपोथैलेमस के नीचे स्थित होती है। हाइपोथैलेमस और पिट्यूटरी, ऊतक के एक डंठल से जुड़े होते हैं जिसमें रक्त वाहिकाएँ होती हैं जो हाइपोथैलेमस से पिट्यूटरी तक हार्मोन ले जाती हैं।

वृषण (अंडकोष)

वृषण दो अंडे के आकार के अंग हैं जो पेट के बाहर, लिंग के आधार के नीचे, अंडकोश की थैली के बाएं और दाएं तरफ स्थित होते हैं।

वृषण वह स्थान है जहां से शुक्राणु आते हैं और जहां टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन होता है।

एपिडीडिमाइडिस

दो एपिडीडिमाइडिस होते हैं, जो वृषण के थोड़ा ऊपर और पीछे स्थित होते हैं।

अधिवृषण (एपिडीडिमिस) एक नली है जो वृषण की शुक्र नलिकाओं से जुड़ी होती है। अधिवृषण में वृषण (अंडकोष) से अपरिपक्व शुक्राणु होते हैं।

शुक्रवाहिनी

इसमें दो शुक्रवाहिकाएं, लगभग 2-3 मिमी मोटी नलिकाएं होती हैं, जो अधिवृषण की पूंछ से प्रोस्टेट ग्रंथि तक फैली होती हैं।

प्रत्येक शुक्रवाहिनी शुक्राणु को अधिवृषण की पूंछ से प्रोस्टेट ग्रंथि की ओर ले जाती है।

शुक्र पुटिकाओं

दो शुक्र पुटिकाएं होती हैं, प्रत्येक लगभग 5 सेमी लंबी, जो मूत्राशय के पीछे और नीचे, बाईं और दाईं ओर स्थित होती हैं।

प्रत्येक शुक्र पुटिका प्रोस्टेट ग्रंथि में प्रवेश करते समय शुक्रवाहिनी से जुड़ जाती है।

शुक्र पुटिकाएं लगभग 60% वीर्य द्रव्य बनाती हैं और इसे स्खलन नलिकाओं में छोड़ देती हैं।

प्रोस्टेट ग्रंथि

प्रोस्टेट एक मांसपेशीय ग्रंथि है, जो अखरोट के आकार की होती है तथा मूत्राशय के ठीक नीचे स्थित होती है।

प्रोस्टेट द्रव बनाता है जो वीर्य की मात्रा का लगभग एक तिहाई होता है।

स्खलन नलिकाएं

स्खलन नलिकाएं वीर्य (शुक्राणु और वीर्य द्रव) को शुक्र पुटिकाओं से प्रोस्टेट ग्रंथि के भीतर मूत्रमार्ग तक ले जाती हैं।

मूत्रमार्ग

मूत्रमार्ग एक नली है जो मूत्राशय के आधार से लिंग के सिरे तक फैली होती है।

मूत्रमार्ग मूत्राशय से मूत्र और प्रोस्टेट से वीर्य ले जाता है।

बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियां

मटर के दाने के आकार की दो बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियां होती हैं, जो लिंग के आधार पर प्रोस्टेट ग्रंथि के नीचे मूत्रमार्ग के बायीं

और दायीं ओर स्थित होती हैं।

बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियां पूर्व-स्खलन द्रव बनाती हैं, जिसे वे मूत्रमार्ग में छोड़ देती हैं।

बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियों को काउपर ग्रंथियां भी कहा जाता है।

लिंग

लिंग में स्तंभन ऊतक की दो 'नलिकाएं' होती हैं, कॉर्पोरा कैवर्नोसा, और कॉर्पस स्पॉन्जियोसम की एक स्पंजी नली।

ग्लान्स (सिर) लिंग के अंत में स्थित होता है और मूत्रमार्ग के द्वार को घेरता है।

लिंग-मुंड अग्रत्वचा से ढका होता है, जो त्वचा का एक आवरण है जो लिंग-मुंड की रक्षा करता है।

अंडकोश

अंडकोश लिंग के आधार के नीचे त्वचा की एक थैली होती है जिसमें वृषण, अधिवृषण और शुक्रवाहिनी का पहला भाग होता है।

आपका अंडकोश आपके वृषण को आपके शरीर के मुख्य तापमान से अधिक ठंडा रहने देता है, जो सामान्य शुक्राणु विकास के लिए आवश्यक है।

शुक्राणु

• परिपक्व नर यौन कोशिकाएं.

वीर्य

• यौन क्रिया के दौरान लिंग से स्खलित होने वाला द्रव; इसमें शुक्राणु और वृषण, प्रोस्टेट और शुक्र पुटिकाओं से निकलने वाले अन्य द्रव शामिल होते हैं।

पुरुष प्रजनन प्रणाली कैसे विनियमित होती है?

पुरुष प्रजनन प्रणाली के सफल कार्य के लिए टेस्टोस्टेरोन के उचित स्तर और शुक्राणु उत्पादन की आवश्यकता होती है।

• मस्तिष्क: प्रजनन को विनियमित करने के लिए, हाइपोथैलेमस गोनेडोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन (GnRH) बनाता है, जो पिट्यूटरी ग्रंथि पर कार्य करता है।

• पिट्यूटरी ग्रंथि: हाइपोथैलेमस से GnRH के नियंत्रण में, पिट्यूटरी रक्तप्रवाह में कूप-उत्तेजक हार्मोन (FSH) और ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (LH) जारी करती है।

• वृषण: FSH, वृषण में शुक्रवाहिनी नलिकाओं में स्थित सर्टोली कोशिकाओं पर (टेस्टोस्टेरोन के साथ मिलकर) क्रिया करके शुक्राणु उत्पादन को उत्तेजित करता है। वृषण की सर्टोली कोशिकाएँ इनहिबिन नामक एक हार्मोन बनाती और स्रावित करती हैं। LH, वृषण की लेडिग कोशिकाओं में टेस्टोस्टेरोन के उत्पादन को उत्तेजित करता है, जो वृषण के भीतर सर्टोली कोशिकाओं पर क्रिया करके शुक्राणु उत्पादन को बढ़ावा देता है और पूरे शरीर में परिवहन के लिए रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है।

• फीडबैक तंत्र: पुरुष प्रजनन प्रणाली (टेस्टोस्टेरोन और शुक्राणुजनन) के आउटपुट मस्तिष्क और पिट्यूटरी ग्रंथि को अपने स्तर को विनियमित करने के लिए फीडबैक देते हैं।

पुरुष प्रजनन प्रणाली के स्वास्थ्य प्रभाव

पुरुष प्रजनन तंत्र के हर हिस्से में समस्याएँ हो सकती हैं, और अगर एक हिस्से में कुछ गड़बड़ हो जाए, तो यह दूसरे हिस्से के काम को प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए, अवसाद (मस्तिष्क में) और कम टेस्टोस्टेरोन उत्पादन (वृषण द्वारा) दोनों ही लिंग के स्तंभन कार्य को प्रभावित कर सकते हैं।

शरीर के वे अंग जो प्रजनन प्रणाली के अंग नहीं हैं, असामान्य प्रजनन प्रणाली के कार्य से प्रभावित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि वृषण द्वारा टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन कम है, तो आपका मूड और कामेच्छा कम हो सकती है, और आपकी हड्डियाँ कमज़ोर हो सकती हैं।

शरीर के उन हिस्सों में होने वाली बीमारियाँ जो प्रजनन प्रणाली का हिस्सा नहीं हैं, प्रजनन क्षमता को भी प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, हृदय रोग स्तंभन क्रिया को प्रभावित कर सकता है और मधुमेह आपके टेस्टोस्टेरोन के स्तर को प्रभावित कर सकता है।



# पुरुष प्रजनन तंत्र

पुरुष प्रजनन प्रणाली क्या है?

पुरुष प्रजनन प्रणाली अंगों, ग्रंथियों और अन्य शारीरिक संरचनाओं और ऊतकों का एक संग्रह है जो शरीर के विकास और कार्य, कामुकता और प्रजनन क्षमता को नियंत्रित करता है।

पुरुष प्रजनन प्रणाली के घटक

मस्तिष्क

हाइपोथैलेमस मस्तिष्क के आधार पर बादाम के आकार का एक क्षेत्र है जो मस्तिष्क से सूचना प्राप्त करके और अंतःस्रावी तंत्र (ग्रंथियों, हार्मोन और ऊतकों की प्रणाली जो शरीर के कार्य को नियंत्रित करती है) को संदेश भेजकर शरीर के कार्य को नियंत्रित करता है।

मस्तिष्क के कई अन्य भाग यौन उत्तेजना और चरमसुख में शामिल होते हैं।

पिट्यूटरी ग्रंथि

पिट्यूटरी ग्रंथि, कॉफी के दाने के आकार की एक ग्रंथि है जो हाइपोथैलेमस के नीचे स्थित होती है। हाइपोथैलेमस और पिट्यूटरी, ऊतक के एक डंठल से जुड़े होते हैं जिसमें रक्त वाहिकाएँ होती हैं जो हाइपोथैलेमस से पिट्यूटरी तक हार्मोन ले जाती हैं।

वृषण (अंडकोष)

वृषण दो अंडे के आकार के अंग हैं जो पेट के बाहर, लिंग के आधार के नीचे, अंडकोश की थैली के बाएं और दाएं तरफ स्थित होते हैं।

वृषण वह स्थान है जहां से शुक्राणु आते हैं और जहां टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन होता है।

एपिडीडिमाइडिस

दो एपिडीडिमाइडिस होते हैं, जो वृषण के थोड़ा ऊपर और पीछे स्थित होते हैं।

अधिवृषण (एपिडीडिमिस) एक नली है जो वृषण की शुक्र नलिकाओं से जुड़ी होती है। अधिवृषण में वृषण (अंडकोष) से अपरिपक्व शुक्राणु होते हैं।

शुक्रवाहिनी

इसमें दो शुक्रवाहिकाएं, लगभग 2-3 मिमी मोटी नलिकाएं होती हैं, जो अधिवृषण की पूंछ से प्रोस्टेट ग्रंथि तक फैली होती हैं।

प्रत्येक शुक्रवाहिनी शुक्राणु को अधिवृषण की पूंछ से प्रोस्टेट ग्रंथि की ओर ले जाती है।

शुक्र पुटिकाओं

दो शुक्र पुटिकाएं होती हैं, प्रत्येक लगभग 5 सेमी लंबी, जो मूत्राशय के पीछे और नीचे, बाईं और दाईं ओर स्थित होती हैं।

प्रत्येक शुक्र पुटिका प्रोस्टेट ग्रंथि में प्रवेश करते समय शुक्रवाहिनी से जुड़ जाती है।

शुक्र पुटिकाएं लगभग 60% वीर्य द्रव्य बनाती हैं और इसे स्खलन नलिकाओं में छोड़ देती हैं।

प्रोस्टेट ग्रंथि

प्रोस्टेट एक मांसपेशीय ग्रंथि है, जो अखरोट के आकार की होती है तथा मूत्राशय के ठीक नीचे स्थित होती है।

प्रोस्टेट द्रव बनाता है जो वीर्य की मात्रा का लगभग एक तिहाई होता है।

स्खलन नलिकाएं

स्खलन नलिकाएं वीर्य (शुक्राणु और वीर्य द्रव) को शुक्र पुटिकाओं से प्रोस्टेट ग्रंथि के भीतर मूत्रमार्ग तक ले जाती हैं।

मूत्रमार्ग

मूत्रमार्ग एक नली है जो मूत्राशय के आधार से लिंग के सिरे तक फैली होती है।

मूत्रमार्ग मूत्राशय से मूत्र और प्रोस्टेट से वीर्य ले जाता है।

बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियां

मटर के दाने के आकार की दो बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियां होती हैं, जो लिंग के आधार पर प्रोस्टेट ग्रंथि के नीचे मूत्रमार्ग के बायीं

और दायीं ओर स्थित होती हैं।

बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियां पूर्व-स्खलन द्रव बनाती हैं, जिसे वे मूत्रमार्ग में छोड़ देती हैं।

बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियों को काउपर ग्रंथियां भी कहा जाता है।

लिंग

लिंग में स्तंभन ऊतक की दो 'नलिकाएं' होती हैं, कॉर्पोरा कैवर्नोसा, और कॉर्पस स्पॉन्जियोसम की एक स्पंजी नली।

ग्लान्स (सिर) लिंग के अंत में स्थित होता है और मूत्रमार्ग के द्वार को घेरता है।

लिंग-मुंड अग्रत्वचा से ढका होता है, जो त्वचा का एक आवरण है जो लिंग-मुंड की रक्षा करता है।

अंडकोश

अंडकोश लिंग के आधार के नीचे त्वचा की एक थैली होती है जिसमें वृषण, अधिवृषण और शुक्रवाहिनी का पहला भाग होता है।

आपका अंडकोश आपके वृषण को आपके शरीर के मुख्य तापमान से अधिक ठंडा रहने देता है, जो सामान्य शुक्राणु विकास के लिए आवश्यक है।

शुक्राणु

• परिपक्व नर यौन कोशिकाएं.

वीर्य

• यौन क्रिया के दौरान लिंग से स्खलित होने वाला द्रव; इसमें शुक्राणु और वृषण, प्रोस्टेट और शुक्र पुटिकाओं से निकलने वाले अन्य द्रव शामिल होते हैं।

पुरुष प्रजनन प्रणाली कैसे विनियमित होती है?

पुरुष प्रजनन प्रणाली के सफल कार्य के लिए टेस्टोस्टेरोन के उचित स्तर और शुक्राणु उत्पादन की आवश्यकता होती है।

• मस्तिष्क: प्रजनन को विनियमित करने के लिए, हाइपोथैलेमस गोनेडोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन (GnRH) बनाता है, जो पिट्यूटरी ग्रंथि पर कार्य करता है।

• पिट्यूटरी ग्रंथि: हाइपोथैलेमस से GnRH के नियंत्रण में, पिट्यूटरी रक्तप्रवाह में कूप-उत्तेजक हार्मोन (FSH) और ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (LH) जारी करती है।

• वृषण: FSH, वृषण में शुक्रवाहिनी नलिकाओं में स्थित सर्टोली कोशिकाओं पर (टेस्टोस्टेरोन के साथ मिलकर) क्रिया करके शुक्राणु उत्पादन को उत्तेजित करता है। वृषण की सर्टोली कोशिकाएँ इनहिबिन नामक एक हार्मोन बनाती और स्रावित करती हैं। LH, वृषण की लेडिग कोशिकाओं में टेस्टोस्टेरोन के उत्पादन को उत्तेजित करता है, जो वृषण के भीतर सर्टोली कोशिकाओं पर क्रिया करके शुक्राणु उत्पादन को बढ़ावा देता है और पूरे शरीर में परिवहन के लिए रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है।

• फीडबैक तंत्र: पुरुष प्रजनन प्रणाली (टेस्टोस्टेरोन और शुक्राणुजनन) के आउटपुट मस्तिष्क और पिट्यूटरी ग्रंथि को अपने स्तर को विनियमित करने के लिए फीडबैक देते हैं।

पुरुष प्रजनन प्रणाली के स्वास्थ्य प्रभाव

पुरुष प्रजनन तंत्र के हर हिस्से में समस्याएँ हो सकती हैं, और अगर एक हिस्से में कुछ गड़बड़ हो जाए, तो यह दूसरे हिस्से के काम को प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए, अवसाद (मस्तिष्क में) और कम टेस्टोस्टेरोन उत्पादन (वृषण द्वारा) दोनों ही लिंग के स्तंभन कार्य को प्रभावित कर सकते हैं।

शरीर के वे अंग जो प्रजनन प्रणाली के अंग नहीं हैं, असामान्य प्रजनन प्रणाली के कार्य से प्रभावित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि वृषण द्वारा टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन कम है, तो आपका मूड और कामेच्छा कम हो सकती है, और आपकी हड्डियाँ कमज़ोर हो सकती हैं।

शरीर के उन हिस्सों में होने वाली बीमारियाँ जो प्रजनन प्रणाली का हिस्सा नहीं हैं, प्रजनन क्षमता को भी प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, हृदय रोग स्तंभन क्रिया को प्रभावित कर सकता है और मधुमेह आपके टेस्टोस्टेरोन के स्तर को प्रभावित कर सकता है।



# मोलस्कम कॉन्टैगिओसम

मोलस्कम कॉन्टैगिओसम क्या है?

मोलस्कम कॉन्टैगिओसम एक त्वचा रोग है जो मोलस्कम कॉन्टैगिओसम वायरस के कारण होता है, जिसके परिणामस्वरूप आमतौर पर त्वचा पर 30 छोटे (2-5 मिमी) गुंबद के आकार के दाने जमा हो जाते हैं। ये दाने हल्के सफेद, पीले या गुलाबी रंग के हो सकते हैं और इनके बीच में एक 'गड्ढा' या 'गड्ढा' हो सकता है। कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों (जैसे इम्यूनोथेरेपी पर या ल्यूपस, एचआईवी संक्रमण या कैंसर से पीड़ित) के शरीर पर बहुत अधिक धब्बे हो सकते हैं, या ये धब्बे आपस में मिलकर बहुत बड़े घाव बना सकते हैं। मोलस्कम कॉन्टैजियोसम लगभग 50 में से 1 ऑस्ट्रेलियाई को प्रभावित करता है। जननांगों और उसके आसपास की त्वचा का संक्रमण युवा, यौन रूप से सक्रिय लोगों में सबसे आम है। मोलस्कम कॉन्टैजियोसम विश्व भर में होने वाली बीमारियों के शीर्ष 50 कारणों में से एक है, जो प्रतिवर्ष 122 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करता है।

मोलस्कम कॉन्टैगिओसम के लक्षण

मोलस्कम कॉन्टैजियोसम के कारण आमतौर पर सीधे संपर्क के परिणामस्वरूप बच्चों के चेहरे, गर्दन, शरीर और बाहों पर धब्बे पड़ जाते हैं। वयस्कों में, मोलस्कम कॉन्टैजियोसम आमतौर पर यौन संबंध के दौरान त्वचा से त्वचा के संपर्क के बाद जननांगों और आसपास के क्षेत्रों पर होता है। ये धब्बे आमतौर पर दर्द रहित होते हैं, लेकिन खुजली हो सकती है।

मोलस्कम कॉन्टैगिओसम के कारण

मोलस्कम कॉन्टैजियोसम वायरस लोगों के बीच सीधे संपर्क के माध्यम से या साझा तौलिये या स्नान या तैराकी के दौरान उपयोग की जाने वाली अन्य वस्तुओं से फैलता है। घावों को खुजलाने से आस-पास की त्वचा संक्रमित हो सकती है, जिससे दाने फैल सकते हैं।

मोलस्कम कॉन्टैगिओसम का निदान

आपके डॉक्टर आमतौर पर धब्बों की उपस्थिति और उनके प्रश्नों के आपके उत्तरों के आधार पर मोलस्कम कॉन्टैजियोसम का निदान करेंगे।

मोलस्कम कॉन्टैगिओसम का उपचार

मोलस्कम कॉन्टैजियोसम अपने आप ठीक हो जाएगा, लेकिन इसमें लगभग 6-12 महीने लगते हैं। मोलस्कम कॉन्टैजियोसम के दागों को आपके डॉक्टर द्वारा जमाया, जलाया या काटा जा सकता है, लेकिन ये उपचार दर्दनाक होते हैं और दाग फिर से उभर सकते हैं, जिसके लिए एक से ज्यादा उपचार की आवश्यकता होती है। ऐसे उपचार भी हैं जिन्हें आप सीधे दागों पर लगा सकते हैं (जैसे हाइड्रोजन पेरोक्साइड, आयोडीन, टी ट्री ऑयल, इमीक्विमॉड क्रीम), लेकिन इनके प्रभावी होने के कोई ठोस प्रमाण नहीं हैं।

मोलस्कम कॉन्टैगिओसम के स्वास्थ्य प्रभाव

मोलस्कम कॉन्टैजियोसम होने पर, आपको इसे दूसरों तक पहुँचाने और अपने शरीर के अन्य भागों में फैलने से रोकना होगा। इसका मतलब है कि आपको प्रभावित जगहों को ढककर रखना चाहिए और प्रभावित त्वचा के संपर्क में आने वाले तौलिये या अन्य वस्तुओं को साझा नहीं करना चाहिए।



यौन संपर्क के दौरान कंडोम का उपयोग करने से मोलस्कम कॉन्टेजियोसम के प्रसार को रोका नहीं जा सकता। मोलस्कम कॉन्टेजियोसम के प्रति प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया के कारण धब्बों के आसपास लालिमा आ सकती है और वे पपड़ीदार हो सकते हैं। इस स्थिति को मोलस्कम डर्मेटाइटिस कहते हैं, जिसके कारण धब्बे गायब हो जाते हैं।

मोलस्कम कॉन्टेजियोसम के बारे में क्या करें?

यदि आपको अपने जननांगों पर कोई धब्बा या गांठ दिखाई दे तो अपने डॉक्टर से मिलें ताकि वे सटीक निदान कर सकें और किसी गंभीर समस्या की संभावना को दूर कर सकें।

यदि आपके जननांगों पर या उसके आस-पास मोलस्कम कॉन्टेजियोसम है तो अन्य यौन संचारित रोगों की जांच करवाना अच्छा विचार है।

आपको यह भी करना चाहिए:

- किसी भी यौन साथी को बताएं ताकि उनकी जांच हो सके
- दागों को रगड़ने या खरोंचने से बचें क्योंकि इससे वे फैल सकते हैं
- अन्य लोगों के संपर्क से बचने के लिए दाग को ढक दें।

# orchitis

## ऑर्काइटिस क्या है?

ऑर्काइटिस वृषण (अंडकोष) या वृषण (अंडकोष) की सूजन है।

ऑर्काइटिस अक्सर अकेले नहीं होता, बल्कि आमतौर पर एपिडीडिमिस (एपिडीडिमो-ऑर्काइटिस) की सूजन के साथ होता है। एपिडीडिमो-ऑर्काइटिस अंडकोश में दर्द और सूजन का एक आम कारण है।

कण्ठमाला से पीड़ित प्रत्येक 10 पुरुषों में से दो या तीन को ऑर्काइटिस हो जाता है।

## ऑर्काइटिस के लक्षण

ऑर्काइटिस दर्दनाक होता है और इसके साथ सूजन और लालिमा भी हो सकती है। यह दर्द आमतौर पर जल्दी शुरू होता है।

## ऑर्काइटिस के कारण

एपिडीडिमिस की सूजन के बिना, ऑर्काइटिस अपने आप में अक्सर वायरल संक्रमण के कारण होता है जो रक्तप्रवाह के माध्यम से वृषण तक पहुँचता है। गलसुआ वायरस इन संक्रमणों में सबसे आम है।

एपिडीडिमो-ऑर्काइटिस आमतौर पर जीवाणु संक्रमण के कारण होता है। किशोर और युवा पुरुषों में, गोनोरिया या क्लैमाइडिया पैदा करने वाले जीवाणुओं द्वारा होने वाले यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) सबसे आम कारण हैं। लड़कों और वृद्ध पुरुषों में, मूत्र मार्ग में संक्रमण पैदा करने वाले जीवाणु सबसे आम कारण होते हैं।

## ऑर्काइटिस का निदान

आपका डॉक्टर आपकी जाँच करके ऑर्काइटिस और एपिडीडिमो-ऑर्काइटिस का निदान कर सकता है। वृषण दर्द के अन्य कारणों, विशेष रूप से वृषण मरोड़, का पता लगाना महत्वपूर्ण है। वृषण मरोड़ की संभावना का पता लगाने के लिए आपका डॉक्टर अल्ट्रासाउंड स्कैन का आदेश दे सकता है।

आपका डॉक्टर आपके मूत्र का विश्लेषण कर सकता है या रक्त परीक्षण का आदेश दे सकता है ताकि पता लगाया जा सके कि किस प्रकार का संक्रमण आपके ऑर्काइटिस का कारण बन रहा है।

## ऑर्काइटिस का उपचार

ऑर्काइटिस का सामान्य उपचार दर्द से राहत और आराम है।

यदि आपको जीवाणु संक्रमण है, तो आपका डॉक्टर संभवतः एंटीबायोटिक्स लिखेगा।

## ऑर्काइटिस के स्वास्थ्य प्रभाव

ऑर्काइटिस प्रभावित वृषण के कार्य को प्रभावित कर सकता है, इसलिए आपके टेस्टोस्टेरोन के स्तर या शुक्राणु उत्पादन में कुछ समय के लिए परिवर्तन हो सकता है।

यदि आपका ऑर्काइटिस (या एपिडीडिमो-ऑर्काइटिस) किसी यौन संचारित संक्रमण (जैसे क्लैमाइडिया, गोनोरिया) के कारण हुआ है, तो आपको अन्य संभावित यौन संचारित संक्रमणों के लिए भी जाँच करवानी चाहिए। आपके यौन साथी/साथियों की भी जाँच करवानी चाहिए।

अगर आपका ऑर्काइटिस मम्प्स के कारण हुआ है, तो संक्रमण और सूजन से होने वाले नुकसान के कारण आपके प्रभावित वृषण (या वृषण) छोटे हो सकते हैं। इससे आपकी प्रजनन क्षमता पर भी असर पड़ सकता है। इसलिए मम्प्स का टीका लगवाना ज़रूरी है।

ऑर्काइटिस के बारे में क्या करें?

अगर आपके अंडकोष में अचानक दर्द होने लगे, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। अगर दर्द वृषण मरोड़ के कारण है, तो तुरंत सर्जरी की ज़रूरत होगी।

कई मामलों में ऑर्काइटिस के इलाज के लिए आप ज्यादा कुछ नहीं कर सकते, लेकिन यदि कोई कारण हो तो आपका डॉक्टर आपको उपचार योग्य कारण ढूंढने में मदद कर सकता है।

# ऑस्टियोपोरोसिस

ऑस्टियोपोरोसिस क्या है?

ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी स्थिति है जो हड्डियों की मजबूती और गुणवत्ता को प्रभावित करती है, जिसके परिणामस्वरूप वे कमजोर हो जाती हैं और उनके टूटने की संभावना बढ़ जाती है।

50 वर्ष से अधिक आयु के लगभग 16 में से 1 ऑस्ट्रेलियाई पुरुष ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित है। इनमें से, 4 में से 1 पुरुष की हड्डी ऑस्टियोपोरोसिस के कारण टूट जाती है।

ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षण

ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित लगभग आधे ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों को पता ही नहीं चलता कि उन्हें यह बीमारी है। ऐसा इसलिए है क्योंकि ऑस्टियोपोरोसिस के आमतौर पर कोई लक्षण नहीं होते, जब तक कि यह गंभीर न हो और फ्रैक्चर (हड्डी टूटना) का कारण न बन जाए।

यदि आपकी कशेरुका (रीढ़ की हड्डी) की संरचना में परिवर्तन, जो ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बनता है, काफी गंभीर है, तो आपकी रीढ़ की हड्डी में ध्यान देने योग्य वक्रता हो सकती है या आपकी ऊंचाई में कमी आ सकती है।

ऑस्टियोपोरोसिस के कारण

ऑस्टियोपोरोसिस आपकी हड्डियों की संरचना में परिवर्तन के कारण होता है, जिससे वे कमजोर हो जाती हैं और फ्रैक्चर की संभावना बढ़ जाती है।

सामान्य स्वस्थ हड्डियाँ लगातार पुनर्जीवित होती रहती हैं, पुरानी हड्डी हटाकर नई हड्डी जोड़ी जाती है। बचपन में, हड्डियाँ ज्यादा मजबूत और सघन हो जाती हैं क्योंकि पुरानी हड्डी के हटने की तुलना में नई हड्डी तेज़ी से बनती है। पुरुषों में अस्थि खनिज घनत्व यौवन के दौरान बढ़ जाता है क्योंकि टेस्टोस्टेरोन हड्डियों के विकास को प्रोत्साहित करता है और हड्डियों में कैल्शियम की मात्रा बढ़ाता है। पुरुषों में अस्थि खनिज घनत्व 20 की उम्र के शुरुआती वर्षों में चरम पर पहुँच जाता है, और फिर उम्र के साथ धीरे-धीरे कम होता जाता है।

अगर आपकी 20 की उम्र में आपकी अधिकतम अस्थि खनिज घनत्व कम है, आपको कोई चिकित्सीय स्थिति है या आप ऐसी दवाएँ ले रहे हैं जो आपकी हड्डियों के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं, तो आपको ऑस्टियोपोरोसिस होने का जोखिम सामान्य से ज्यादा है। वृद्ध वयस्कों में, हड्डियों का निर्माण धीमा हो जाता है और हड्डियाँ बनने की तुलना में तेज़ी से नष्ट हो सकती हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित आधे पुरुषों में यह रोग अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के कारण होता है, जिनमें शामिल हैं:

- कम टेस्टोस्टेरोन का स्तर
- भोजन से कैल्शियम का खराब अवशोषण
- अत्यधिक शराब का सेवन
- मधुमेह।

यह स्वास्थ्य स्थितियों के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं के कारण भी हो सकता है, जिनमें शामिल हैं:

- सूजन संबंधी स्थितियों के लिए प्रेडनिसोलोन
- मिर्गी के इलाज के लिए कुछ दवाएँ
- प्रोस्टेट कैंसर के लिए कुछ उपचार।

इन जोखिम कारकों के बिना पुरुषों में, ऑस्टियोपोरोसिस अस्थि खनिज घनत्व में क्रमिक गिरावट के कारण होता है जो उम्र के साथ होता है (70 से अधिक पुरुषों में), या अज्ञात कारणों से (70 से कम पुरुषों में), संभवतः अज्ञात कारणों से संबंधित होता है।

ऑस्टियोपोरोसिस परिवार में चल सकता है।

### ऑस्टियोपोरोसिस का निदान

ऑस्टियोपोरोसिस का निदान आपके अस्थि खनिज घनत्व को मापने के लिए DEXA (डुअल-एनर्जी एक्स-रे एब्ज़ॉर्प्सियोमेट्री) स्कैन करके किया जाता है। अगर आपको पीठ दर्द है या मामूली चोट से हड्डी टूट गई है, तो भी इसका पता सबसे पहले एक्स-रे से चल सकता है।

आपका डॉक्टर आपके आहार और गतिविधि के बारे में पूछ सकता है, आपकी दवाओं की समीक्षा कर सकता है या आपके ऑस्टियोपोरोसिस का कारण समझने में मदद के लिए रक्त परीक्षण का आदेश दे सकता है।

आपका डॉक्टर आपकी अस्थि खनिज घनत्व माप और आपके स्वास्थ्य से जुड़ी अन्य जानकारी का उपयोग करके आपकी हड्डी टूटने के जोखिम का आकलन कर सकता है। अगर आपका जोखिम काफी ज्यादा है, तो वे इलाज का सुझाव दे सकते हैं।

### ऑस्टियोपोरोसिस का उपचार

यदि आप पहले से ही पर्याप्त प्रोटीन और कैल्शियम युक्त संतुलित आहार नहीं लेते हैं, या यदि आप बहुत अधिक शराब पीते हैं या धूम्रपान करते हैं, तो बदलाव करने से आपके ऑस्टियोपोरोसिस को प्रबंधित करने में मदद मिलेगी।

नियमित शारीरिक गतिविधि भी मददगार साबित होगी। आपका डॉक्टर आपकी हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने और संतुलन सुधारने के लिए आपको किसी फ़िज़ियोथेरेपिस्ट या व्यायाम विशेषज्ञ के पास भेज सकता है।

अगर आपको ऑस्टियोपोरोसिस है और आपका कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन कम है, तो कैल्शियम या विटामिन डी सप्लीमेंट लेने से आपकी हड्डी टूटने का खतरा कम हो सकता है। कोई भी सप्लीमेंट लेने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें क्योंकि अगर आपका आहार पर्याप्त है तो कैल्शियम सप्लीमेंट की ज़रूरत नहीं है।

ऑस्टियोपोरोसिस के इलाज के लिए कई अलग-अलग प्रकार की दवाइयाँ इस्तेमाल की जाती हैं। आपका डॉक्टर आपको बताएगा कि आपके लिए कौन सी दवा सबसे उपयुक्त है।

यदि आपका ऑस्टियोपोरोसिस किसी अन्य स्वास्थ्य स्थिति के कारण है, तो अन्य रोग का उपचार आपके हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो सकता है।

यदि आपको ऑस्टियोपोरोसिस है, तो आपको गिरने के जोखिम को कम करने और हड्डियों के टूटने से बचने के लिए अपने घर में बदलाव करने या अपनी दैनिक गतिविधियों में बदलाव करने की आवश्यकता हो सकती है।

### ऑस्टियोपोरोसिस के स्वास्थ्य प्रभाव

ऑस्टियोपोरोसिस आपके स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है।

जिन पुरुषों की हड्डी ऑस्टियोपोरोसिस के कारण टूट जाती है, उनमें से लगभग 10 में से 1 व्यक्ति अस्पताल से बाहर आने से पहले ही मर जाता है, तथा 5 में से 2 व्यक्ति एक वर्ष के भीतर ही मर जाते हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस के कुछ उपचारों के दुष्प्रभाव हो सकते हैं जिनके लिए आपके स्वास्थ्य की नियमित निगरानी आवश्यक है। आपका डॉक्टर कुछ अवांछित दुष्प्रभावों की संभावना को कम करने के लिए दवा लेना बंद करने की सलाह दे सकता है।

### ऑस्टियोपोरोसिस के बारे में क्या करें?

ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को कम करने और अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए आप कई चीजें कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- पर्याप्त कैल्शियम और विटामिन डी युक्त संतुलित आहार लेना
- नियमित रूप से व्यायाम करना
- धूम्रपान और अत्यधिक शराब पीने से बचें।

यदि आपको ऑस्टियोपोरोसिस है, तो अपने डॉक्टर की सलाह का पालन करना और निर्धारित दवाएं लेना महत्वपूर्ण है।

आपको उनसे उन गतिविधियों और व्यायामों के बारे में भी बात करनी चाहिए जो आपके ऑस्टियोपोरोसिस के प्रबंधन के लिए उपयोगी हो सकते हैं।

# दर्दनाक स्खलन

दर्दनाक स्खलन क्या है?

स्खलन के बाद दर्द आमतौर पर आपके शरीर के उन हिस्सों से आता है जो वीर्य के स्खलन में शामिल होते हैं (प्रोस्टेट, अंडकोष, एपिडीडिमिस, शुक्रवाहिका, वीर्य पुटिका, स्खलन वाहिनी, बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियां, और/या लिंग)। हमारा मानना है कि दर्दनाक स्खलन 10 में से 1 से लेकर 100 में से 1 पुरुष को प्रभावित करता है, लेकिन वास्तविक घटना अज्ञात है, क्योंकि इससे प्रभावित कुछ पुरुष शायद इसका उल्लेख नहीं करते हैं या मदद नहीं मांगते हैं। कुछ स्थितियाँ दर्दनाक स्खलन का अनुभव करने की संभावना को बढ़ा देती हैं। निचले मूत्र मार्ग के लक्षणों (LUTS) वाले पुरुषों में दर्दनाक स्खलन की दर 3 में से 1 से 10 में से 1 के बीच होती है, और उनके लक्षण जितने गंभीर होते हैं, दर्द होने की संभावना उतनी ही अधिक होती है। सौम्य प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (BPH) वाले लगभग 5 में से 1 पुरुष और प्रोस्टेटाइटिस वाले 2 में से 1 से अधिक पुरुषों को दर्दनाक स्खलन होता है। क्रोनिक पेल्विक पेन सिंड्रोम वाले पुरुषों में यह दर सबसे अधिक (75% तक) होती है। प्रोस्टेट सर्जरी कराने वाले 5 में से 1 पुरुष को दर्दनाक स्खलन की समस्या होती है।

दर्दनाक स्खलन के कारण

दर्दनाक स्खलन के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:

- प्रोस्टेटाइटिस
- तंत्रिका और मांसपेशियों में दर्द
- स्खलन नली को अवरुद्ध करने वाले पत्थर
- सर्जरी या रेडियोथेरेपी के प्रभाव
- कुछ यौन संचारित संक्रमण
- अवसादरोधी दवाओं का उपयोग.

कुछ पुरुषों में दर्दनाक स्खलन का मनोवैज्ञानिक कारण हो सकता है।

दर्दनाक स्खलन का उपचार

दर्दनाक स्खलन के इलाज के लिए दवाइयां उपलब्ध हैं।

यदि ऐसी रुकावट आपके दर्दनाक स्खलन का कारण है, तो स्खलन नली को अवरुद्ध करने वाले पत्थरों को हटाने के लिए सर्जिकल या ट्रांसयूरेथ्रल प्रक्रिया लक्षणों को प्रभावी ढंग से दूर कर सकती है।

यदि तंत्रिका उत्तेजना आपके दर्दनाक स्खलन का कारण है, तो बैठने के समय को कम करने से मदद मिल सकती है।

आपका डॉक्टर आपके दर्दनाक स्खलन का कारण जानने में आपकी मदद कर सकता है और आपके लिए उपयुक्त उपचार ढूंढ सकता है।

दर्दनाक स्खलन के स्वास्थ्य प्रभाव

दर्दनाक स्खलन से पीड़ित लगभग 90% पुरुष इसे एक गंभीर समस्या मानते हैं।

अगर आपके दर्दनाक स्खलन का इलाज कारगर नहीं होता, तो आपको अपने डॉक्टर से आगे के विकल्पों पर चर्चा करनी चाहिए। दर्दनाक स्खलन एक-दो साल बाद अपने आप ठीक हो सकता है, लेकिन किसी ऐसी चीज़ के लिए इतना लंबा इंतज़ार करना बहुत मुश्किल है जो आपके स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है।

**दर्दनाक स्खलन के बारे में क्या करें?**

यह असंभव है कि आप अपने डॉक्टर की मदद के बिना अपने दर्दनाक स्खलन से राहत पाने के लिए कुछ भी कर सकें, इसलिए आपके लिए सबसे अच्छा उपाय यह है कि जितनी जल्दी हो सके, उनसे मिलने के लिए अपॉइंटमेंट ले लें।



# मोती जैसे लिंग के दाने

मोतीनुमा पेनाइल पैप्यूल क्या हैं?

मोती जैसे पेनाइल पपल्स दर्द रहित, गुंबद के आकार के उभार होते हैं जो आमतौर पर कोरोना (वह गोलाकार किनारा जहाँ लिंग का सिरा लिंग के तने से मिलता है) के साथ एक या एक से ज्यादा पंक्तियों में होते हैं। ये मांस के रंग के या सफेद हो सकते हैं, और छोटे-छोटे दानों या स्किन टैग जैसे दिख सकते हैं।

मोतीनुमा पेनाइल पपल्स लिंग पर होने वाले सामान्य प्रकार के उभार हैं, जो 7 में से 1 से लेकर लगभग आधे पुरुषों को प्रभावित करते हैं।

मोती जैसे लिंग के दाने के कारण

हमें नहीं पता कि कुछ पुरुषों के लिंग पर मोती जैसे दाने क्यों होते हैं जबकि कुछ के नहीं। खतना करवाने वाले पुरुषों में ये दाने कम आम हैं, जबकि खतना न करवाने वाले पुरुषों में ये कम आम हैं।

मोतीनुमा शिशन पपल्स आमतौर पर यौवन के अंत में दिखाई देते हैं और उम्र बढ़ने के साथ कम होते जाते हैं।

मोतीनुमा शिशन पपल्स का निदान

आपके डॉक्टर आमतौर पर मोती जैसे पेनाइल पैप्यूलस का निदान केवल उन्हें देखकर या डर्मेटोस्कोप का उपयोग करके करेंगे। निदान की पुष्टि के लिए वे जाँच के लिए त्वचा का एक छोटा सा नमूना भी ले सकते हैं।

मोती जैसे लिंग के दाने का उपचार

मोती जैसे लिंग के पपल्स को उपचार की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि ये पुरुष शरीर रचना का एक सामान्य हिस्सा हैं। फिर भी, मोती जैसे लिंग के पपल्स वाले कुछ पुरुष इनसे परेशान होते हैं और इन्हें हटवाना पसंद करते हैं।

अगर आप अपने मोती जैसे लिंग के पपल्स से शर्मिंदा हैं, तो उन्हें लिक्विड नाइट्रोजन से जमाकर या लेज़र थेरेपी से हटाया जा सकता है। निशान पड़ने या त्वचा के रंग में बदलाव आने का खतरा रहता है, और लेज़र ट्रीटमेंट के बाद आपके लिंग को ठीक होने में लगभग दो हफ़्ते लगते हैं।

मोती जैसे लिंग के दाने के स्वास्थ्य प्रभाव

मोतीनुमा पेनाइल पैप्यूलस से जुड़ी कोई शारीरिक स्वास्थ्य समस्या नहीं है, क्योंकि वे कुछ लोगों की शारीरिक रचना का एक सामान्य हिस्सा हैं।

मोती जैसे लिंगीय दाने उन लोगों के लिए अनावश्यक चिंता का कारण बन सकते हैं, या उनके यौन साझेदारों के लिए, जो इन्हें यौन संचारित संक्रमण का संकेत समझ सकते हैं।

मोती जैसे लिंग के दाने के बारे में क्या करें?

अगर आप अपने लिंग पर किसी गांठ, उभार या धब्बे को लेकर चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करना अच्छा रहेगा। एक त्वरित जाँच आपको आश्वस्त कर सकती है कि चिंता की कोई बात नहीं है और आपके डॉक्टर को किसी भी गंभीर समस्या की संभावना को कम करने में मदद करेगी।

# लिंग कैंसर

पेनाइल कैंसर क्या है?

लिंग कैंसर लिंग की चमड़ी, मुंड (सिर) या शाफ्ट पर हो सकता है।

कुछ अलग-अलग प्रकार के कैंसर हैं जो लिंग को प्रभावित कर सकते हैं, जिनके लिए अलग-अलग उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

हर साल 1,25,000 ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में से 1 में लिंग कैंसर का निदान होता है। ज्यादातर मामले (95% से ज्यादा) स्क्वैमस सेल कार्सिनोमा (त्वचा कैंसर का एक प्रकार जो त्वचा की बाहरी परत (एपिडर्मिस) को प्रभावित करता है) के होते हैं, जिसका अगर जल्दी पता चल जाए तो आसानी से इलाज किया जा सकता है।

लिंग कैंसर के अधिकांश मामले वृद्ध पुरुषों में होते हैं।

लिंग कैंसर के लक्षण

लिंग कैंसर के लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- लिंग की चमड़ी, शिश्नमुंड या शाफ्ट पर एक गांठ या घाव जो दो सप्ताह तक ठीक नहीं होता
- लिंग से या चमड़ी के नीचे से रक्तस्राव
- चमड़ी के नीचे बदबूदार स्राव या सख्त गांठ
- लिंग या अग्रत्वचा की त्वचा के रंग या मोटाई में परिवर्तन
- लिंग के मुंड में दर्द या सूजन
- लिंग के शाफ्ट में दर्द।

लिंग कैंसर के कारण

लिंग के अग्रभाग, मुंड या शाफ्ट में कोशिकाओं का असामान्य विकास कैंसरयुक्त ट्यूमर का निर्माण कर सकता है, जो शरीर के अन्य भागों में फैल सकता है।

पुरुषों में लिंग कैंसर का कारण अक्सर अज्ञात होता है, लेकिन कुछ चीजें लिंग कैंसर के जोखिम को बढ़ाने के लिए जानी जाती हैं, जिनमें शामिल हैं:

- फिमोसिस
- दीर्घकालिक बैलेनोपोस्टाइटिस
- खराब स्वच्छता
- यौन साझेदारों की संख्या
- धूमपान
- पराबैंगनी (यूवी) प्रकाश का संपर्क।

लिंग कैंसर का निदान

आपका डॉक्टर आपसे कुछ प्रश्न पूछेगा, जाँच करेगा और आपको लिंग कैंसर के निदान के लिए कुछ परीक्षणों के लिए कहेगा। आपको रक्त परीक्षण, ऊतक का नमूना (बायोप्सी) या स्कैन करवाने की आवश्यकता हो सकती है।

लिंग कैंसर का उपचार

यदि आपको लिंग कैंसर का पता चलता है, तो आपका डॉक्टर आपको पहले चरण के रूप में मूत्र रोग विशेषज्ञ के पास भेजेगा।

कैंसर के प्रकार और अवस्था के आधार पर, लिंग कैंसर के उपचार के लिए सर्जरी, विकिरण चिकित्सा और कीमोथेरेपी का उपयोग किया जा सकता है।

#### लिंग कैंसर की रोकथाम

आप निम्न तरीकों से लिंग कैंसर के खतरे को रोक सकते हैं:

- अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता का अभ्यास करना
- मानव पेपिलोमावायरस (एचपीवी) के खिलाफ टीका लगवाना
- धूमपान न करना
- यूवी जोखिम से बचना
- जननांगों को प्रभावित करने वाली सूजन का उपचार करवाना।

बचपन या किशोरावस्था में खतना कराने से लिंग कैंसर का खतरा कम हो सकता है, क्योंकि इससे चमड़ी संबंधी समस्याएं हो सकती हैं, जो अच्छी स्वच्छता का ध्यान न रखने पर हो सकती हैं।

#### लिंग कैंसर के स्वास्थ्य प्रभाव

लिंग कैंसर के प्रत्येक 10 मामलों में से आठ का उपचार संभव है, लेकिन जीवन की गुणवत्ता और यौन कार्य पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ सकता है।

#### लिंग कैंसर के बारे में क्या करें?

अगर आपको अपने लिंग की त्वचा में कोई बदलाव दिखाई दे या लिंग में दर्द हो, तो आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए। जितनी जल्दी आप मदद लेंगे, उतनी ही जल्दी आपका निदान हो सकेगा और इलाज शुरू हो सकेगा।

# लिंग की गांठें

अगर मेरे लिंग पर गांठ है तो इसका क्या मतलब है?

आपके लिंग पर कई प्रकार की गांठें और उभार दिखाई दे सकते हैं।

कभी-कभी, वसामय ग्रंथि (ये त्वचा में मौजूद छोटी ग्रंथियाँ होती हैं जो अपनी रक्षा के लिए तेल स्रावित करती हैं) अवरुद्ध हो सकती है और आपके लिंग पर एक छोटा सा सिस्ट या फुंसी पैदा कर सकती है, जो कुछ दिनों में अपने आप ठीक हो जाती है। अगर आपके लिंग पर सिस्ट या फुंसी में दर्द या सूजन हो जाए, तो आपको अपने डॉक्टर से ज़रूर मिलना चाहिए।

आपके लिंग पर अल्सर या खुले घाव, जिनसे साफ़ तरल या मवाद निकलता है, यौन संचारित संक्रमण या कैंसर के कारण हो सकते हैं। आपके लिंग पर किसी भी अल्सर या खुले घाव की जल्द से जल्द डॉक्टर से जाँच करवानी चाहिए।

शरीर के किसी भी अन्य भाग की तरह, यदि आपको अपने लिंग में कोई असामान्यता नजर आए या आपको कोई दर्द महसूस हो, तो आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए।

लिंग की गांठों के विभिन्न प्रकारों के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें:

- फोर्डिस स्पॉट
- जननांग मस्सा
- मोलस्कम कॉन्टाजियोसम
- मोती जैसे लिंग के दाने
- लिंग कैंसर

लिंग सिस्ट क्या है?

कभी-कभी, लिंग और अंडकोष पर तेल उत्पन्न करने वाली ग्रंथियाँ (जिन्हें वसामय ग्रंथियाँ कहा जाता है) अवरुद्ध हो सकती हैं, तथा सिस्ट (एक ऊतक थैली जिसमें स्पष्ट तरल या मवाद हो सकता है) में बदल सकती हैं।

आमतौर पर, सिस्ट को किसी उपचार की आवश्यकता नहीं होती। हालाँकि, अगर ये लगातार बड़े होते रहें, तो ये दर्दनाक और संक्रमित हो सकते हैं। अगर सिस्ट में दर्द हो रहा है या सूजन आ रही है, तो अपने डॉक्टर से बात करना बेहतर होगा।

लिंग अल्सर क्या है?

अल्सर त्वचा पर खुले घावों के रूप में दिखाई देते हैं, जिनके बीच में अक्सर साफ़ तरल या मवाद होता है।

लिंग पर एक भी अल्सर गंभीर हो सकता है, क्योंकि यह सिफलिस, उष्णकटिबंधीय रोगों या लिंग कैंसर के कारण हो सकता है। एकल अल्सर की तुरंत डॉक्टर से जाँच करवानी चाहिए।

एकाधिक अल्सर ज़्यादा आम हैं। हालाँकि ये कम गंभीर होते हैं, फिर भी डॉक्टर से जाँच करवानी चाहिए। हर्पीज़ वायरस एकाधिक लिंग अल्सर का सबसे आम कारण है।

पप्यूल क्या है?

मोती जैसे लिंग के दाने दर्द रहित, गुंबद के आकार के उभार होते हैं जो आमतौर पर कोरोना (वह गोलाकार किनारा जहाँ लिंग का सिरा लिंग के तने से मिलता है) के साथ एक या एक से ज़्यादा पंक्तियों में होते हैं। ये मांस के रंग के या सफ़ेद हो सकते हैं, और छोटे-छोटे दानों या त्वचा के टैग जैसे दिख सकते हैं।

मोती जैसे लिंग के दाने पुरुष शरीर रचना का एक सामान्य हिस्सा हैं। फिर भी, मोती जैसे लिंग के दाने वाले कुछ पुरुष इनसे परेशान होते हैं और इन्हें हटवाना पसंद करते हैं।

जननांग मस्से क्या हैं?

जननांग मस्से आमतौर पर अंडकोश पर, या लिंग के तने या सिरे पर छोटे, उभरे हुए उभारों के समूह के रूप में दिखाई देते हैं। हालाँकि, आपको एक मस्सा भी हो सकता है। मस्से गुदा में या उसके आसपास भी दिखाई दे सकते हैं। जननांग मस्से रंग और आकार में भिन्न होते हैं और गोल या चपटे, चिकने या खुरदुरे हो सकते हैं।

जननांग मस्से मानव पेपिलोमावायरस के कारण होते हैं और त्वचा से त्वचा के संपर्क के माध्यम से आसानी से फैलते हैं, इसलिए यदि आप या आपका साथी संक्रमित हैं तो कंडोम का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।

आपके डॉक्टर जननांगों के मस्सों को जमाकर, जलाकर या काटकर अलग कर सकते हैं। कुछ दवाइयाँ ऐसी भी हैं जिन्हें सीधे मस्सों पर लगाने से उन्हें दूर करने में मदद मिल सकती है।

मनुष्यों में होने वाली बीमारियों से सबसे ज़्यादा जुड़े 9 प्रकार के ह्यूमन पेपिलोमावायरस के संक्रमण से बचाव के लिए एक टीका उपलब्ध है, और ऑस्ट्रेलिया में, यह राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के तहत मुफ्त है। यह टीका किसी मौजूदा संक्रमण का इलाज नहीं करता, इसलिए प्रभावी होने के लिए इसे वायरस के संपर्क में आने से पहले ही दिया जाना चाहिए।

# पेरोनी रोग

पेरोनी रोग क्या है?

पेरोनी रोग लिंग में स्तंभन ऊतक को घेरने वाले संयोजी ऊतक का एक विकार है। इसके परिणामस्वरूप लिंग में तनाव होने पर एक वक्रता या झुकाव आ जाता है।

पेरोनी रोग लिंग के जन्मजात टेढ़ेपन से अलग है, जो विकास के दौरान लिंग के विभिन्न भागों की वृद्धि में मामूली अंतर के कारण होता है। यह लगभग 3% पुरुषों में होता है, और बढ़ती उम्र के साथ यह आम होता जा रहा है।

पेरोनी रोग के लक्षण

पेरोनी रोग के दो चरण होते हैं: सक्रिय चरण और स्थिर चरण।

सक्रिय चरण के दौरान, आप आमतौर पर दर्द का अनुभव करेंगे, अक्सर (लेकिन हमेशा नहीं) लिंग पर किसी प्रकार की चोट लगने के बाद (लेकिन हमेशा नहीं), और आपके लक्षण बदल सकते हैं क्योंकि इसमें मोड़ या झुकाव होता है।

स्थिर चरण (लक्षणों में बदलाव के बिना तीन महीने के बाद) के दौरान, आपको कोई दर्द नहीं हो सकता है, लेकिन आप आमतौर पर अपने लिंग में निशान ऊतक महसूस कर सकते हैं, और आपके लिंग में झुकाव या वक्रता बदतर नहीं होती है।

पेरोनी रोग के कारण

पेरोनी रोग का सबसे संभावित कारण यौन क्रिया के दौरान लिंग को बार-बार क्षति पहुंचना है, हालांकि कई पुरुषों को रोग का पता चलने से पहले कोई घटना याद नहीं रहती।

संभवतः उपचार प्रक्रियाओं में कुछ आनुवंशिक अंतर हैं जो कम से कम कुछ प्रभावित पुरुषों में पेरोनी रोग के लिए योगदान करते हैं।

पेरोनी रोग का उपचार

पेरोनी रोग के इलाज के लिए सर्जरी सबसे अच्छा तरीका है।

कोलेजिनेस क्लॉस्ट्रिडियम हिस्टोलिटिकम (सीसीएच) पेरोनी रोग के लिए एकमात्र अनुमोदित इंजेक्शन दवा है, लेकिन यह अब ऑस्ट्रेलिया में उपलब्ध नहीं है।

विटामिन ई, कोल्चिसीन और फॉस्फोडाइस्टरेज़ टाइप-5 (PDE5) अवरोधक जैसी मौखिक दवाओं से बहुत कम लाभ होता है। शॉक वेव थेरेपी को अभी भी पेरोनी रोग के लिए एक उपयुक्त उपचार के रूप में मूल्यांकन किया जा रहा है।

पेरोनी रोग में लिंग के टेढ़ेपन को सीधा करने में ट्रेक्शन उपकरणों से कुछ लाभ होता है।

पेरोनी रोग के स्वास्थ्य प्रभाव

पेरोनी रोग अक्सर दर्द के साथ होता है और आमतौर पर संभोग करने में समस्याएँ पैदा करता है। इस रोग से ग्रस्त अधिकांश पुरुषों के मानसिक स्वास्थ्य और यौन संबंधों पर इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

यदि आपके लिंग में हमेशा से थोड़ा सा घुमाव रहा है, जिससे आपको परेशानी नहीं होती और दर्द भी नहीं होता, तो कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है।

डुप्यूट्रेन का संकुचन, एक चिकित्सीय स्थिति जो हाथों को प्रभावित करती है, पेरोनी रोग से जुड़ी है। मधुमेह और उच्च रक्तचाप पेरोनी रोग से जुड़े हैं, लेकिन इनमें से किसी का भी सीधा कारण-और-प्रभाव संबंध होने की संभावना नहीं है।

पेरोनी रोग के बारे में क्या करें

यदि आपके लिंग पर चोट लग जाए और आपको दर्द हो रहा हो तो आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि कोई गंभीर क्षति तो नहीं हुई है।

भले ही आपको याद न हो कि आपको चोट लगी है, अगर आपको लिंग में दर्द हो (उत्तेजना के साथ या बिना), तो आपको अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए। अगर आपको अपने लिंग के आकार में कोई बदलाव दिखाई दे (सिर्फ़ मोड़ और घुमाव ही नहीं, बल्कि गांठें और उभार भी) तो भी आपको अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए।

आपके डॉक्टर शायद आपको किसी यूरोलॉजिस्ट के पास भेजेंगे, जिन्हें पेरोनी रोग के इलाज का अनुभव होगा।

यूरोलॉजिस्ट आपकी जाँच करेंगे, अल्ट्रासाउंड स्कैन करवाने का आदेश दे सकते हैं, और आपको इलाज के विकल्पों के बारे में बताएँगे।

# फाइमोसिस

फाइमोसिस क्या है?

फाइमोसिस एक ऐसी स्थिति है जिसमें लिंग के मुंड (सिर) के ऊपर की चमड़ी को पीछे नहीं खींचा जा सकता।

फाइमोसिस या तो शारीरिक हो सकता है, जैसा कि शिशुओं में होता है, या रोगात्मक हो सकता है, यदि यह यौन कार्य या दर्द में समस्या उत्पन्न करता है या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के कारण होता है।

पैराफिमोसिस तब होता है जब लिंग के अग्रभाग की चमड़ी लिंग के ग्लान्स से पीछे हट जाती है और अपनी सामान्य स्थिति में वापस नहीं आ पाती। पैराफिमोसिस के कारण लिंग के अग्रभाग और अग्रभाग में दर्दनाक सूजन हो सकती है, इसलिए ऐसा होने पर आपको तुरंत चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।

फाइमोसिस सामान्य है और लगभग सभी नवजात शिशुओं में पाया जाता है। जैसे-जैसे लड़कों की उम्र बढ़ती है, उनकी चमड़ी को लिंग-मुंड के ऊपर खींचना आसान होता जाता है।

वयस्कता तक, फिजियोलॉजिकल फाइमोसिस 200 में से 1 से लेकर 8 में से 1 पुरुष को प्रभावित करता है।

वयस्क पुरुषों में रोगात्मक फाइमोसिस की घटना अज्ञात है, लेकिन खतना न किये गये पुरुषों में यह अधिक होने की संभावना है।

फाइमोसिस के लक्षण

अगर आपकी चमड़ी कसी हुई महसूस हो और उसे अंदर खींचना मुश्किल हो, तो आपको फाइमोसिस हो सकता है। अन्य लक्षणों में शामिल हैं:

- पेशाब के दौरान चमड़ी का फूलना
- पेशाब करते समय या लिंग खड़ा होने पर दर्द होना।

फाइमोसिस के कारण

शिशुओं और छोटे लड़कों में फाइमोसिस सामान्य विकास के कारण होता है। लिंग की चमड़ी और मुंड विकास के दौरान आपस में जुड़े रहते हैं और जन्म के बाद धीरे-धीरे अलग हो जाते हैं।

चोट, संक्रमण, सूजन या लाइकेन स्कलेरोसिस (बैलेनाइटिस ज़ेरोटिका ओब्लिटेरांस) जैसी त्वचा की स्थिति के कारण चमड़ी पर निशान पड़ने से फाइमोसिस हो सकता है।

मधुमेह से पीड़ित पुरुषों में फाइमोसिस रोग, मधुमेह से पीड़ित पुरुषों की तुलना में अधिक आम है।

फाइमोसिस का निदान

फाइमोसिस का निदान करने के लिए आपके डॉक्टर को आपके लिंग की जांच करनी होगी।

फाइमोसिस का उपचार

यदि आपको या आपके बच्चे को फाइमोसिस है, तो चमड़ी को धीरे से पीछे खींचने से स्थिति को ठीक करने में मदद मिल सकती है।

स्टेरॉयड क्रीम फाइमोसिस के उपचार के लिए प्रभावी हो सकती है, लेकिन यदि यह उपचार प्रभावी नहीं है या फाइमोसिस फिर से हो जाता है, तो खतना आवश्यक हो सकता है।



### फाइमोसिस के स्वास्थ्य प्रभाव

अगर आपका फाइमोसिस गंभीर है, तो आपको पेशाब करने में कठिनाई हो सकती है, या इरेक्शन के दौरान दर्द या बेचैनी हो सकती है। फाइमोसिस से बैलेनाइटिस का खतरा बढ़ जाता है, जो बैक्टीरिया या फंगल संक्रमण का परिणाम हो सकता है। लंबे समय तक रहने वाला बैलेनाइटिस भी फाइमोसिस का एक कारण हो सकता है।

लिंग की चमड़ी और लिंग के अग्रभाग के बीच का गर्म, नम वातावरण बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्मजीवों के विकास को बढ़ावा दे सकता है। इसलिए अगर आपका खतना नहीं हुआ है, तो अच्छी स्वच्छता ज़रूरी है।

फिमोसिस से लिंग कैंसर का खतरा अन्य संबंधित स्थितियों की तुलना में अधिक बढ़ जाता है।

### फाइमोसिस के बारे में क्या करें?

यदि आपके बच्चे को फिजियोलॉजिकल फाइमोसिस है और कोई जटिलता नहीं है, तो अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करने के अलावा कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है।

अगर आपको पेशाब करते समय या लिंग के उत्तेजित होने पर दर्द या कोई अन्य समस्या हो रही है, तो अपने डॉक्टर से मिलना ज़रूरी है। संभावित गंभीर जटिलताओं से बचने के लिए पैथोलॉजिकल फाइमोसिस का इलाज करवाना ज़रूरी है।

यदि आपको मधुमेह या अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं जो फाइमोसिस के जोखिम को बढ़ाती हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप उन पर नियंत्रण रखने की पूरी कोशिश करें।

# शीघ्रपतन

शीघ्रपतन क्या है?

शीघ्रपतन की कई अलग-अलग परिभाषाएँ हैं। अगर आप नियमित रूप से अपनी इच्छा से पहले या कम उत्तेजना के साथ स्खलित हो जाते हैं, और यह आपके और आपके साथी के लिए एक समस्या है, तो आपको शीघ्रपतन हो सकता है।

शीघ्रपतन आजीवन या अर्जित हो सकता है। आजीवन शीघ्रपतन तब होता है जब यह किसी व्यक्ति के पहले यौन अनुभव से ही मौजूद हो। अर्जित शीघ्रपतन, पहले स्खलन के लिए लंबे और संतोषजनक समय के बाद विकसित होता है। यह सामान्यीकृत हो सकता है (अधिकांश स्थितियों में या अधिकांश अवसरों पर, चाहे साथी कोई भी हो) या स्थितिजन्य (केवल कुछ प्रकार की उत्तेजना के साथ या किसी विशेष साथी के साथ घटित होना)।

शीघ्रपतन दुनिया में सबसे आम यौन समस्या है। जो 18-59 आयु वर्ग के कम से कम 3 में से 1 से 5 में से 1 पुरुष को प्रभावित करती है। हालाँकि, लोग इस मुद्दे पर बात करने से हिचकिचाते हैं, इसलिए इसके मामले ज्यादा हो सकते हैं।

शीघ्रपतन के लक्षण

शीघ्रपतन के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं। आपका शीघ्रपतन जीवन भर रहता है या अर्जित, सामान्यीकृत या परिस्थितिजन्य, ये महत्वपूर्ण विचार हैं जो आपके निदान और उपचार को प्रभावित कर सकते हैं। कुछ पुरुषों में शीघ्रपतन के साथ-साथ स्तंभन दोष।

शीघ्रपतन के कारण

शीघ्रपतन का कारण हर किसी के लिए एक जैसा नहीं होता।

कुछ लोगों में ये समस्याएं हो सकती हैं:

- तंत्रिकाओं के बीच संकेत देने वाले अणुओं से संबंधित आनुवंशिक कारण
- मनोवैज्ञानिक कारण
- अन्य स्वास्थ्य समस्याएं (जैसे असामान्य हार्मोन स्तर) जो शीघ्रपतन में योगदान कर सकती हैं।

शीघ्रपतन से पीड़ित लगभग 3 में से 1 से 4 में से 1 पुरुष को स्तंभन दोष भी होता है।

शीघ्रपतन का निदान

शीघ्रपतन के निदान के लिए किसी विशिष्ट परीक्षण की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आपके डॉक्टर कुछ परीक्षण कराने का आदेश दे सकते हैं ताकि वे कारण के बारे में सुनिश्चित हो सकें।

यदि आप इस बात को लेकर चिंतित हैं कि यौन क्रिया के दौरान आप कितनी जल्दी स्खलित हो जाते हैं, तो आपका डॉक्टर आपकी चिंताओं को समझने के लिए आपसे कुछ प्रश्न पूछेगा और कारण या समस्या को समझना शुरू करेगा। आपका डॉक्टर एक प्रश्नावली (जैसे शीघ्रपतन निदान उपकरण) का उपयोग कर सकता है, जिससे उन्हें यह समझने में मदद मिलेगी कि शीघ्रपतन आपको किस प्रकार प्रभावित कर रहा है।

शीघ्रपतन का उपचार

इरेक्टाइल डिस्फंक्शन का उपचार इस बात पर निर्भर करता है कि इसका कारण क्या है।

शीघ्रपतन के इलाज के लिए कई प्रकार की दवाइयाँ उपलब्ध हैं।

किसी मनोवैज्ञानिक, यौन चिकित्सक या अन्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात करने से मदद मिल सकती है।

'स्टॉप-स्टार्ट' और 'स्क्वीज़' तकनीक जैसे व्यवहारिक उपचार कुछ लोगों के लिए प्रभावी होते हैं। यौन क्रिया से पहले हस्तमैथुन, कंडोम पहनना, पेल्विक फ्लोर व्यायाम और एक्यूपंकचर कुछ लोगों के लिए प्रभावी हो सकते हैं, लेकिन इनके उपयोग के समर्थन में बहुत अधिक सबूत नहीं हैं। यदि शीघ्रपतन का संबंध स्तंभन दोष से है, तो स्तंभन समस्या का उपचार करने से स्खलन समस्या का समाधान हो सकता है। आप अपने यौन साथी को शीघ्रपतन के प्रबंधन के बारे में चर्चा में शामिल करना चाह सकते हैं, क्योंकि यह समस्या उनकी यौन संतुष्टि को प्रभावित कर सकती है, और ऐसी कुछ चीजें हो सकती हैं जिनसे वे मदद कर सकते हैं।

### शीघ्रपतन के स्वास्थ्य प्रभाव

शीघ्रपतन का उपचार 30-70% मामलों में सफल होता है।

आजीवन शीघ्रपतन का इलाज संभव नहीं है, लेकिन निरंतर उपचार से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। अंतर्निहित समस्या का सफलतापूर्वक इलाज करके अर्जित शीघ्रपतन को ठीक किया जा सकता है।

शीघ्रपतन से तनाव, चिंता, स्तंभन दोष और आपके पारस्परिक संबंधों में समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। इसलिए मदद लेना ज़रूरी है।

### शीघ्रपतन के बारे में क्या करें?

आपको आश्वस्त होना चाहिए कि शीघ्रपतन बहुत आम है और इसके लिए प्रभावी उपचार उपलब्ध हैं।

आपका डॉक्टर आपके शीघ्रपतन के कारण की पहचान करने और उचित उपचार ढूँढने में आपकी मदद कर सकता है, इसलिए यदि आपकी यौन क्रिया आपके लिए चिंता का कारण है तो आपको उनसे मिलना चाहिए।

# प्रियपिज्म (लंबे समय तक स्तंभन)

प्रियपिज्म क्या है?

प्रियपिज्म लिंग का लम्बे समय तक खड़ा रहना (चार घंटे से अधिक समय तक) है जो किसी भी प्रकार की यौन उत्तेजना के बिना होता है।

प्रियापिज्म दो प्रकार का होता है:

- इस्केमिक (कम रक्त प्रवाह) प्रियपिज्म
- गैर-इस्केमिक (उच्च रक्त प्रवाह) प्रियापिज्म

प्रियपिज्म दुर्लभ है, लेकिन कुछ चीजें हैं जो इसे पुरुषों के कुछ समूहों में अधिक आम बनाती हैं।

ऐसा माना जाता है कि प्रियापिज्म हर साल लगभग 1,00,000 पुरुषों में से 1 को होता है। जो पुरुष इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के इलाज के लिए पेनाइल इंजेक्शन का इस्तेमाल करते हैं, उनमें प्रियापिज्म की घटना लगभग 1,00,000 में से 2 को होती है। सिकल सेल रोग से पीड़ित पुरुषों में, 100 में से 3 से 4 को अपने जीवनकाल में प्रियापिज्म होगा।

इस्केमिक प्रियपिज्म गैर-इस्केमिक प्रियपिज्म (5% से कम) की तुलना में बहुत अधिक आम है (95% से अधिक मामले)।

प्रियपिज्म के लक्षण

प्रियापिज्म को यौन उत्तेजना के अभाव में लंबे समय तक (चार घंटे से ज्यादा समय तक) स्तंभन की उपस्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह लक्षण सभी प्रकार के प्रियापिज्म में आम है।

इस्केमिक प्रियपिज्म में, लिंग का ऊपरी हिस्सा बहुत सख्त होता है, लेकिन लिंग का अग्रभाग नरम होता है। यह स्थिति आमतौर पर दर्दनाक होती है और दर्द धीरे-धीरे बढ़ता जाता है।

गैर-इस्कीमिक प्रियपिज्म में, लिंग का शाफ्ट आमतौर पर पूरी तरह से कठोर नहीं होता है।

प्रियापिज्म के कारण

प्रियपिज्म लिंग के स्तंभन ऊतक में असामान्य रक्त प्रवाह के कारण होता है। जब आप उत्तेजित होते हैं, तो आपके श्रोणि और लिंग की धमनियाँ शिथिल होकर फैल जाती हैं, जिससे लिंग के स्पंजी ऊतक में अधिक रक्त प्रवाहित होता है। फिर यह रक्त उच्च दबाव में फँस जाता है, जिससे स्तंभन होता है। जब आप उत्तेजित नहीं होते, तो आपके लिंग से रक्त बहता है और यह शिथिल अवस्था में लौट आता है।

इस्केमिक प्रियापिज्म में, इरेक्टाइल ऊतक से रक्त का प्रवाह बाधित हो जाता है, इसलिए ऊतक में प्रवाहित होने वाला रक्त समय के साथ जमा हो जाता है। खराब रक्त प्रवाह के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन अक्सर कारण अज्ञात होता है। इस्केमिक प्रियापिज्म का सबसे आम ज्ञात कारण सिकल सेल रोग है, जो लाल रक्त कोशिकाओं के असामान्य आकार और कार्य का कारण बनता है। दवाओं का उपयोग (विशेषकर इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के लिए इस्तेमाल की जाने वाली, खासकर अगर अन्य दवाओं के साथ इस्तेमाल की जाएँ) या मनोरंजक या अवैध दवाओं का सेवन भी लंबे समय तक इरेक्शन में भूमिका निभा सकता है। कभी-कभी, कुछ कैंसर, या कुछ चिकित्सीय स्थितियाँ जो रक्त के थक्के बनाने वाले कारकों को बढ़ाती हैं, किसी व्यक्ति में प्रियापिज्म विकसित होने का जोखिम बढ़ा सकती हैं।

गैर-इस्कीमिक प्रियपिज्म आमतौर पर दर्दनाक चोट के कारण होता है, जो लिंग को रक्त की आपूर्ति करने वाली धमनियों को नुकसान पहुंचाता है।

प्रियपिज्म का निदान

आपका डॉक्टर आपसे प्रियापिज्म के संभावित कारण की पहचान करने में मदद के लिए प्रश्न पूछेगा, जिनमें शामिल हैं:

- आपकी दवाओं और औषधियों का उपयोग
- आपकी अन्य स्वास्थ्य स्थितियां
- दर्द की उपस्थिति या अनुपस्थिति

• यदि आपको कोई चोट लगी हो जो इसके लिए जिम्मेदार हो सकती है।

शारीरिक परीक्षण से आपके डॉक्टर को आपके प्रियपिंज्म की कठोरता का आकलन करने, आपके लिंग का शीर्ष प्रभावित है या नहीं, तथा चोट के किसी भी लक्षण की पहचान करने में मदद मिलेगी।

सुई से लिए गए रक्त के नमूने का विश्लेषण यह पता लगाने में मदद कर सकता है कि आपको इस्केमिक या नॉन-इस्केमिक प्रियापिंज्म है या नहीं, लेकिन यह हमेशा ज़रूरी नहीं होता। रक्त प्रवाह का आकलन करने के लिए अल्ट्रासाउंड इमेजिंग का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

प्रियपिंज्म के संभावित कारण के आधार पर, अन्य परीक्षण आवश्यक हो सकते हैं।

## प्रियपिंज्म का उपचार

### इस्केमिक प्रियापिंज्म

इस्केमिक प्रियापिंज्म रक्त प्रवाह की कमी के कारण लिंग को अपूरणीय क्षति पहुँचा सकता है, इसलिए रक्त को निकालना आवश्यक है। गोलियों के रूप में ली जाने वाली दवाएँ प्राथमिक उपचार हो सकती हैं, लेकिन ये हर तीन या चार मामलों में से केवल एक में ही प्रभावी होती हैं। यदि दवा काम नहीं करती है, तो सुई और सिरिंज का उपयोग करके रक्त निकाला जा सकता है, लेकिन यह अकेले लगभग एक-तिहाई मामलों में ही काम करता है।

इस्केमिक प्रियापिंज्म के मानक उपचार में सुई और सिरिंज द्वारा रक्त निकालना और फिर लिंग में रक्त प्रवाह को बदलने के लिए एक दवा का इंजेक्शन लगाना शामिल है। यह उपचार 10 में से 4-8 मामलों में प्रभावी होता है।

यदि इन उपचारों से इस्केमिक प्रियपिंज्म से राहत नहीं मिलती है, तो लिंग के ऊतकों को होने वाली अपूरणीय क्षति को रोकने के लिए सर्जरी आवश्यक है। कई सर्जिकल हस्तक्षेप हैं जिनका उपयोग कॉर्पस कैवर्नोसम से रक्त को कॉर्पस स्पोंजियोसम में प्रवाहित करने के लिए किया जा सकता है ताकि यह लिंग से बाहर निकल सके।

यदि इस्केमिक प्रियपिंज्म से राहत पाने के सभी उपचार, जिनमें सर्जरी भी शामिल है, असफल हो जाते हैं, तो लिंग के ऊतकों को होने वाली क्षति भविष्य में स्तंभन दोष का कारण बन सकती है। यदि ऐसा होता है, तो स्तंभन के लिए लिंग में कृत्रिम अंग (इम्प्लांट) लगाना आवश्यक हो सकता है।

### गैर-इस्केमिक प्रियापिंज्म

यदि आपको नॉन-इस्केमिक प्रियापिंज्म है, तो बर्फ की पट्टियाँ या संपीड़न का उपयोग किया जा सकता है।

नॉन-इस्केमिक प्रियापिंज्म के एक अन्य उपचार में लिंग को रक्त पहुँचाने वाली रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करना शामिल है। इससे तुरंत राहत मिल सकती है और यह लगभग 10 में से 9 मामलों में प्रभावी है। हालाँकि, नॉन-इस्केमिक प्रियापिंज्म 10 में से 3 या 4 मामलों में दोबारा हो सकता है और 10 में से 1 या 2 मामलों में इसके दुष्प्रभाव के रूप में स्तंभन दोष (इरेक्टाइल डिस्फंक्शन) का अनुभव होता है, इसलिए आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए कि क्या यह उपचार आपके लिए उपयुक्त है।

इस्केमिक प्रियपिंज्म के लिए उपयोग किए जाने वाले उपचारों की गैर-इस्केमिक प्रियपिंज्म के उपचार के लिए अनुशंसा नहीं की जाती है।

### आवर्तक इस्केमिक प्रियपिज्म

दुर्लभ मामलों में, कुछ लोगों को बार-बार प्रियापिज्म की समस्या हो सकती है। बार-बार होने वाले इस्केमिक प्रियापिज्म के इलाज के लिए कई चिकित्सीय विकल्प उपलब्ध हैं। सिकल सेल रोग से पीड़ित पुरुषों में, दवा या रक्त आधान से मूल समस्या का इलाज करने से मदद मिल सकती है।

### प्रियपिज्म के स्वास्थ्य प्रभाव

यदि आपने प्रियापिज्म का अनुभव किया है, तो आगे भी इसके होने का खतरा बढ़ जाता है।

इरेक्टाइल डिसफंक्शन प्रियपिज्म की एक आम जटिलता है, लेकिन प्रियपिज्म की अवधि जितनी कम होगी, परिणाम उतने ही बेहतर होंगे। सिकल सेल रोग से पीड़ित पुरुषों के लिए, प्रियपिज्म को 1 घंटे के भीतर ठीक करने से सभी मामलों में इरेक्टाइल फंक्शन वापस आ जाता है। हालाँकि, अगर प्रियपिज्म 12-24 घंटे तक रहता है, तो केवल 78% मामलों में ही इरेक्टाइल फंक्शन ठीक हो पाता है, और अगर प्रियपिज्म 24-36 घंटे तक रहता है, तो यह घटकर 44% रह जाता है। अगर प्रियपिज्म 36 घंटे से ज़्यादा समय तक रहता है, तो इरेक्टाइल फंक्शन ठीक नहीं होता, इसलिए तुरंत मदद लेना ज़रूरी है।

प्रियैपिज्म के लिए सर्जरी की जटिलताओं में संक्रमण और स्तंभन दोष शामिल हैं।

आवर्ती इस्केमिक प्रियैपिज्म आपको यौन गतिविधि में शामिल होने से हिचकिचाहट पैदा कर सकता है, जिसका आपके मानसिक स्वास्थ्य, यौन कार्य और अंतरंग संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

### प्रियैपिज्म के बारे में क्या करें?

यदि आपको दर्दनाक इरेक्शन हो तो आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए।

यदि आपको लंबे समय तक दर्दनाक इरेक्शन हो तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें, क्योंकि जितनी जल्दी आप उपचार कराएंगे, परिणाम उतना ही बेहतर होगा।

यदि आपको सिकल सेल रोग है, तो अपने डॉक्टर से बात करें कि किन बातों का ध्यान रखना है और प्रियेपिज्म की संभावना को कैसे कम करना है।

# प्रोस्टेट कैंसर

प्रोस्टेट कैंसर क्या है?

प्रोस्टेट कैंसर का अर्थ है प्रोस्टेट ग्रंथि में कोशिकाओं की संभावित हानिकारक वृद्धि।

प्रोस्टेट कैंसर ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों को प्रभावित करने वाला सबसे आम प्रकार का कैंसर है। ऑस्ट्रेलिया में हर साल प्रोस्टेट कैंसर के लगभग 19,500 मामले सामने आते हैं, जो हर 770 ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में से लगभग 1 को प्रभावित करता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

प्रोस्टेट कैंसर आमतौर पर लक्षण पैदा नहीं करता है, खासकर रोग के प्रारंभिक चरण में।

अगर लक्षण दिखाई भी देते हैं, तो सबसे आम लक्षण निचले मूत्र मार्ग के लक्षण (LUTS) होते हैं, जैसे कि कमजोर मूत्र प्रवाह या बार-बार पेशाब आने की इच्छा। हालाँकि, ये प्रोस्टेट के सौम्य बढ़ने के लक्षण भी हैं, इसलिए अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देता है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपको प्रोस्टेट कैंसर है।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों में आमतौर पर श्रोणि, कूल्हों, पीठ और पसलियों में दर्द शामिल होता है।

प्रोस्टेट कैंसर के कारण

प्रोस्टेट कैंसर प्रोस्टेट ग्रंथि में कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि के कारण होता है। ये आमतौर पर वे कोशिकाएँ होती हैं जो ग्रंथि संबंधी स्थानों को रेखांकित करती हैं जहाँ प्रोस्टेटिक द्रव का उत्पादन होता है। प्रोस्टेट की कोशिकाएँ कैंसरग्रस्त क्यों हो जाती हैं, इसका सटीक कारण अज्ञात है।

किसी व्यक्ति की आनुवंशिक संरचना प्रोस्टेट कैंसर के विकास के जोखिम में योगदान करती है, जैसा कि प्रोस्टेट कैंसर के पारिवारिक इतिहास वाले पुरुषों, कुछ नस्लीय और जातीय समूहों और विशिष्ट जीन वाले लोगों में उच्च दर से पता चलता है।

प्रोस्टेट कैंसर के मामले उम्र के साथ बढ़ते हैं। 40 साल से कम उम्र के पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर होना बहुत दुर्लभ है, लेकिन 50 साल के बाद इसकी घटनाएँ तेज़ी से बढ़ जाती हैं।

प्रोस्टेट कैंसर का निदान

आपका डॉक्टर डिजिटल रेक्टल जाँच (DRE) करेगा और आपके PSA स्तर को मापने के लिए रक्त परीक्षण का आदेश देगा। दोनों परीक्षण प्रोस्टेट कैंसर के जोखिम वाले पुरुषों की पहचान करने में उपयोगी हैं।

यदि आपका पीएसए स्तर सामान्य से अधिक है, या डीआरई आपके प्रोस्टेट में किसी असामान्य गांठ का पता लगाता है, तो आपका डॉक्टर आपको प्रोस्टेट एमआरआई के साथ आगे की जाँच के लिए किसी मूत्र रोग विशेषज्ञ के पास भेज देगा। यदि एमआरआई में कैंसर के किसी भी संदिग्ध क्षेत्र का पता चलता है, तो आपको प्रोस्टेट बायोप्सी के लिए भेजा जाएगा। प्रोस्टेट कैंसर के निश्चित निदान के लिए सुई का उपयोग करके एकत्रित प्रोस्टेट ऊतक के बायोप्सी नमूने का सूक्ष्म विश्लेषण आवश्यक है।

प्रोस्टेट कैंसर का उपचार

जिन पुरुषों के जीवन पर प्रोस्टेट कैंसर का असर पड़ने की संभावना कम है, जैसे कि बुढ़ापे में या कम गंभीर बीमारी वाले, उनके लिए कोई इलाज न करवाना सबसे अच्छा विकल्प हो सकता है। ऐसे मामलों में, 'सतर्क प्रतीक्षा' का तरीका अपनाया जा सकता है, जिसमें कैंसर की नियमित निगरानी और किसी भी लक्षण का इलाज शामिल है, लेकिन कैंसर के

इलाज के संभावित दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।

सर्जरी या विकिरण चिकित्सा, अधिक आक्रामक लेकिन स्थानीयकृत रोग वाले पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के लिए प्रभावी उपचार हैं।

यदि प्रोस्टेट कैंसर शरीर के अन्य भागों में फैल जाता है, तो आमतौर पर एण्ड्रोजन डेप्रिवेशन थेरेपी (ADT) उपचार की पहली पंक्ति होती है। हालाँकि, समय के साथ कैंसर इस उपचार के प्रति प्रतिरोधी हो सकता है। जब मेटास्टेसिस (शरीर के अन्य भागों में फैल चुका प्रोस्टेट कैंसर) व्यापक हो जाता है, तो अक्सर ADT और कीमोथेरेपी दवाओं, दोनों के संयोजन चिकित्सा का उपयोग किया जाता है।

#### प्रोस्टेट कैंसर की रोकथाम

आपकी उम्र या आनुवंशिकी के बारे में आप ज़्यादा कुछ नहीं कर सकते, इसलिए प्रोस्टेट कैंसर को रोकना शायद संभव न हो। हालाँकि, स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम और धूम्रपान न करने से आपको स्वस्थ रहने और उन्नत प्रोस्टेट कैंसर होने या इससे मरने की संभावना कम करने में मदद मिलेगी।

ऐसा कोई स्क्रीनिंग टेस्ट नहीं है जो सभी पुरुषों के लिए उपलब्ध हो ताकि यह पता लगाया जा सके कि सबसे ज़्यादा जोखिम वाले पुरुष कौन हैं या उनमें बीमारी की शुरुआती अवस्था क्या है (जैसे कि आंत्र कैंसर के लिए)। हालाँकि, रक्त के नमूने में प्रोस्टेट विशिष्ट एंटीजन (PSA) के स्तर को मापने का इस्तेमाल आमतौर पर किसी पुरुष में प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना का पता लगाने में किया जाता है।

यदि आप प्रोस्टेट कैंसर के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से पीएसए परीक्षण के बारे में बात करें ताकि आप परीक्षण के निहितार्थों को समझ सकें।

#### प्रोस्टेट कैंसर के स्वास्थ्य प्रभाव

प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित लगभग सभी पुरुष निदान के बाद कम से कम पाँच साल तक जीवित रहते हैं। प्रोस्टेट कैंसर के चरण के आधार पर, दस साल की जीवित रहने की दर 82-97% तक होती है। निम्न-श्रेणी के प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरुषों की मृत्यु किसी अन्य कारण से होने की संभावना अधिक होती है।

अगर आपको प्रोस्टेट कैंसर का पता चलता है, तो अपने निदान को स्वीकार करना और अपनी बीमारी का इलाज करवाना आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक हस्तक्षेप आपको इन प्रभावों से निपटने में मदद कर सकते हैं।

#### प्रोस्टेट कैंसर के बारे में क्या करें?

कैंसर का निदान चुनौतीपूर्ण हो सकता है, इसलिए ऐसे स्वास्थ्य पेशेवरों को ढूँढना ज़रूरी है जो आपको इस बीमारी और आप पर इसके प्रभाव को समझने में मदद कर सकें। सहायता के लिए कई विकल्प उपलब्ध हैं।

अगर आपको प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपको यह बीमारी है। हालाँकि, अपने डॉक्टर से बात करना ज़रूरी है ताकि वे प्रोस्टेट कैंसर को कारण के रूप में नकार सकें और आपके लक्षणों का कारण बनने वाली किसी भी चीज़ को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकें।

भले ही आपको कोई लक्षण न दिखें, फिर भी शुरुआती चरण का प्रोस्टेट कैंसर हो सकता है। अगर आप प्रोस्टेट कैंसर को लेकर चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से पीएसए ब्लड टेस्ट करवाने के बारे में बात करें, खासकर अगर आपके परिवार में प्रोस्टेट कैंसर का इतिहास रहा हो।





# प्रोस्टेट वृद्धि

प्रोस्टेट वृद्धि क्या है?

प्रोस्टेट ग्रंथि लगभग अखरोट के आकार की होती है और मूत्रमार्ग (मूत्राशय से लिंग के अंत तक मूत्र ले जाने वाली नली) के ऊपरी हिस्से को घेरती है, मूत्राशय के आधार के ठीक नीचे। पुरुषों की उम्र बढ़ने के साथ, सौम्य प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (BPH) प्रोस्टेट वृद्धि का कारण बन सकता है।

बीपीएच के कारण होने वाला प्रोस्टेट इज़ाफ़ा प्रोस्टेट कैंसर जैसा नहीं है। बीपीएच अपने आप में चिंता का विषय नहीं है, लेकिन इसके लक्षण काफ़ी असुविधा, परेशानी और जीवन की गुणवत्ता में कमी का कारण बन सकते हैं। पुरुषों की उम्र बढ़ने के साथ BPH ज़्यादा आम होता जाता है। 50 वर्ष से अधिक आयु के लगभग 50% पुरुषों को BPH होता है, जबकि 80 वर्ष या उससे अधिक आयु के पुरुषों में यह दर बढ़कर 80% से ज़्यादा हो जाती है।

प्रोस्टेट वृद्धि के लक्षण

बीपीएच से पीड़ित कई पुरुषों में मूत्र संबंधी लक्षण होते हैं क्योंकि प्रोस्टेट का वह क्षेत्र जो आमतौर पर प्रभावित होता है, मूत्रमार्ग के पास होता है। जैसे-जैसे प्रोस्टेट बढ़ता है, मूत्रमार्ग संकरा होता जाता है और मूत्र का सामान्य मार्ग बाधित होता है।

बीपीएच के लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- आपके मूत्र प्रवाह की ताकत में परिवर्तन
  - पेशाब शुरू करने में परेशानी, या पेशाब खत्म होने पर पेशाब का टपकना
  - सामान्य से अधिक या कम बार पेशाब करने की आवश्यकता होना।
- यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

प्रोस्टेट वृद्धि के कारण

पुरुषों में उम्र बढ़ने के साथ बीपीएच होने की संभावना अधिक होती है, तथा यदि उन्हें मेटाबोलिक सिंड्रोम, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, या फल, सब्जियों और फलियों से कम आहार मिलता है।

बीपीएच में आनुवंशिक घटक होता है, इसलिए कुछ पुरुषों में प्रोस्टेट वृद्धि का जोखिम अधिक होता है।

टेस्टोस्टेरोन ग्रंथि में कोशिका विभाजन को उत्तेजित करता है, जिससे प्रोस्टेट वृद्धि होती है। सूजन में शामिल अणु प्रोस्टेट ग्रंथि कोशिका विभाजन को भी उत्तेजित कर सकते हैं।

प्रोस्टेट वृद्धि का निदान

आपके डॉक्टर आपके मूत्र संबंधी लक्षणों के बारे में आपसे कुछ प्रश्न पूछेंगे, जाँच करेंगे और संभवतः आपके मूत्र की जाँच भी करेंगे। वे आपको रक्त परीक्षण या अल्ट्रासाउंड स्कैन के लिए भी भेज सकते हैं।

प्रोस्टेट वृद्धि का उपचार

जिन पुरुषों को बीपीएच के मूत्र संबंधी लक्षणों से ज़्यादा परेशानी नहीं होती, वे कुछ न करने या जीवनशैली में बदलाव करने का विकल्प चुन सकते हैं। लक्षणों का इलाज जीवनशैली में बदलाव, दवा या सर्जरी से किया जा सकता है।

बीपीएच के उपचार हेतु शल्य चिकित्सा प्रक्रियाओं में शामिल हैं:

- प्रोस्टेट का ट्रांसयूरैथ्रल रिसेक्शन (TURP)

- प्रोस्टेट का फोटोसिलेक्टिव वाष्पीकरण (पीवीपी)

- प्रोस्टेट का होल्मियम लेजर एन्युक्लेशन (HoLEP)।

जल वाष्प (स्टीम) थेरेपी या प्रोस्टेटिक मूत्रमार्ग लिफ्ट जैसी प्रक्रियाओं का उपयोग भी बीपीएच के उपचार के लिए किया जा सकता है।

टीयूआरपी ऑस्ट्रेलिया में बीपीएच के लिए प्रयुक्त सबसे आम और सबसे अच्छी तरह से समझी जाने वाली प्रक्रिया है, लेकिन न्यूनतम आक्रामक तकनीकें अधिक आम होती जा रही हैं।

प्रोस्टेट वृद्धि के स्वास्थ्य प्रभाव

बीपीएच प्रोस्टेट कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़ा नहीं है।

हालांकि बीपीएच सीधे तौर पर आपके स्वास्थ्य के लिए खतरा नहीं हो सकता, लेकिन इसके लक्षण आपके स्वास्थ्य पर गहरा असर डाल सकते हैं। बीपीएच के मूत्र संबंधी लक्षण असुविधाजनक हो सकते हैं, दैनिक गतिविधियों को सीमित कर सकते हैं, और काफी तनाव और चिंता का कारण बन सकते हैं।

पुरुषों के जीवन की गुणवत्ता पर बीपीएच से होने वाले निचले मूत्र पथ के लक्षणों का प्रभाव अस्थमा के प्रभाव के बराबर है।

चूंकि पुरुषों की उम्र बढ़ने के साथ प्रोस्टेट बढ़ता रहता है, इसलिए बीपीएच के लक्षण समय के साथ अधिक गंभीर हो सकते हैं, लेकिन कभी-कभी लक्षण समय के साथ स्थिर हो जाते हैं या उनमें सुधार भी हो जाता है।

बीपीएच से उत्पन्न होने वाली जटिलताओं में शामिल हैं:

- मूत्रीय अवरोधन

- गुर्दे की कार्यक्षमता में कमी

- मूत्र मार्ग में संक्रमण

- मूत्राशय की पथरी

- मूत्र में रक्त आना।

बीपीएच का उपचार करने से इन जटिलताओं को रोका जा सकता है।

प्रोस्टेट वृद्धि के बारे में क्या करें?

यदि मूत्र संबंधी लक्षण आपको परेशान कर रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट लें।

आपका डॉक्टर शायद:

- अपनी दवाओं की समीक्षा करें, कहीं उनमें से कोई भी आपके लक्षणों में योगदान तो नहीं दे रही है

- अपने लक्षणों से राहत पाने के लिए आप क्या कर सकते हैं, जैसे कैफीन और अल्कोहल से परहेज करना या पेल्विक फ्लोर व्यायाम करना

- आपके बीपीएच के इलाज के लिए दवा लिखेंगे या विशेषज्ञ उपचार के लिए आपको मूत्र रोग विशेषज्ञ के पास भेजेंगे।

## prostatitis

प्रोस्टेटाइटिस क्या है?

प्रोस्टेटाइटिस प्रोस्टेट ग्रंथि की सूजन है, जिसे चार प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

- तीव्र जीवाणु प्रोस्टेटाइटिस (प्रकार I), जो अल्पकालिक है और जीवाणु संक्रमण के कारण होता है

- क्रोनिक बैक्टीरियल प्रोस्टेटाइटिस (टाइप II), जो दीर्घकालिक है और बैक्टीरिया के संक्रमण के कारण होता है

- क्रोनिक प्रोस्टेटाइटिस/क्रोनिक पेल्विक पेन सिंड्रोम (टाइप III), जो दीर्घकालिक है और संक्रमण से संबंधित नहीं है

• लक्षणहीन सूजन प्रोस्टेटाइटिस (प्रकार IV), जो दर्द का कारण नहीं बनता है।  
प्रोस्टेटाइटिस पुरुषों में पैल्विक दर्द का एक सामान्य कारण है, और यह जीवन में किसी न किसी समय लगभग 15% ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों को प्रभावित करता है।  
क्रोनिक प्रोस्टेटाइटिस/क्रोनिक पैल्विक पेन सिंड्रोम (सीपी/सीपीपीएस; टाइप III) प्रोस्टेटाइटिस का सबसे आम प्रकार है, जो 80-90% मामलों में पाया जाता है। बैक्टीरियल प्रोस्टेटाइटिस 5-10% मामलों के लिए जिम्मेदार है, और इनमें से ज्यादातर क्रोनिक (टाइप II) होते हैं। प्रोस्टेटाइटिस के लगभग 10% मामले बिना लक्षण वाले (टाइप IV) होते हैं।

#### प्रोस्टेटाइटिस के लक्षण

तीव्र जीवाणु प्रोस्टेटाइटिस (प्रकार I) के लक्षणों में शामिल हैं:

- मूत्र पथ के संक्रमण
- बार-बार पेशाब आने की इच्छा होना
- पेशाब करते समय दर्द होना।

कभी-कभी आपको पूरे शरीर में लक्षण भी हो सकते हैं, जैसे बुखार, मांसपेशियों में दर्द और सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस करना।

क्रोनिक बैक्टीरियल प्रोस्टेटाइटिस (टाइप II) के लक्षण टाइप I के समान ही होते हैं, लेकिन ये लक्षण बीच-बीच में ऐसे समय में पुनः प्रकट होते हैं जब कोई लक्षण नहीं होते और बैक्टीरिया मौजूद रहते हैं।

सीपी/सीपीपीएस (प्रकार III) के लक्षणों में शामिल हैं:

- जननांग और/या पेट में दर्द
- स्खलन संबंधी दर्द
- निचले मूत्र पथ के लक्षण (LUTS)
- स्तंभन दोष।

सीपी/सीपीपीएस दीर्घकालिक पैल्विक दर्द से भी जुड़ा हुआ है, हालांकि इसका कारण अज्ञात है।

जैसा कि नाम से पता चलता है, स्पर्शोन्मुख सूजन प्रोस्टेटाइटिस (प्रकार IV) कोई लक्षण पैदा नहीं करता है।

#### प्रोस्टेटाइटिस के कारण

तीव्र और दीर्घकालिक जीवाणुजनित प्रोस्टेटाइटिस आमतौर पर मूत्र पथ के संक्रमण के लिए जिम्मेदार बैक्टीरिया के कारण होता है और तब होता है जब बैक्टीरिया प्रोस्टेट ग्रंथि में प्रवेश कर जाते हैं।

सीपी/सीपीपीएस का कारण ज्ञात नहीं है।

#### प्रोस्टेटाइटिस का निदान

अगर आपको प्रोस्टेटाइटिस के लक्षण हैं, तो आपका डॉक्टर आपसे कुछ सवाल पूछेगा, जाँच करेगा और बैक्टीरिया की जाँच के लिए पेशाब का नमूना माँग सकता है। जाँच के दौरान, आपका डॉक्टर आपके प्रोस्टेट को हल्के से छूने के लिए डिजिटल रेक्टल जाँच कर सकता है।

आपके डॉक्टर आपके लक्षणों की गंभीरता और आपके स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव का आकलन करने के लिए एक प्रश्नावली का उपयोग कर सकते हैं।

#### प्रोस्टेटाइटिस का उपचार

तीव्र और दीर्घकालिक जीवाणुजनित प्रोस्टेटाइटिस का उपचार एंटीबायोटिक दवाओं से किया जाता है।

कुछ रोगियों को प्रोस्टेट के आसपास की मांसपेशियों को आराम देने के लिए दवा भी दी जा सकती है।

सीपी/सीपीपीएस का इलाज सूजनरोधी दवाओं और प्रोस्टेट के आसपास की मांसपेशियों के तंत्रिका कार्य को प्रभावित करने वाली दवाओं से किया जा सकता है। कुछ मामलों में पेल्विक फ्लोर थेरेपी से राहत मिल सकती है। यदि सीपी/सीपीपीएस आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, तो मनोवैज्ञानिक थेरेपी या दवाएं मददगार हो सकती हैं। कभी-कभी, सीपी/सीपीपीएस के इलाज के लिए सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है।

#### प्रोस्टेटाइटिस के स्वास्थ्य प्रभाव

तीव्र और दीर्घकालिक जीवाणुजनित प्रोस्टेटाइटिस का एंटीबायोटिक दवाओं द्वारा सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है, लेकिन संक्रमण के पुनः लौटने से बचने के लिए आपके लक्षण समाप्त होने के बाद भी कुछ समय तक एंटीबायोटिक दवाएं लेना जारी रखना आवश्यक हो सकता है।

सीपी/सीपीपीएस का इलाज मुश्किल हो सकता है क्योंकि इसका कारण हमेशा ज्ञात नहीं होता। सीपी/सीपीपीएस को इसके लक्षणों के अनुसार वर्गीकृत करके, ज्यादातर पुरुषों को राहत प्रदान करने के लिए उपचार को लक्षित किया जा सकता है।

प्रोस्टेटाइटिस एक दर्दनाक और निराशाजनक स्थिति हो सकती है, लेकिन यह जानलेवा नहीं है। क्रोनिक प्रोस्टेटाइटिस कुछ पुरुषों में प्रजनन क्षमता में कमी से जुड़ा हो सकता है, लेकिन इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि यह प्रोस्टेट कैंसर का कारण बनता है।

प्रोस्टेटाइटिस एक यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) नहीं है और न ही यह संक्रामक है। हालाँकि, यह किसी एसटीआई के कारण हो सकता है, जो आप दूसरों को दे सकते हैं।

#### प्रोस्टेटाइटिस के बारे में क्या करें?

अगर आपको प्रोस्टेटाइटिस के लक्षण दिखाई दें, तो अपने डॉक्टर से ज़रूर मिलें। अगर आपको बैक्टीरियल इन्फेक्शन है, तो उसे ठीक करने के लिए एंटीबायोटिक्स का एक कोर्स काफ़ी हो सकता है।

आपके लक्षणों को समझकर, आपका डॉक्टर आपको उपचार का मार्गदर्शन दे सकेगा ताकि आपको कुछ राहत मिल सके। सीपी/सीपीपीएस की निराशा और दीर्घकालिक दर्द आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है, इसलिए यदि आपके लक्षण आपकी भावनाओं को प्रभावित कर रहे हैं, तो सहायता अवश्य लें।

# प्रतिगामी स्खलन

प्रतिगामी स्खलन क्या है?

प्रतिगामी स्खलन तब होता है जब वीर्य लिंग के माध्यम से आगे की ओर जाने के बजाय पीछे की ओर जाता है और मूत्राशय में प्रवेश करता है, जब आप चरमसुख की स्थिति में होते हैं।

सभी पुरुषों में प्रतिगामी स्खलन की व्यापकता ज्ञात नहीं है, लेकिन प्रजनन संबंधी समस्याओं वाले 200 में से लगभग 1 पुरुष में यह स्थिति होती है।

प्रतिगामी स्खलन उन पुरुषों में होने की अधिक संभावना होती है जो:

- कुछ प्रकार की दवाओं का उपयोग करें
- कुछ शल्य चिकित्सा प्रक्रियाओं से गुजरा हो
- ऐसी चिकित्सीय स्थितियां हों जो तंत्रिका कार्य को प्रभावित करती हों।

प्रतिगामी स्खलन के लक्षण

अगर आपको प्रतिगामी स्खलन की समस्या है, तो आप पा सकते हैं कि चरमोत्कर्ष पर पहुँचने पर आपका स्खलन बहुत कम या बिल्कुल भी नहीं होता। चरमोत्कर्ष के बाद पेशाब करते समय आपका मूत्र भी धुंधला हो सकता है।

प्रतिगामी स्खलन के कारण

आमतौर पर जब आप चरमसुख और स्खलन करते हैं, तो मूत्राशय के आधार पर स्थित मांसपेशी सिकुड़ जाती है जिससे मूत्रमार्ग में मौजूद वीर्य लिंग के माध्यम से बाहर निकल जाता है। अगर ऐसा नहीं होता है, या मांसपेशी मूत्राशय के निकास द्वार को पूरी तरह से बंद नहीं करती है, तो वीर्य मूत्राशय में 'पीछे की ओर' प्रवाहित हो सकता है।

इसके कई कारण हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- कुछ दवाइयाँ, जिनमें कुछ प्रकार के अवसादरोधी और सौम्य प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (बीपीएच) से जुड़े मूत्र संबंधी लक्षणों के इलाज के लिए उपयोग की जाने वाली दवाएं शामिल हैं।
- मल्टीपल स्क्लेरोसिस, पार्किंसंस रोग और स्ट्रोक जैसी तंत्रिका संबंधी स्थितियां
- सर्जिकल प्रक्रियाएं जो संभोग और स्खलन में शामिल तंत्रिकाओं को प्रभावित करती हैं
- मधुमेह के कारण तंत्रिका क्षति
- बीपीएच के इलाज के लिए सर्जरी।

कुछ मामलों में, प्रतिगामी स्खलन के शारीरिक कारण होते हैं (उदाहरण के लिए, विकासात्मक असामान्यताएं)।

प्रतिगामी स्खलन का निदान

प्रतिगामी स्खलन का निदान करने के लिए, आपका डॉक्टर आपसे कुछ प्रश्न पूछेगा, एक जाँच करेगा, और संभोग के बाद मूत्र का नमूना लेने का अनुरोध करेगा। यह नमूना, जिसमें मौजूद वीर्य भी शामिल है, परीक्षण के लिए एक विशेष प्रयोगशाला में भेजा जाएगा।

मेडिकल इमेजिंग का उपयोग प्रजनन प्रणाली में संभावित रुकावट का पता लगाने के लिए किया जा सकता है जो वीर्य के प्रवाह को रोक रही है, या वीर्य उत्पादन प्रभावित होने के कारणों का पता लगाने के लिए किया जा सकता है।

### प्रतिगामी स्खलन का उपचार

प्रतिगामी स्खलन का आमतौर पर गोलियों के रूप में ली जाने वाली दवाओं से सफलतापूर्वक इलाज किया जाता है, लेकिन इनके दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। प्रतिगामी स्खलन के इलाज के लिए सर्जरी का इस्तेमाल शायद ही कभी किया जाता है।

### प्रतिगामी स्खलन के स्वास्थ्य प्रभाव

प्रतिगामी स्खलन से आपके स्वास्थ्य पर कोई गंभीर प्रभाव नहीं पड़ता है, लेकिन यह आपकी प्रजनन क्षमता को कम कर सकता है।

यदि आपकी प्रजनन क्षमता प्रतिगामी स्खलन से प्रभावित है और दवाएं प्रभावी नहीं हैं, तो इन-विट्रो फर्टिलाइजेशन (आईवीएफ) में उपयोग के लिए शुक्राणु एकत्र करने के कई तरीके हैं।

प्रतिगामी स्खलन के बारे में क्या करें?

अगर आपका स्खलन बहुत कम मात्रा में (1-2 मिलीलीटर से कम) हो रहा है, या बिल्कुल भी स्खलन नहीं हो रहा है, तो आपको अपने डॉक्टर से ज़रूर मिलना चाहिए। हालाँकि प्रतिगामी स्खलन अपने आप में कोई गंभीर स्वास्थ्य समस्या नहीं है, लेकिन यह ऐसी स्थितियों के कारण हो सकता है जिनके लिए उपचार की आवश्यकता होती है।

यदि आपको प्रतिगामी स्खलन की समस्या है और गर्भधारण करने में परेशानी हो रही है, तो आपका डॉक्टर आपको किसी ऐसे व्यक्ति के पास भेज सकता है जो आपकी मदद कर सके।

# अंडकोषीय गांठें

अंडकोश में गांठ

आपके अंडकोष पर या उसमें कुछ अलग प्रकार की गांठें और उभार दिखाई दे सकते हैं।

आपके शरीर के किसी भी अन्य भाग की तरह, यदि आपको अंडकोष में दर्द महसूस होता है या आप अपने अंडकोष की बनावट या उसके अंदर कुछ भी असामान्य देखते हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट लेना चाहिए। अंडकोष में पाई जाने वाली ज्यादातर गांठें कैंसर नहीं होतीं। अंडकोष पर तरल पदार्थ से भरे सिस्ट होना बहुत आम है, खासकर उम्र बढ़ने के साथ। अंडकोष में वैरिकोज़ नसों भी आम हैं।

हाइड्रोसील

हाइड्रोसील क्या है?

हाइड्रोसील अंडकोष में सूजन है जो आपके एक या दोनों वृषणों के आसपास तरल पदार्थ के जमाव के कारण होती है।

हाइड्रोसील आमतौर पर दर्द रहित होता है, लेकिन इसका आकार बढ़ सकता है और यह बहुत बड़ा हो सकता है।

हाइड्रोसील खतरनाक नहीं होते, लेकिन अगर ये बहुत बड़े हो जाएं तो रास्ते में रुकावट बन सकते हैं या असुविधाजनक हो सकते हैं।

हाइड्रोसील आमतौर पर जन्म से पहले आपके शरीर के विकास का परिणाम होता है, खासकर जब यह शिशुओं और छोटे लड़कों में होता है। वृद्ध पुरुषों में, हाइड्रोसील चोट, संक्रमण या सूजन के कारण हो सकता है। बहुत कम ही, युवा पुरुषों में हाइड्रोसील वृषण कैंसर का संकेत हो सकता है।

हाइड्रोसील के लिए क्या उपचार उपलब्ध हैं?

हाइड्रोसील को एक छोटे से ऑपरेशन से ठीक किया जा सकता है।

वैरिकोसील

वैरिकोसेले क्या है?

वैरिकोसील तब होता है जब अंडकोष की थैली में वृषण (वृषण) से रक्त निकालने वाली नसों असामान्य रूप से फैल जाती हैं और बड़ी हो जाती हैं। वैरिकोसील अंडकोष के अंदर 'कीड़ों की थैली' जैसा दिख सकता है या महसूस हो सकता है।

उम्र बढ़ने के साथ वैरिकोसील आम होता जाता है और आमतौर पर अंडकोष के बाईं ओर होता है। ये कभी-कभी दर्द का कारण बन सकते हैं, लेकिन आमतौर पर इनके कोई लक्षण नहीं होते।

वैरिकोसील आमतौर पर उन पुरुषों में पाया जाता है जिनमें प्रजनन संबंधी समस्याएं होती हैं, और वैरिकोसील को ठीक करने के लिए सर्जरी से इनमें से कुछ पुरुषों में प्रजनन क्षमता में सुधार होता है।

वैरिकोसील के लिए क्या उपचार उपलब्ध हैं?

वैरिकोसेले के इलाज के लिए कई शल्य चिकित्सा प्रक्रियाएं हैं, लेकिन उपचार हमेशा आवश्यक नहीं होता है।

एपिडीडिमल सिस्ट

एपिडीडिमल सिस्ट क्या है?

एपिडीडिमल सिस्ट बहुत आम हैं और किसी भी उम्र में हो सकते हैं। ये एपिडीडिमिस (वृषण से शुक्राणुओं को ले जाने वाली पतली, कुंडलित नली) के अंदर तरल पदार्थ के छोटे-छोटे संग्रह होते हैं।

आमतौर पर, एपिडीडिमल सिस्ट अंडकोष के शीर्ष पर मटर के आकार की गांठ की तरह महसूस होते हैं, लेकिन वे बड़े हो सकते हैं।

एक अनुभवी डॉक्टर आमतौर पर जननांग परीक्षण से एपिडीडिमल सिस्ट का निदान कर सकता है। अगर कोई संदेह हो, तो सबसे अच्छा परीक्षण अल्ट्रासाउंड स्कैन है।

एपिडीडिमल सिस्ट खतरनाक नहीं होते, और इनका मतलब यह नहीं है कि आपको कैंसर, बांझपन या कोई अन्य



समस्या होने की संभावना ज़्यादा है। आमतौर पर, ये अपने आप ठीक हो जाते हैं। अगर ये बड़े हो जाते हैं, तो परेशानी या बेचैनी पैदा कर सकते हैं।

एपिडीडिमल सिस्ट के लिए क्या उपचार उपलब्ध हैं?

एपिडीडिमल सिस्ट का उपचार आमतौर पर तभी किया जाता है जब वे दर्द या परेशानी पैदा कर रहे हों।

स्थानीय एनेस्थीसिया के तहत, सुई की मदद से एपिडीडिमल सिस्ट को निकाला जा सकता है, लेकिन तरल पदार्थ अक्सर वापस आ जाता है। तरल पदार्थ को निकालने और फिर सिस्ट में जगह को बंद करने के लिए कोई इंजेक्शन लगाने से आमतौर पर सिस्ट ठीक हो जाते हैं।

## **epididymitis**

एपिडीडिमाइटिस क्या है?

एपिडीडिमाइटिस, एपिडीडिमिस की एक दर्दनाक सूजन या सूजन है – प्रत्येक अंडकोष के पीछे पाई जाने वाली पतली, कुंडलित नली। एपिडीडिमाइटिस अंडकोश में दर्द के सबसे आम कारणों में से एक है। यह बताना मुश्किल हो सकता है कि दर्द और सूजन आपके एपिडीडिमिस से आ रही है, आपके अंडकोष से, या दोनों से। आपको पेशाब करते समय दर्द हो सकता है, पेशाब रोक पाने में असमर्थता हो सकती है, या आपको तुरंत या बार-बार पेशाब करने की आवश्यकता हो सकती है। एपिडीडिमाइटिस के कारण लिंग से स्राव या बुखार भी हो सकता है।

एपिडीडिमाइटिस संक्रमण, जलन या एपिडीडिमाइटिस में चोट के कारण होता है। युवा पुरुषों में, एपिडीडिमाइटिस आमतौर पर यौन संचारित संक्रमण के साथ होता है। वृद्ध पुरुषों में, जठरांत्र संबंधी मार्ग के बैक्टीरिया के संक्रमण एपिडीडिमाइटिस के अधिक सामान्य कारण होते हैं। यदि आपने अभी तक यौन गतिविधि नहीं की है, तो एपिडीडिमाइटिस का सबसे संभावित कारण शारीरिक गतिविधि के दौरान एपिडीडिमिस में बार-बार होने वाली जलन है।

एपिडीडिमाइटिस के लिए क्या उपचार उपलब्ध हैं?

एपिडीडिमाइटिस का इलाज आमतौर पर एंटीबायोटिक दवाओं से किया जाता है। आपका डॉक्टर आपको तुरंत एंटीबायोटिक देना शुरू कर सकता है, लेकिन आपके टेस्ट के नतीजों के आधार पर आपको एंटीबायोटिक का प्रकार बदलना पड़ सकता है।

## **orchitis**

ऑर्काइटिस क्या है?

ऑर्काइटिस एक या दोनों अंडकोषों की सूजन है, जिसके कारण अंडकोषों में दर्द, सूजन और लालिमा होती है।

ऑर्काइटिस आमतौर पर एपिडीडिमिस (एपिडीडिमो-ऑर्काइटिस) की सूजन के साथ होता है। एपिडीडिमो-ऑर्काइटिस अंडकोश में दर्द और सूजन का एक आम कारण है।

मम्प्स वायरस ऑर्काइटिस का एक आम कारण है, लेकिन यह अन्य वायरस और बैक्टीरिया के कारण भी हो सकता है। मम्प्स आपके शुक्राणु उत्पादन की क्षमता को नुकसान पहुँचा सकता है, खासकर अगर आपको यह आठ साल की उम्र के बाद हो।

ऑर्काइटिस के लिए क्या उपचार उपलब्ध हैं?

ऑर्काइटिस का सामान्य इलाज दर्द से राहत और आराम है। अगर आपको बैक्टीरियल इन्फेक्शन है, तो आपका डॉक्टर शायद एंटीबायोटिक्स लिखेंगे।

## **वृषण मरोड़**

वृषण मरोड़ (ट्विस्टिंग) क्या है?

वृषण मरोड़, अंडकोश की थैली के भीतर शुक्र रज्जु का मुड़ जाना है जिससे वृषण में रक्त का प्रवाह कम हो जाता है या पूरी तरह से रुक जाता है। वृषण मरोड़ एक चिकित्सीय आपात स्थिति है और इसके लिए तत्काल उपचार की आवश्यकता होती है - जितना अधिक समय तक इसका इलाज नहीं किया जाता, वृषण को अपरिवर्तनीय क्षति का जोखिम उतना ही

अधिक होता है।

वृषण मरोड़ से आमतौर पर अंडकोष में अचानक से तेज़ दर्द शुरू हो जाता है। कई मामलों में, इससे पेट में दर्द, मतली और उल्टी भी होती है। आप प्रभावित अंडकोष को सामान्य से अलग स्थिति में या अंडकोष में ऊपर की ओर देख सकते हैं। यह आमतौर पर थोड़ा सूजा हुआ और छूने पर दर्द करने वाला होता है।

कभी-कभी वृषण मरोड़ इसलिए होता है क्योंकि वृषण अंडकोश की दीवार से सुरक्षित रूप से जुड़ा नहीं होता, जिससे उसके मुड़ने और रक्त प्रवाह अवरुद्ध होने की संभावना बढ़ जाती है। यह ज़ोरदार गतिविधि या चोट के कारण भी हो सकता है।

वृषण मरोड़ के लिए क्या उपचार उपलब्ध हैं?

अगर आपको अंडकोष में अचानक दर्द होने लगे, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें। वृषण मरोड़ की समस्या को ठीक करने के लिए तुरंत सर्जरी की आवश्यकता होती है।

# टेस्टोस्टेरोन

टेस्टोस्टेरोन क्या है?

टेस्टोस्टेरोन एक हार्मोन है (शरीर की विशिष्ट कोशिकाओं द्वारा निर्मित एक अणु जो रक्त के माध्यम से अन्य कोशिकाओं पर क्रिया करने के लिए पहुँचाया जाता है)। यह पुरुषों के वृषण, महिलाओं के अंडाशय और दोनों लिंगों की अधिवृक्क ग्रंथियों (गुर्दे के ऊपर स्थित छोटी ग्रंथियाँ, जो कई शारीरिक कार्यों के लिए आवश्यक हार्मोन स्रावित करती हैं) में बनता है। वृषण में उत्पादित टेस्टोस्टेरोन का स्तर अंडाशय या अधिवृक्क ग्रंथियों में उत्पादित टेस्टोस्टेरोन के स्तर से कहीं अधिक होता है, इसलिए वयस्क पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर महिलाओं की तुलना में कहीं अधिक होता है। टेस्टोस्टेरोन पुरुषों में मुख्य एण्ड्रोजन है। यह जन्म से पहले पुरुष प्रजनन प्रणाली के विकास के लिए जिम्मेदार होता है। यौवनारंभ के दौरान टेस्टोस्टेरोन के कारण:

- शरीर पर बालों का बढ़ना
- त्वचा में वसामय ग्रंथियों की उत्तेजना (जिसके परिणामस्वरूप मुँहासे हो सकते हैं)
- स्वरयंत्र और स्वर रज्जु की वृद्धि (जिसके परिणामस्वरूप आवाज गहरी हो जाती है)
- हड्डियों और मांसपेशियों का द्रव्यमान और ताकत में वृद्धि।

वयस्क पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन नियंत्रित करता है:

- हड्डियों का स्वास्थ्य
- लाल रक्त कोशिका उत्पादन
- मनोदशा और व्यवहार
- कामेच्छा (सेक्स ड्राइव)
- प्रजनन क्षमता
- प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि और कार्य।

टेस्टोस्टेरोन शुक्राणुजनन के लिए भी आवश्यक है - परिपक्व शुक्राणु का उत्पादन और विकास।

महिलाओं में टेस्टोस्टेरोन हड्डियों की मजबूती और यौन इच्छा के लिए जिम्मेदार होता है।

टेस्टोस्टेरोन का नियमन कैसे किया जाता है?

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सामान्य टेस्टोस्टेरोन का स्तर ज़रूरी है। आपके शरीर में यह सुनिश्चित करने के तरीके मौजूद हैं कि आपके टेस्टोस्टेरोन का स्तर उचित शारीरिक कार्य के लिए उपयुक्त है।

हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-गोनाडल अक्ष आपके शरीर में टेस्टोस्टेरोन के उत्पादन को नियंत्रित करता है। हाइपोथैलेमस मस्तिष्क के आधार पर स्थित एक क्षेत्र है जो तंत्रिका तंत्र और अंतःसावी (हार्मोनल) तंत्र को जोड़ता है और कई शारीरिक प्रणालियों को नियंत्रित करता है ताकि होमियोस्टेसिस बनाए रखा जा सके - पर्यावरण में होने वाले परिवर्तनों के प्रति प्रतिक्रिया में शरीर की प्रणालियों और प्रक्रियाओं की स्थिर अवस्था को बनाए रखने के लिए।

हाइपोथैलेमस गोनेडोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन (GnRH) का उत्पादन करता है, जो पिट्यूटरी ग्रंथि को रक्त की आपूर्ति में जारी होता है। GnRH पिट्यूटरी की कोशिकाओं पर कार्य करता है, जिससे वे रक्तप्रवाह में ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन (LH) और फॉलिकल-स्टिम्युलेटिंग हार्मोन (FSH) जारी करते हैं।

एलएच और एफएसएच दोनों ही अंडकोष की कोशिकाओं पर कार्य करते हैं, जिससे क्रमशः टेस्टोस्टेरोन उत्पादन और शुक्राणुजनन को बढ़ावा मिलता है।

टेस्टोस्टेरोन पूरे शरीर में ऊतकों और कोशिकाओं पर कार्य करने के लिए रक्तप्रवाह में छोड़ा जाता है।

शरीर नकारात्मक प्रतिक्रिया का उपयोग करके टेस्टोस्टेरोन के स्तर को संतुलित रखने का कार्य करता है। टेस्टोस्टेरोन हाइपोथैलेमस और पिट्यूटरी पर कार्य करके हाइपोथैलेमस द्वारा GnRH और पिट्यूटरी द्वारा LH और FSH के स्राव को कम करता है।

शरीर में टेस्टोस्टेरोन के उत्पादन और उसकी गतिविधियों को प्रभावित करने वाले कई कारक हैं, जिनमें तनाव, पोषण और व्यायाम शामिल हैं। अगर ये संतुलित नहीं हैं, या इस प्रणाली के कुछ हिस्से ठीक से काम नहीं कर रहे हैं, तो

बीमारियाँ और रोग हो सकते हैं।

टेस्टोस्टेरोन से संबंधित समस्याएं कितनी आम हैं?

एंड्रोजन की कमी और हाइपोगोनाडिज्म ऐसी स्थितियाँ हैं जिनमें टेस्टोस्टेरोन का स्तर असामान्य रूप से कम हो जाता है। ये अंडकोष और/या हाइपोथैलेमस और पिट्यूटरी ग्रंथि में समस्याओं के कारण टेस्टोस्टेरोन के निम्न स्तर के कारण हो सकते हैं, या क्योंकि टेस्टोस्टेरोन शरीर की कोशिकाओं में ठीक से काम नहीं करता है।

क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम कम टेस्टोस्टेरोन स्तर का एक सामान्य कारण है और यह 500 ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में से कम से कम 1 में पाया जाता है।

उम्र बढ़ने वाले पुरुषों में रक्त में टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम होना आम है और उम्र बढ़ने के साथ यह बढ़ता जाता है, जो अक्सर मोटापे या मधुमेह जैसी बीमारियों से जुड़ा होता है। यह 40-49 आयु वर्ग के लगभग 1000 पुरुषों में से 1, 50-59 आयु वर्ग के 170 में से 1, 60-69 आयु वर्ग के 30 में से 1 से ज़्यादा और 70-79 आयु वर्ग के 20 में से लगभग 1 पुरुष में होता है। इन पुरुषों में एंड्रोजन की कमी जैसे लक्षण हो सकते हैं, लेकिन यह जानने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है कि क्या टेस्टोस्टेरोन उपचार उनके लिए उपयुक्त है।

प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित कई पुरुष अपने टेस्टोस्टेरोन स्तर को कम करने के लिए चिकित्सा उपचार प्राप्त करते हैं। कृत्रिम रूप से उच्च टेस्टोस्टेरोन स्तर कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है, जिनमें हृदय रोग, बांझपन और मृत्यु का बढ़ता जोखिम शामिल है। टेस्टोस्टेरोन का अनुचित उपयोग (जिसे आमतौर पर एंड्रोजन दुरुपयोग कहा जाता है) लगभग 5% ऑस्ट्रेलियाई लोगों में उनके जीवन में किसी न किसी समय होता है।

## स्वास्थ्य पर प्रभाव

कम टेस्टोस्टेरोन के कारण होने वाली समस्याएं

यदि गर्भावस्था के प्रारंभिक चरण में पुरुष भ्रूण में पर्याप्त टेस्टोस्टेरोन नहीं होता है, तो उनका यौन विकास अव्यवस्थित हो सकता है, जिसके परिणाम जीवन भर रह सकते हैं।

बच्चों में आमतौर पर टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम होता है, जो यौवन के दौरान बढ़ जाता है। अगर हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल अक्ष ठीक से काम नहीं करता है, तो यौवन में देरी हो सकती है।

चूंकि टेस्टोस्टेरोन पुरुष यौन क्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इसलिए इसके निम्न स्तर के कारण निम्नलिखित हो सकते हैं:

- कम यौन इच्छा
- इरेक्शन होने या बनाए रखने में समस्या
- वीर्य की मात्रा में कमी
- प्रजनन क्षमता में कमी।

यदि आपके टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम है, तो आपको ये भी हो सकता है:

- कम मर्दाना दिखना (जैसे शरीर पर कम बाल, मांसपेशियों का कम होना)
- उदास मनोदशा
- ऊर्जा और हड्डियों की ताकत में कमी
- कमज़ोर एकाग्रता और याददाश्त
- नींद संबंधी समस्याएं।

उम्र के साथ टेस्टोस्टेरोन का स्तर कम होने की संभावना उन पुरुषों में ज़्यादा होती है जिन्हें अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ होती हैं। इन अन्य स्वास्थ्य समस्याओं पर ध्यान देना ज़रूरी है क्योंकि टेस्टोस्टेरोन उपचार के जोखिम और लाभ स्पष्ट

नहीं हैं।

उच्च टेस्टोस्टेरोन के कारण होने वाली समस्याएं

टेस्टोस्टेरोन उत्पादन को नियंत्रित करने वाली नकारात्मक प्रतिक्रिया प्रणाली पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के अत्यधिक उच्च स्तर को रोकती है, सिवाय अत्यंत दुर्लभ परिस्थितियों के, जैसे कि यदि किसी पुरुष में टेस्टोस्टेरोन उत्पन्न करने वाला ट्यूमर हो।

अधिकतर, उच्च टेस्टोस्टेरोन स्तर एण्ड्रोजन के दुरुपयोग का परिणाम होता है, जिसके परिणामस्वरूप आमतौर पर:

- आक्रामकता और मनोदशा संबंधी विकार
- मुंहासा
- गाइनेकोमास्टिया
- गुर्दे और यकृत की समस्याएं
- हृदवाहिनी रोग।

# टेस्टोस्टेरोन की कमी

एण्ड्रोजन की कमी क्या है?

एण्ड्रोजन की कमी एक चिकित्सीय स्थिति है जो आपके शरीर की टेस्टोस्टेरोन बनाने की क्षमता में समस्या के कारण होती है। या तो आपके वृषण को टेस्टोस्टेरोन बनाने का संकेत देने वाला हार्मोनल संकेत, या आपके अंडकोष की टेस्टोस्टेरोन बनाने की क्षमता, ठीक से काम नहीं कर रही है।

सामान्य विकास, स्वास्थ्य और खुशहाली के लिए एण्ड्रोजन आवश्यक हैं, इसलिए एण्ड्रोजन की कमी के व्यापक प्रभाव हो सकते हैं।

सामान्य से कम टेस्टोस्टेरोन स्तर का मतलब यह नहीं है कि आपको एण्ड्रोजन की कमी है। कम टेस्टोस्टेरोन का स्तर अल्पकालिक या दीर्घकालिक बीमारियों, जैसे संक्रमण या मधुमेह, के कारण हो सकता है।

एण्ड्रोजन की कमी 20 में से 1 से लेकर 200 में से 1 पुरुष को प्रभावित करती है।

एण्ड्रोजन की कमी के लक्षण

यदि आपमें एण्ड्रोजन की कमी है, तो आपमें:

- ऊर्जा की कमी
- एकाग्रता कमजोर होना
- उदास महसूस करना
- कमजोरी लग रही है
- मांसपेशियों का द्रव्यमान और ताकत कम हो गई है
- मोटा होना
- भुलक्कड़पन महसूस होना
- रात में सोने में परेशानी होना या दिन में नींद आना
- सामान्य से कम बार इरेक्शन होना
- सेक्स इच्छा कम होना।

एण्ड्रोजन की कमी के अधिक विशिष्ट लक्षण जो आपके डॉक्टर देख सकते हैं, उनमें शामिल हैं:

- बहुत छोटे वृषण
- शुक्राणु की कमी, जिससे बांझपन होता है
- यौन परिपक्वता में कमी, जिसमें चेहरे और शरीर पर विरल बाल शामिल हैं
- अधिक स्त्रियोचित शरीर में वसा वितरण
- गाइनेकोमास्टिया और स्तन ऊतकों में दर्द भी हो सकता है।

एण्ड्रोजन की कमी के कारण

एण्ड्रोजन की कमी का सबसे आम कारण क्लाइनेफेल्टर सिंड्रोम नामक एक आनुवंशिक स्थिति है, जो इससे पीड़ित 75% पुरुषों में निदान नहीं हो पाती।

एण्ड्रोजन की कमी वृषण द्वारा टेस्टोस्टेरोन उत्पादन में समस्या के कारण होती है। यह वृषण के स्वयं ठीक से काम न करने (जिसे प्राथमिक हाइपोगोनाडिज्म कहते हैं) के कारण हो सकता है, या वृषण के कार्य को नियंत्रित करने वाले हार्मोन के उत्पादन में समस्या के कारण हो सकता है (द्वितीयक हाइपोगोनाडिज्म)।

प्राथमिक अल्पजननग्रंथिता आनुवंशिक असामान्यताओं, अवरोही वृषण, वृषण चोट, कुछ प्रकार के संक्रमणों (जैसे कण्ठमाला) या अन्य रोगों (जैसे हीमोक्रोमैटोसिस) के कारण हो सकती है।

द्वितीयक अल्पजननग्रंथिता कुछ आनुवंशिक सिंड्रोम (जैसे कि काल्मन सिंड्रोम), रोग, या मस्तिष्क के आधार पर

पिट्यूटरी ग्रंथि की चोट के कारण हो सकती है।

#### एण्ड्रोजन की कमी का निदान

आपके डॉक्टर को एण्ड्रोजन की कमी का निदान करने के लिए कुछ परीक्षण करने होंगे। आमतौर पर इसकी शुरुआत रक्त परीक्षण से होती है।

#### एण्ड्रोजन की कमी का उपचार

एण्ड्रोजन की कमी का उपचार इस बात पर निर्भर करता है कि यह प्राथमिक या द्वितीयक हाइपोगोनाडिज्म के कारण है। प्राथमिक हाइपोगोनाडिज्म के प्रबंधन में कैप्सूल, इंजेक्शन, त्वचा पैच, क्रीम या जैल का उपयोग करके टेस्टोस्टेरोन प्रतिस्थापन चिकित्सा शामिल है, और यह एण्ड्रोजन की कमी के लक्षणों से राहत दिलाने में बहुत प्रभावी है। द्वितीयक अल्पजननग्रंथिता के प्रबंधन में अंतर्निहित कारण से निपटने के लिए चिकित्सा देखभाल शामिल होती है, जिसमें प्रायः टेस्टोस्टेरोन प्रतिस्थापन चिकित्सा भी शामिल होती है।

#### एण्ड्रोजन की कमी के स्वास्थ्य प्रभाव

ऊपर बताए गए संकेतों और लक्षणों के अलावा, लंबे समय में एण्ड्रोजन की कमी से ऑस्टियोपोरोसिस होने की संभावना बढ़ जाती है, जिससे हड्डियों के टूटने का खतरा बढ़ जाता है। एण्ड्रोजन की कमी से आपको मधुमेह जैसी चयापचय संबंधी बीमारी होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

#### एण्ड्रोजन की कमी के बारे में क्या करें?

अगर आपके टेस्ट के नतीजे बताते हैं कि आपको एण्ड्रोजन की कमी है, तो आपका डॉक्टर निदान की पुष्टि के लिए आपको किसी एंडोक्रिनोलॉजिस्ट या यूरोलॉजिस्ट के पास भेज देगा। अतिरिक्त विशेषज्ञों को शामिल करने से यह सुनिश्चित होता है कि आपको सर्वोत्तम संभव उपचार मिले और आपको आवश्यक दवाएँ भी कम खर्चीली मिलें।

# अवरोहित वृषण (क्रिप्टोर्किडिज्म)

अवरोहित वृषण क्या हैं?

क्रिप्टोर्किडिज्म का अर्थ है 'छिपा हुआ वृषण' और यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें एक या दोनों वृषण (अंडकोष) अंडकोश के निचले हिस्से में अपनी सामान्य स्थिति में नहीं होते हैं। इसे आमतौर पर 'अवरोही वृषण' कहा जाता है।

जन्म से पहले विकास के दौरान, वृषण पेट के अंदर विकसित होने लगते हैं और धीरे-धीरे अंडकोश में नीचे की ओर बढ़ते हैं। वृषण का नीचे आना जन्म के बाद पूरा होता है। यदि यह प्रक्रिया सामान्य रूप से नहीं होती है, तो वृषण पेट के अंदर, कमर में, अंडकोश के ऊपर या अंडकोश में ऊपर स्थित हो सकते हैं।

पूर्ण अवधि में जन्मे लगभग 100 में से 1 से 20 में से 1 नवजात शिशु में अंडकोश का उतरना अवरोहित होता है। समय से पहले जन्मे शिशुओं में, लगभग आधे नवजात शिशुओं में अंडकोश का उतरना अवरोहित हो सकता है।

अंडकोशों का उतरना हमेशा जन्म के समय ही पता नहीं चल पाता क्योंकि जन्म के समय अंडकोशों का उतरना सामान्य लग सकता है, लेकिन फिर सामान्य रूप से जारी नहीं रहता। हर साल एक वर्ष से अधिक उम्र के लगभग 100 में से 1 से 50 में से 1 लड़के में अंडकोशों का उतरना (अनडिसेंडेड टेस्टिस) का निदान होता है।

अवरोहित वृषण के लक्षण

अंडकोश के अवरोहण का एकमात्र संकेत तब होता है जब आप अंडकोश में एक (या दोनों) वृषण को देख या महसूस नहीं कर पाते। यह जन्म के समय या बाद में देखा जा सकता है। क्रिप्टोर्किडिज्म से दर्द या कोई अन्य लक्षण नहीं होते हैं।

अवरोहित वृषण के कारण

अंडकोशों के अवरोहण का कारण अज्ञात है। विकास के दौरान एक या दोनों अंडकोशों के अवरोहण में विफल होने के कई कारण हो सकते हैं।

ऐसे कई आनुवंशिक और हार्मोनल कारक हैं जो वृषण के विकास को प्रभावित कर सकते हैं।

अवरोहित वृषण का निदान

डॉक्टर जाँच करके अंडकोश के अवरोहण का निदान कर सकते हैं। अंडकोश के अवरोहण के निदान के लिए मेडिकल इमेजिंग या खोजपूर्ण सर्जरी की शायद ही कभी आवश्यकता होती है।

अवरोहित वृषण का उपचार

अगर आपके वृषण नीचे नहीं उतरे हैं, तो आपको सर्जरी करवानी होगी। यह आमतौर पर ऑर्किडोपेक्सी नामक एक ऑपरेशन होता है, जिसमें वृषण (अंडकोश) को अंडकोश की थैली में डालकर उसे सुरक्षित कर दिया जाता है। कुछ मामलों में, नीचे नहीं उतरे वृषण का निर्माण ठीक से नहीं हुआ होता है और उसे निकालना पड़ सकता है।

क्रिप्टोर्किडिज्म के साथ पैदा हुए शिशुओं की सर्जरी आमतौर पर छह महीने की उम्र के आसपास की जाती है।

अवरोहित वृषण के स्वास्थ्य प्रभाव

ठीक से काम करने के लिए, वृषणों को आपके शरीर के मुख्य तापमान से थोड़ा ठंडा रखना ज़रूरी है। इसीलिए वे पेट के बाहर, अंडकोश में स्थित होते हैं। अगर वृषण अंडकोश के अंदर स्थित नहीं हैं, तो इससे उनके काम करने में समस्याएँ आ



सकती हैं।

अण्डकोषों का अवरोहण, वृषण कैंसर के सामान्य से अधिक जोखिम और प्रजनन क्षमता में कमी से जुड़ा हुआ है, लेकिन इस स्थिति का जितनी जल्दी उपचार किया जाएगा, इन परिणामों के घटित होने की संभावना उतनी ही कम होगी। अण्डित वृषण के कारण वृषण का आकार छोटा हो जाता है, तथा वयस्क अवस्था में टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन सामान्य से कम हो सकता है।

अवरोहित वृषण के बारे में क्या करें

अगर आप अंडकोष में एक या दोनों वृषणों को देख या महसूस नहीं कर पा रहे हैं, तो आपको इस बारे में अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए। वृषण के कार्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए उन्हें पुनः व्यवस्थित करने के लिए सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है। समस्या जितनी जल्दी ठीक हो जाए, परिणाम उतना ही बेहतर होगा।

# मूत्र संबंधी समस्याएं (LUTS)

एलयूटीएस क्या हैं?

निचले मूत्र मार्ग के लक्षण (LUTS) वे समस्याएँ हैं जो आपको पेशाब करते समय महसूस होती हैं। 18 वर्ष से अधिक आयु के लगभग 50% पुरुषों में LUTS मौजूद हो सकता है, लेकिन इसकी व्यापकता LUTS की परिभाषा पर निर्भर करती है। ऑस्ट्रेलिया और विदेशों में किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि LUTS की व्यापकता उम्र के साथ बढ़ती है।

एलयूटीएस को दो श्रेणियों में बांटा गया है: भंडारण लक्षण और शून्यीकरण लक्षण।

भंडारण के लक्षण शामिल करना:

- बढ़ी हुई आवृत्ति: सामान्य से अधिक बार पेशाब करने की आवश्यकता
- दिन के समय आवृत्ति में वृद्धि
- नोक्टुरिया (रात के समय आवृत्ति में वृद्धि)
- बहुमूत्रता: सामान्य से अधिक मात्रा में मूत्र का निकलना
- दैनिक (दिन के समय) बहुमूत्रता
- रात्रिकालीन बहुमूत्रता
- मूत्राशय भरने के लक्षण
- मूत्राशय भरने की बढ़ी हुई अनुभूति: मूत्राशय के भरे होने की अनुभूति सामान्य से अधिक तेजी से या अधिक तीव्र होती है

- तात्कालिकता: पेशाब करने की अचानक आवश्यकता, जिसे टालना मुश्किल होता है
- मूत्राशय भरने की अनुभूति में कमी: मूत्राशय के भरे होने की अनुभूति सामान्य से अधिक धीरे-धीरे या कमजोर होती है
- मूत्राशय भरने की अनुभूति का अभाव: मूत्राशय के भरे होने या पेशाब करने की आवश्यकता की अनुभूति का अभाव
- गैर-विशिष्ट मूत्राशय-भरने की अनुभूति: असामान्य मूत्राशय-भरने की अनुभूति जो सूजन जैसी महसूस हो सकती है या मतली, उल्टी या बेहोशी का कारण बन सकती है
- मूत्र असंयम के लक्षण
- मूत्र असंयम: मूत्र का अनैच्छिक रिसाव
- तात्कालिक मूत्र असंयम: मूत्र का अनैच्छिक रिसाव जो तात्कालिकता की भावना के साथ होता है
- तनाव मूत्र असंयम: प्रयास, परिश्रम, खांसने या छींकने के दौरान अनैच्छिक मूत्र त्याग
- मिश्रित मूत्र असंयम: तात्कालिकता और तनाव दोनों मूत्र असंयम
- एन्यूरिसिस: नींद के दौरान मूत्र का लगातार न निकलना
- निरंतर मूत्र असंयम: मूत्र का निरंतर अनैच्छिक रिसाव
- असंवेदनशील मूत्र असंयम: मूत्र की हानि के बारे में जागरूकता लेकिन यह नहीं कि यह कैसे या कब हुआ
- आसनीय मूत्र असंयम: आसन या शरीर की स्थिति बदलने पर मूत्र का रिसाव (उदाहरण के लिए, बैठने की स्थिति से खड़े होने की स्थिति में जाने पर)
- विकलांगता से संबंधित असंयम: सीमित शारीरिक और/या मानसिक क्षमता के कारण समय पर शौचालय तक न पहुंच पाने के कारण अनैच्छिक मूत्र त्याग
- अतिप्रवाह असंयम: मूत्राशय के अत्यधिक भरे होने की अनुभूति के साथ मूत्र का रिसाव
- यौन उत्तेजना असंयम: यौन उत्तेजना या यौन गतिविधि के दौरान अनैच्छिक मूत्र त्याग
- क्लाइमेक्टोरिया: संभोग के दौरान अनैच्छिक मूत्र त्याग।

पेशाब करने के लक्षण शामिल करना:

- हिचकिचाहट: जब आप तैयार हों तब भी पेशाब शुरू करने में देरी होना
- पैरुरेसिस: दूसरों की उपस्थिति में पेशाब करने में कठिनाई, लेकिन अकेले होने पर कोई कठिनाई नहीं

- पेशाब करने में एपिसोडिक असमर्थता: कभी-कभी पेशाब शुरू करने में असमर्थता
  - पेशाब करने में ज़ोर लगाना: पेशाब शुरू करने या बनाए रखने के लिए बहुत ज़्यादा प्रयास करने की ज़रूरत पड़ना
  - धीमी मूत्र धारा: सामान्य से धीमी मूत्र धारा
  - रुक-रुक कर होने वाला मूत्र प्रवाह
  - टर्मिनल ड्रिब्लिंग: पेशाब के अंत में मूत्र प्रवाह का धीमा होकर बूंद-बूंद हो जाना
  - मूत्र की धार का छिड़काव या थूकना (एकल धार के बजाय)
  - स्थिति-निर्भर पेशाब: पेशाब करने के लिए एक विशेष स्थिति (जैसे बैठना) में रहने की आवश्यकता
  - डिस्यूरिया: पेशाब के दौरान दर्द
  - स्ट्रैंगुरिया: कठिन, धीमा, ऐंठनयुक्त (कभी-कभी बूंद-बूंद करके) दर्दनाक पेशाब
  - हेमट्यूरिया: मूत्र में दिखाई देने वाला रक्त
  - न्यूमट्यूरिया: पेशाब के दौरान या बाद में गैस या हवा का निकलना
  - मलमूत्र: पेशाब के दौरान मूत्रमार्ग से मल का निकलना
  - काइलुरिया: पेशाब के दौरान काइल (दूधिया तरल पदार्थ) का निकलना
  - मूत्रीय अवरोधन
  - तीव्र मूत्र प्रतिधारण: लगातार प्रयास के बावजूद पेशाब करने में असमर्थता के कारण भरे हुए मूत्राशय से तेजी से शुरू होने वाली असुविधा या दर्द
  - दीर्घकालिक मूत्र प्रतिधारण: मूत्र की थोड़ी मात्रा निकलने के बावजूद मूत्राशय को खाली करने में लगातार या बार-बार असमर्थता
  - शौच के बाद के लक्षण
  - मूत्राशय का अधूरा खाली होना: पेशाब करने के बाद ऐसा महसूस होना कि मूत्राशय खाली नहीं हुआ है
  - दोहरी पेशाब की आवश्यकता: पेशाब पूरा होने के तुरंत बाद पेशाब करने की आवश्यकता महसूस होना
  - पेशाब के बाद असंयम: पेशाब पूरा होने के बाद अनैच्छिक रूप से पेशाब आना (बूंद-बूंद पेशाब आना सहित)
  - मूत्रत्याग के बाद की तात्कालिकता: पेशाब पूरा होने के बाद पेशाब करने की तत्काल आवश्यकता की अनुभूति।
- पुरुषों में पेशाब करने के लक्षणों की तुलना में संग्रहण लक्षण दोगुने आम हैं, जिनमें सबसे आम हैं निशाचर (लगभग 2 में से 1 पुरुष में) और तात्कालिकता (10 में से 1 पुरुष में)। पुरुषों में पेशाब करने का सबसे आम लक्षण है अंतिम बूंद टपकना (7 में से 1)।

#### एल्यूटीएस के कारण

पुरुषों में संग्रहणी के लक्षण निम्न से जुड़े होते हैं:

- पेट का मोटापा
  - असामान्य रक्त शर्करा और कोलेस्ट्रॉल का स्तर।
- पेशाब करने के लक्षण निम्नलिखित से जुड़े हैं:
- स्तंभन दोष
  - सौम्य प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (बीपीएच)
  - थायरॉइड डिसफंक्शन
  - उच्च ऊर्जा सेवन
  - कम हाथ की पकड़ और मूत्र प्रवाह दर।

एल्यूटीएस की दोनों श्रेणियां अवरोधक स्लीप एपनिया से जुड़ी हैं।

सौम्य प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (बीपीएच) पुरुषों में एल्यूटीएस का एक सामान्य कारण है, जो उम्र के साथ अधिक आम हो जाता है।

पुरुषों में एल्यूटीएस के अन्य कारणों में मूत्र मार्ग में संक्रमण, मूत्राशय की मांसपेशियों की अति-सक्रियता, और मूत्राशय या मूत्रमार्ग में रुकावट शामिल हैं। कमज़ोर पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां भी एल्यूटीएस का कारण बन सकती हैं।

मूत्राशय, गुर्दे या मूत्रवाहिनी (गुर्दे से मूत्राशय तक मूत्र ले जाने वाली नलिकाएं) के अंदरूनी अस्तर का कैंसर।

#### एल्यूटीएस का निदान

एल्यूटीएस का निदान करने के लिए आपका डॉक्टर निम्न कार्य कर सकता है:

- LUTS की उपस्थिति और गंभीरता को मापने के लिए आपसे कुछ प्रश्न पूछे जाएंगे
- शारीरिक परीक्षण करवाएं और अपने मूत्र की जांच करवाएं ताकि पता चल सके कि आपको मूत्र मार्ग में संक्रमण तो नहीं है
- आपके मूत्र संबंधी कार्य का आकलन करने में सहायता के लिए आपको अपने तरल पदार्थ के सेवन और मूत्र उत्पादन की एक डायरी रखने के लिए कहेंगे
- आपकी प्रोस्टेट ग्रंथि का आकलन करने के लिए परीक्षण का सुझाव दें, क्योंकि बीपीएच एल्यूटीएस का एक सामान्य कारण है।

#### एल्यूटीएस का उपचार

एल्यूटीएस का उपचार आपके विशिष्ट लक्षणों और अन्य स्वास्थ्य कारकों पर निर्भर करेगा।

हल्के एल्यूटीएस को आपके व्यवहार में बदलाव लाकर नियंत्रित किया जा सकता है, जैसे कि आप क्या और कब पीते हैं, इस पर ध्यान देना। पेल्विक फ्लोर व्यायाम या 'मूत्राशय प्रशिक्षण' भी मददगार हो सकता है।

कुछ दवाएं LUTS का कारण बन सकती हैं, इसलिए आपका डॉक्टर इनकी समीक्षा कर सकता है और/या इनमें बदलाव कर सकता है।

एल्यूटीएस के उपचार के लिए कई प्रकार की दवाइयां इस्तेमाल की जा सकती हैं, जिनमें से कुछ प्रोस्टेट को लक्षित करती हैं यदि इसका कारण बीपीएच है।

बीपीएच के कारण होने वाले एल्यूटीएस में यदि चिकित्सा उपचार से कोई सुधार नहीं होता है तो सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

असंयमित आग्रह के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं से लगभग आधे लोग ठीक हो जाते हैं, जबकि सर्जरी से 5 में से 4 से ज्यादा लोगों को मदद मिलती है। पेल्विक फ्लोर मांसपेशी प्रशिक्षण से 4 में से 1 और 5 में से 4 लोगों को आराम मिलता है।

#### एल्यूटीएस के स्वास्थ्य प्रभाव

एल्यूटीएस कुछ लोगों के लिए परेशानी का एक बड़ा कारण हो सकता है। एल्यूटीएस के कारण आप बार-बार या जल्दी-जल्दी शौचालय जाने की असुविधा के कारण घर से बाहर निकलने या सामाजिक मेलजोल करने से कतराने लगते हैं।

एल्यूटीएस आपको चिंतित और उदास बना सकता है तथा आपके व्यक्तिगत संबंधों को प्रभावित कर सकता है।

कुछ पुरुषों में LUTS के कारण यौन रोग, जैसे कि लिंगोत्थान या स्खलन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

मूत्र प्रतिधारण दर्दनाक हो सकता है और इससे मूत्र पथ में संक्रमण हो सकता है तथा मूत्राशय या गुर्दे को नुकसान हो सकता है।

एल्यूटीएस किसी गंभीर अंतर्निहित स्थिति का संकेत हो सकता है, इसलिए यदि आपको मूत्र संबंधी कोई लक्षण महसूस हो तो डॉक्टर से मिलना बहुत जरूरी है।

**LUTS** के बारे में क्या करें

यदि आपको निचले मूत्र पथ में कोई लक्षण दिखाई देते हैं, तो आपको अपने लक्षणों, आप पर उनके प्रभाव और उपचार विकल्पों पर चर्चा करने के लिए अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए।

बिना उपचार के आपका एल्यूटीएस बढ़ सकता है और बदतर हो सकता है, इसलिए जल्द से जल्द अपने डॉक्टर से मिलना सबसे अच्छा है।

यदि आपको तीव्र मूत्र प्रतिधारण (जैसे दर्द, मूत्राशय में सूजन या पेशाब न कर पाने की समस्या) के लक्षण दिखाई दें, तो आपको तुरंत चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए। हो सकता है कि डॉक्टर को आपके मूत्राशय से पानी निकालने के लिए कैथेटर डालना पड़े।

# वृषण-शिरापस्फीति

वैरिकोसेले क्या है?

वैरिकोसील तब होता है जब अंडकोष की थैली में वृषण (अंडकोष) से रक्त निकालने वाली नसों असामान्य रूप से फैल जाती हैं और बड़ी हो जाती हैं।

वैरिकोसील अंडकोष के अंदर 'कीड़ों की थैली' जैसा दिख सकता है या महसूस हो सकता है। इनका दिखना या महसूस होना उनके आकार पर निर्भर करता है:

- ग्रेड 1 वैरिकोसील छोटे होते हैं और केवल तभी महसूस किए जा सकते हैं जब आप खड़े हों और नीचे की ओर दबाव डाल रहे हों, खांस रहे हों या ज़ोर लगा रहे हों

- ग्रेड 2 वैरिकोसील मध्यम आकार के होते हैं और सामान्य रूप से खड़े होने पर भी महसूस किए जा सकते हैं

- ग्रेड 3 वैरिकोसील बड़े होते हैं और खड़े होने पर अंडकोष के भीतर देखे जा सकते हैं।

उम्र बढ़ने के साथ वैरिकोसील की समस्या आम होती जा रही है। 10 साल से कम उम्र के पुरुषों में यह समस्या बहुत कम (1% से भी कम) होती है, जबकि स्वस्थ युवा पुरुषों में यह लगभग 15% तक बढ़ जाती है। 80-89 वर्ष की आयु के लगभग 75% पुरुष वैरिकोसील से प्रभावित होते हैं।

वैरिकोसील आमतौर पर बाईं ओर होता है। वैरिकोसील से पीड़ित लगभग आधे पुरुषों में यह केवल बाईं ओर होता है; बाकी आधे पुरुषों में, अधिकांश पुरुषों में दोनों तरफ वैरिकोसील होता है। केवल दाईं ओर वैरिकोसील 50 में से 1 से भी कम पुरुषों में होता है।

वैरिकोसेले के लक्षण

वैरिकोसील से पीड़ित 2-10% पुरुषों में दर्द होता है, लेकिन आमतौर पर इसके कोई लक्षण नहीं होते। कुछ पुरुषों में, वैरिकोसील प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

वैरिकोसील के इलाज के लिए मदद लेने वाले पुरुष दिन के अंत में या लंबे समय तक खड़े रहने पर भारी खिंचाव महसूस होने की बात कहते हैं। यह बैचैनी बहुत तेज़ या बहुत तीव्र नहीं होती और आमतौर पर लेटने पर ठीक हो जाती है।

वैरिकोसेले के कारण

वैरिकोसील अंडकोष की थैली के भीतर नसों में रक्त के जमाव के कारण होता है।

शरीर के दाएं और बाएं हिस्से की शारीरिक रचना में कुछ अंतर होते हैं, जिसके कारण वैरिकोसेल का बाएं हिस्से में होना अधिक आम है।

वैरिकोसील उन पुरुषों में होने की अधिक संभावना होती है जिनके पैरों में वैरिकाज़ नसें होती हैं, या जिनके पिता या भाइयों को वैरिकोसील होता है।

वैरिकोसेले का निदान

आपका डॉक्टर परीक्षण करके वैरिकोसेले का निदान कर सकता है।

वे आपके वृषण (अंडकोष) के आकार और दृढ़ता की जांच कर सकते हैं, ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपका वैरिकोसेल आपके वृषण कार्य में संभावित समस्या पैदा कर रहा है या नहीं।

कभी-कभी, बांझपन के संभावित कारणों की जांच के लिए की जाने वाली जांच के दौरान वैरिकोसेल का निदान किया जाता है।

आमतौर पर, वैरिकोसील के निदान के लिए किसी अतिरिक्त परीक्षण की आवश्यकता नहीं होती, जब तक कि प्रजनन क्षमता को लेकर कोई चिंता न हो। ऐसे मामलों में, वीर्य विश्लेषण किया जा सकता है। कुछ डॉक्टर आपके टेस्टोस्टेरोन के

स्तर को मापने का सुझाव दे सकते हैं, लेकिन यह एक मानक परीक्षण नहीं है।

कुछ पुरुषों में अंडकोष की पूरी जाँच करना मुश्किल हो सकता है, इसलिए अल्ट्रासाउंड स्कैन ज़रूरी हो सकता है। अगर अल्ट्रासाउंड से वैरिकोसील दिखाई देता है, लेकिन वह बहुत छोटा है, तो ज़्यादातर मामलों में किसी इलाज की ज़रूरत नहीं होगी।

#### वैरिकोसेले का उपचार

वैरिकोसेले के इलाज के लिए कई शल्य चिकित्सा प्रक्रियाएँ हैं, लेकिन उपचार हमेशा आवश्यक नहीं होता है।

अधिकांश मामलों में, वैरिकोसेले की मरम्मत के लिए सर्जरी केवल निम्नलिखित परिस्थितियों में ही की जाती है:

- जब वैरिकोसील असुविधा पैदा कर रहा हो
- यदि बांझपन की संभावना हो
- वृषण को छोटा होने से रोकने या उलटने के लिए।

#### वैरिकोसेले के स्वास्थ्य प्रभाव

वैरिकोसील वृषण द्वारा शुक्राणुओं के विकास को बाधित कर सकता है। वृषण द्वारा टेस्टोस्टेरोन उत्पादन प्रभावित होता है या नहीं, यह निश्चित रूप से ज्ञात नहीं है, लेकिन यदि होता है तो प्रभाव बहुत कम होने की संभावना है। वैरिकोसील का सर्जिकल सुधार इन समस्याओं को दूर कर सकता है।

#### वैरिकोसेले के बारे में क्या करें?

यदि आपको जननांगों में दर्द हो या आपके जननांगों की बनावट में कोई परिवर्तन दिखाई दे तो आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए।

वैरिकोसील आपके स्वास्थ्य के लिए खतरा नहीं हो सकता है, लेकिन इस पर नज़र रखने के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लेना उचित है।

# पुरुष नसबंदी

पुरुष नसबंदी क्या है?

पुरुष नसबंदी एक शल्य प्रक्रिया है जिसके तहत पुरुषों की स्थायी नसबंदी की जाती है, जिससे वे बच्चे पैदा नहीं कर पाते। पुरुष नसबंदी के दौरान, शुक्रवाहिनी (शुक्राणुवाहिनी) को काटकर उसका एक छोटा हिस्सा निकाल दिया जाता है ताकि वृषण (वृषण) द्वारा उत्पादित शुक्राणु प्रजनन प्रणाली में आगे न जा सकें। यही प्रक्रिया अंडकोश के दोनों ओर भी अपनाई जाती है।

पुरुष नसबंदी गर्भनिरोधक की एक बहुत ही सुरक्षित, विश्वसनीय और स्थायी विधि है।

पुरुष नसबंदी करवाने वाले ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों की संख्या का सही-सही पता नहीं है। आमतौर पर रिपोर्ट की गई व्यापकता कुल मिलाकर लगभग 8-15% है, और 40 वर्ष से अधिक आयु के 25% ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में यह संख्या महिलाओं द्वारा उनके गर्भनिरोधक उपयोग के बारे में किए गए सर्वेक्षणों पर आधारित है।

ऑस्ट्रेलिया में हर साल लगभग 29,000 पुरुष नसबंदी की जाती है। ज़्यादातर नसबंदी ऐसे पुरुषों की की जाती है जो पहले ही बच्चे पैदा कर चुके हैं और अब और बच्चे नहीं चाहते।

पुरुष नसबंदी कौन करता है?

पुरुष नसबंदी कुछ सामान्य चिकित्सकों, सामान्य शल्य चिकित्सकों और मूत्र रोग विशेषज्ञों द्वारा की जाती है। यह प्रक्रिया किसी अस्पताल में, सामान्य संज्ञाहरण के तहत, या किसी चिकित्सा क्लिनिक में स्थानीय संज्ञाहरण के तहत एक दिन की प्रक्रिया के रूप में की जा सकती है।

पुरुष नसबंदी के बाद क्या होता है?

किसी भी शल्य प्रक्रिया की तरह, नसबंदी के बाद भी दर्द, रक्तस्राव, चोट और/या संक्रमण का थोड़ा जोखिम होता है। आपका डॉक्टर आपको जोखिम को कम करने या इन समस्याओं का इलाज करने के बारे में सलाह देगा।

गर्भधारण रोकने में पुरुष नसबंदी कितनी सफल है?

शुक्राणु कुछ समय तक प्रजनन प्रणाली में रहते हैं, इसलिए पुरुष नसबंदी के बाद कंडोम या किसी अन्य उपयुक्त गर्भनिरोधक का उपयोग करना ज़रूरी है, जब तक कि आप यह पुष्टि न कर लें कि पुरुष नसबंदी सफल रही है। प्रक्रिया के लगभग तीन महीने बाद वीर्य के नमूने के विश्लेषण से यह पुष्टि हो सकती है कि वीर्य में शुक्राणु नहीं हैं। पुरुष नसबंदी के बाद पहले वर्ष के भीतर लगभग 700 में से 1 जोड़ा गर्भधारण करता है। सफल पुरुष नसबंदी (वीर्य में शुक्राणु न होने की पुष्टि) के बाद गर्भधारण बहुत दुर्लभ माना जाता है, लेकिन 150 में से 1 से 200 में से 1 पुरुष में वीर्य में शुक्राणुओं की कम संख्या थोड़े समय के लिए हो सकती है।

पुरुष नसबंदी के स्वास्थ्य प्रभाव

पुरुष नसबंदी आपको या आपके साथी को यौन संचारित संक्रमणों से नहीं बचाती। इन संक्रमणों से बचने का सबसे अच्छा तरीका कंडोम का सही इस्तेमाल है।

पुरुष नसबंदी के बाद आपको अपने स्खलन की उपस्थिति या मात्रा में कोई बदलाव नज़र नहीं आएगा क्योंकि शुक्राणु



स्खलन की मात्रा का केवल एक छोटा प्रतिशत (5-10%) ही बनाते हैं। बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियों, वीर्य पुटिकाओं और प्रोस्टेट से निकलने वाले तरल पदार्थों का उत्पादन, जो स्खलन का अधिकांश हिस्सा बनाते हैं, पुरुष नसबंदी के बाद नहीं बदलता है।

चूँकि पुरुष नसबंदी का वृषण (अंडकोष) या प्रजनन प्रणाली के अन्य भागों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है, इसलिए पुरुष नसबंदी से आपके टेस्टोस्टेरोन और अन्य हार्मोन के स्तर पर कोई असर नहीं पड़ेगा। पुरुष नसबंदी के बाद आपकी यौन संतुष्टि बढ़ सकती है।

पुरुष नसबंदी की स्थायी प्रकृति के कारण, यह न केवल इस बात पर विचार करना ज़रूरी है कि आपके लिए अभी क्या सही है, बल्कि यह भी कि भविष्य में आपके लिए क्या सही हो सकता है। उदाहरण के लिए, अगर आप किसी रिश्ते में हैं, तो यह विचार करना ज़रूरी है कि क्या आप इस रिश्ते के बाहर भी बच्चे चाहते हैं, अगर आपकी परिस्थितियाँ बदल जाएँ।

**क्या पुरुष नसबंदी को उलटा जा सकता है?**

हालाँकि, जब आप यह तय कर रहे हों कि आपके लिए पुरुष नसबंदी सही है या नहीं, तो इसे अपरिवर्तनीय माना जाना चाहिए, लेकिन अगर आप अपनी प्रजनन क्षमता को पुनः प्राप्त करना चाहते हैं, तो शुक्रवाहिकाओं को फिर से जोड़ने का ऑपरेशन संभव है। पुरुष नसबंदी उलटने के बाद गर्भधारण करने की इच्छा रखने वाले लगभग 4 में से 3 जोड़े गर्भधारण कर लेते हैं, लेकिन सफलता कई अन्य प्रजनन संबंधी कारकों, जैसे उम्र और अन्य स्वास्थ्य स्थितियों, और पुरुष नसबंदी के बाद के समय से प्रभावित होती है। बच्चे पैदा करने की इच्छा रखने वाले पुरुषों के लिए पुरुष नसबंदी उलटने का एक विकल्प सहायक प्रजनन तकनीकों (एआरटी) का उपयोग है।

**पुरुष नसबंदी के बारे में क्या करें?**

आपको अपने साथी और डॉक्टर के साथ प्रजनन और गर्भनिरोधक विकल्पों, जिनमें पुरुष नसबंदी भी शामिल है, पर चर्चा करनी चाहिए।

आपका डॉक्टर आपको विभिन्न प्रकार के गर्भ निरोधकों पर विचार करने और उनका उपयोग करने में मदद कर सकता है।

पुरुष नसबंदी के बारे में निर्णय लेने में एक महत्वपूर्ण कारक इसकी तुलना अन्य दीर्घकालिक गर्भनिरोधक विकल्पों से करना है। पुरुष नसबंदी का महिला समकक्ष ट्यूबल लिगेशन है, जो पुरुष नसबंदी की तुलना में अधिक जटिल, अधिक महंगा और अधिक आक्रामक (और इसलिए, संभावित रूप से अधिक जोखिम भरा) है।