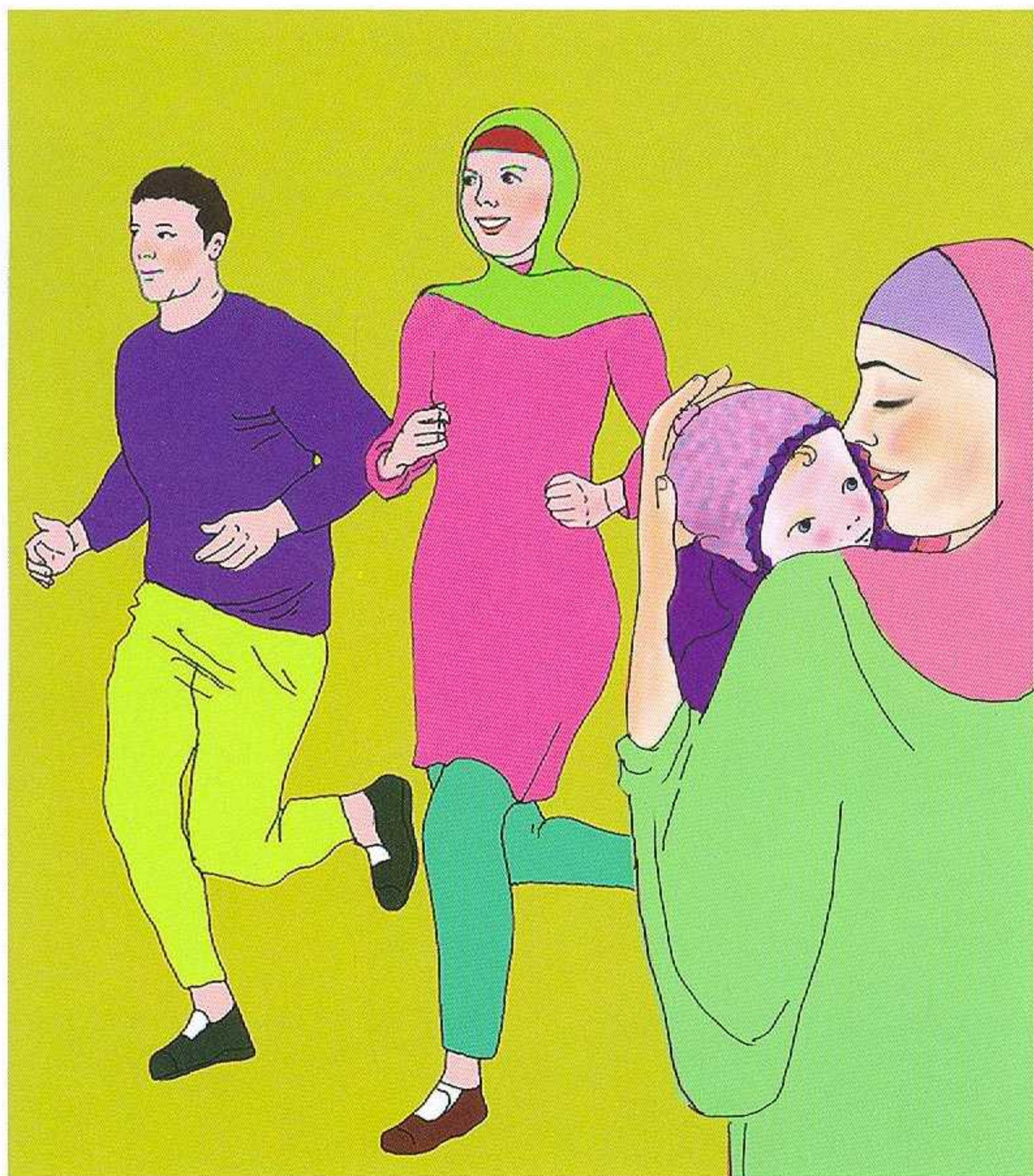


شیوہ زندگی وفا باروری



شیوه زندگی و ناباروری

بها همکاری:

دکتر ربابه طاهری پناه

دکتر محمد اسلامی

دکتر مهدیه یزدان پناه

پرریان عندلیب

اعظم دخت رحیمی

زیر نظر:

دکتر محمد اسماعیل مطلق

عنوان و نام پدیدآور: شیوه ی زندگی و ناباروری / با همکاری ربابه طاهری پناه... [و دیگران]:
[برای] وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس اداره باروری سالم،
مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی؛ زیر نظر محمد اسماعیل مطلق.
مشخصات نشر: تهران: فوران گرافیک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۳۴ ص.، مصور (رنگی)؛ ۱۹×۹/۵ س. م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۱۵-۱۷-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: با همکاری ربابه طاهری پناه، محمد اسلامی، مهدیه یزدان پناه، پرریان عندلیب، اعظم دخت رحیمی.
موضوع: عقیمی - پیشگیری
شناسه افزوده: طاهری پناه، ربابه، شناسه افزوده: مطلق، محمد اسماعیل، ۱۳۳۲
شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس. اداره باروری سالم
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی.
مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۹۵/ش/۸۸۹ RC
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۶۹۲، شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۸۷۳۹۲
نوبت چاپ: سوم

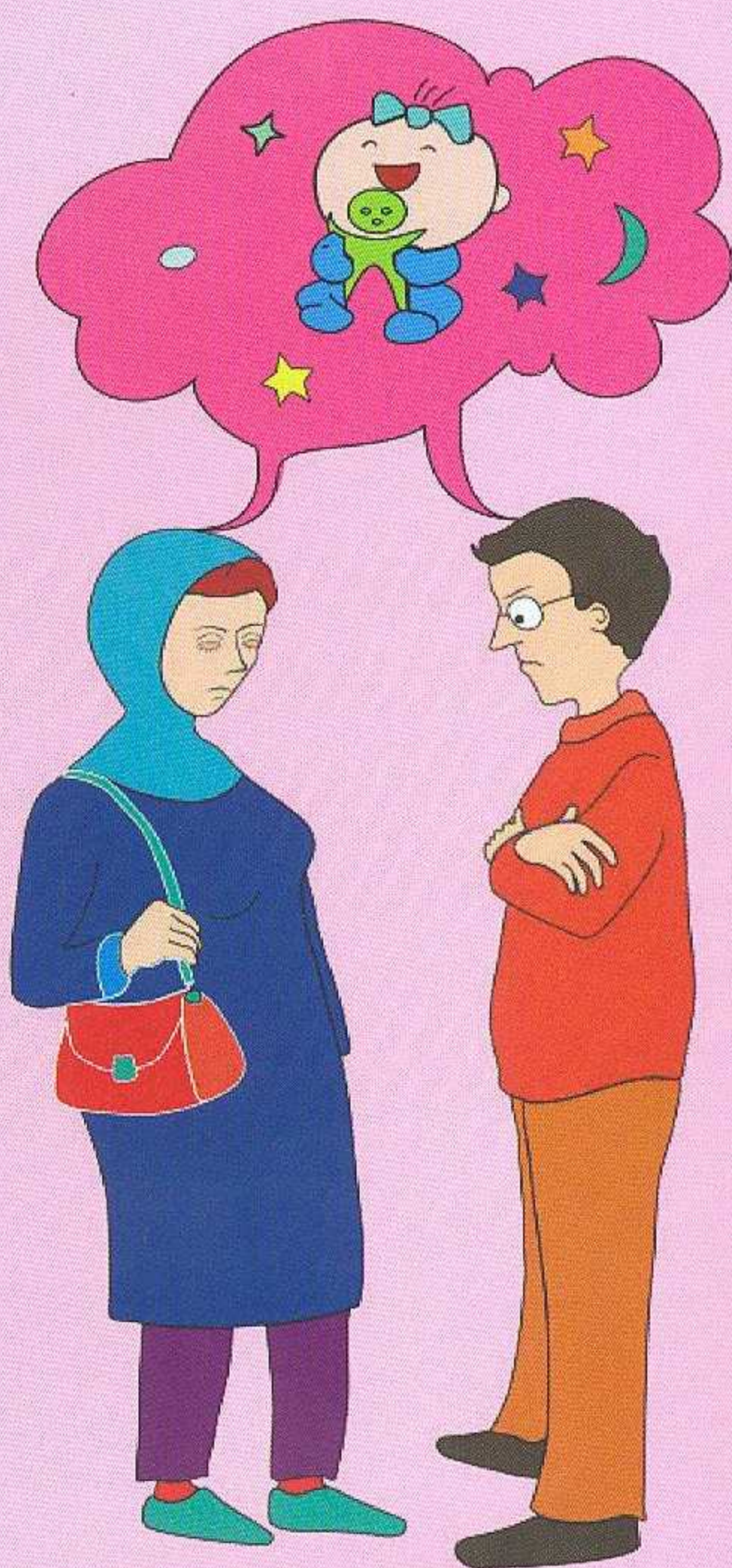
تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است. هرگونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است.



مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره باروری سالم



عنوان: سن و ناباروری
 طراحی و چاپ: انتشارات فوزان گرافیک
 تلفن: ۱۱-۴۸۱۰۴۶۲۰
 مدیر هنری: داریوش حبیب خانی
 تصویر سازی: مرجان شریعت مهر، پویا حبیب خانی
 نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۵
 چاپ و لیتو گرافی: اندیشه برتر
 تیراژ: ۳۰,۰۰۰ نسخه



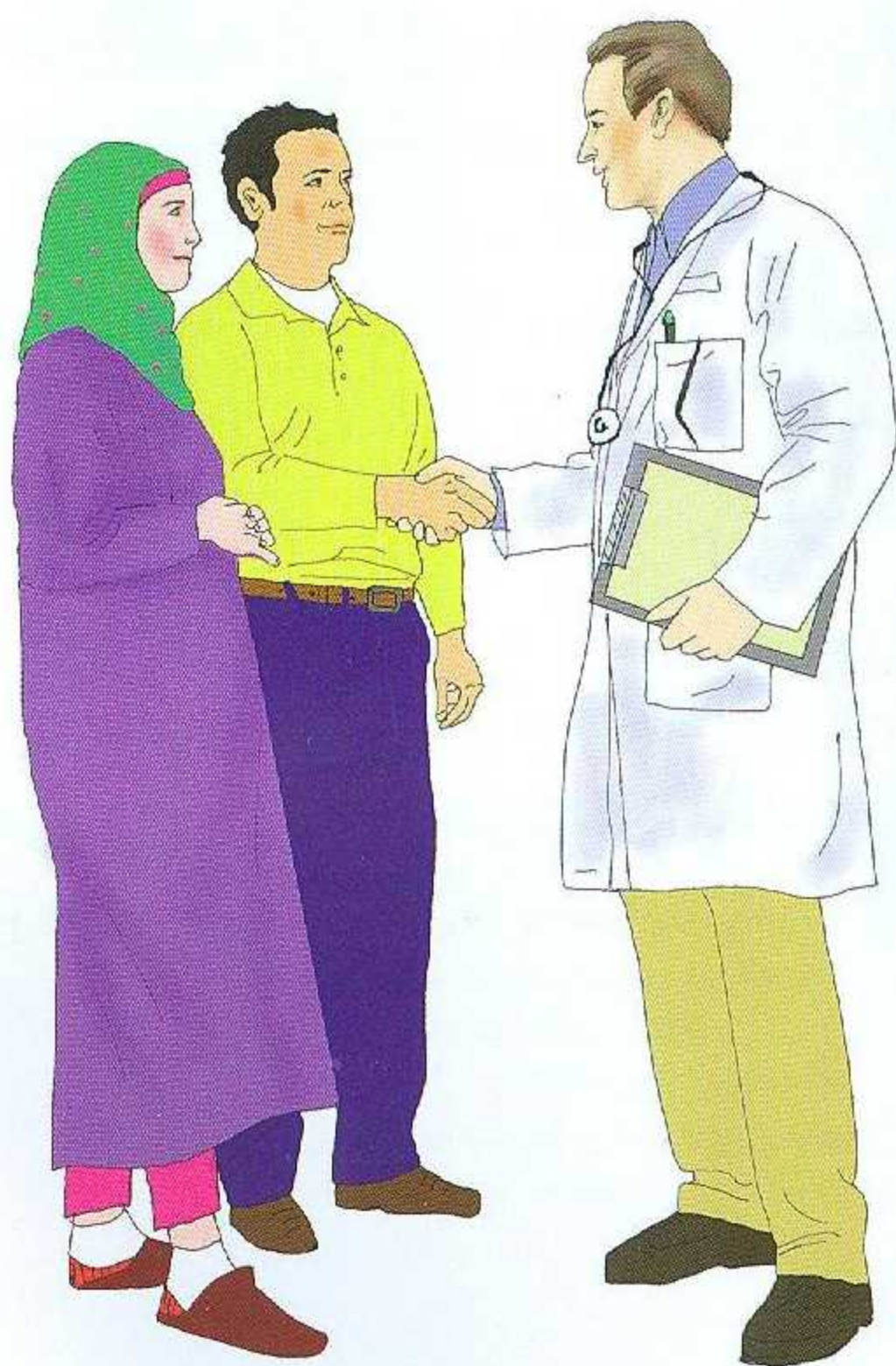
مقدمه:

ناباروری معمولاً به عدم بارداری پس از یک سال تماس جنسی منظم و بدون پیشگیری از بارداری تعریف می‌شود. به‌طور معمول ناباروری تقریباً ۱۵ درصد از زوجها را در طول زندگی تحت تاثیر قرار می‌دهد. در زوج باروری که سن زن از ۳۰ سال کمتر باشد، در طول یک دوره قاعدگی حدود ۲۵-۲۰ درصد شانس بارداری وجود دارد. به عبارت دیگر در هر ماه از هر صد زوج جوان دارای تماس جنسی منظم و بدون پیشگیری از بارداری، حدود ۲۵-۲۰ زوج احتمال باردار شدن دارند. تقریباً ۴۰ درصد ناباروری‌ها ناشی از عوامل مرتبط با زنان، نظیر بسته بودن لوله‌ها یا نداشتن تخمک‌گذاری است. حدود ۴۰ درصد ناباروری‌ها نیز ناشی از عوامل مردانه نظیر کاهش تعداد یا حرکت اسپرم است. در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد علت ناباروری نامشخص است. به عبارت دیگر علیرغم طبیعی بودن آزمایش‌ها، دلیل قطعی برای باردار نشدن وجود ندارد.

عوامل متعددی وجود دارد که باروری زوجین را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برخی از این عوامل شامل سن، سیگار، فشار روحی، وزن، ورزش سنگین، الکل، تعداد تخمک‌های موجود در تخمدان‌ها، بیماری‌ها و شرایط زمینه‌ای است.

تعدادی از این عوامل خارج از کنترل انسان‌ها هستند. اگرچه برخی عوامل در طول زمان تغییر می‌کنند، باید به این نکته توجه داشت که شیوه زندگی سالم برای همسران، یک گام مهم برای رسیدن به هدف مشترک، یعنی داشتن کودک سالم است.

رژیم غذایی خوب، ورزش منظم و استراحت، به زوجین کمک خواهد کرد تا آمادگی رویارویی با مشکلات احتمالی را داشته باشند.



بررسی علل ناباروری:

ناباروری مشکل زن و شوهر است و لازم است که هر دو با هم بررسی شوند. برای بررسی و تعیین علل ناباروری نیاز به انجام آزمایش‌های خاصی است.

آزمایش‌های مورد نیاز خانم‌ها:

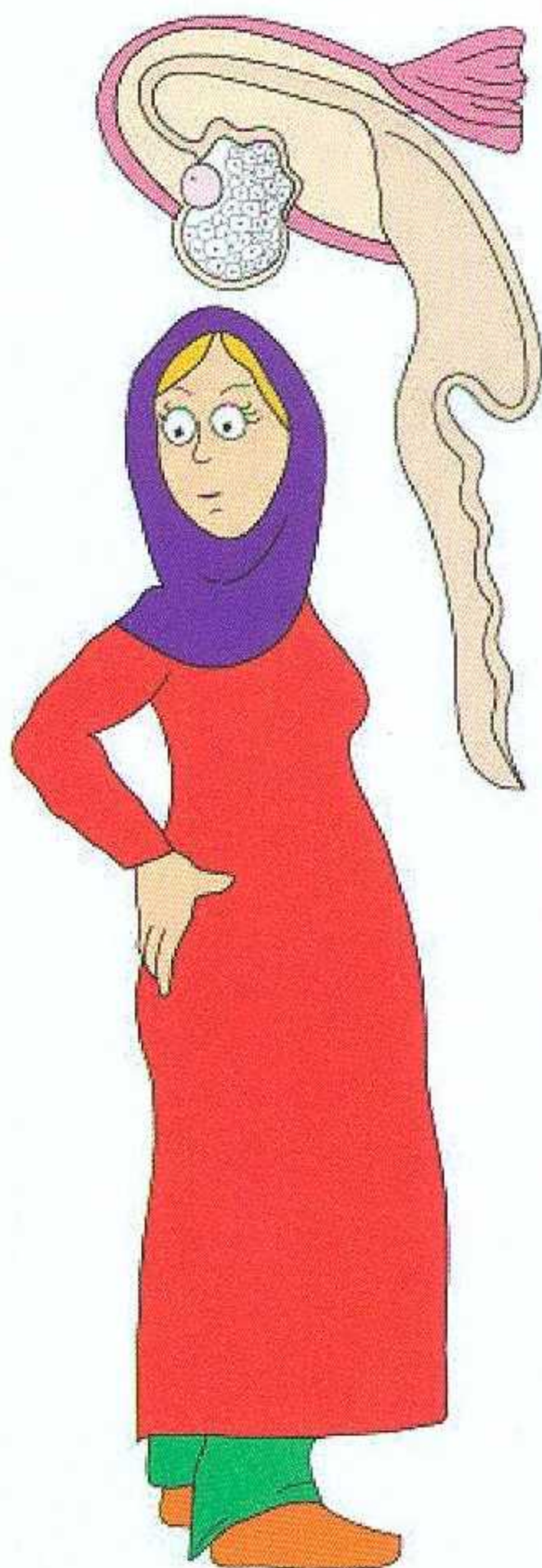
شامل آزمایش خون برای بررسی تخمک‌گذاری و تعداد تخمک موجود در تخمدان‌ها، تصویربرداری از رحم و لوله‌های رحمی، سونوگرافی رحم برای بررسی حفره رحمی و لوله‌ها و برخی روش‌های تخصصی دیگر است.

آزمایش‌های مورد نیاز مردان:

آزمایش نمونه مایع منی به پزشک اجازه می‌دهد تا تعداد اسپرم، حرکت و شکل آن‌ها را بررسی نماید. برخی آزمایش‌های اضافی بر پایه‌ی نتایج بررسی‌های بیشتر مایع منی انجام می‌گیرد. در برخی موارد لازم است شوهر به متخصص کلیه و مجاری ادرار مراجعه نماید. ممکن است بسیاری از مردان در تحریک جنسی یا ارگاسم (اوج لذت جنسی) مشکل داشته باشند. این مساله بسیار مهمی است و بایستی با پزشک در این زمینه مشورت شود.

با بالا رفتن سن در زن‌ها، باردار شدن دشوار می‌گردد. شایان ذکر است که سن مناسب بارداری ۱۸ تا ۳۵ سالگی است. بارداری خانم‌ها به دلایل مختلف ممکن است تا ۳۰ و حتی ۴۰ سالگی به تأخیر بیفتد. این رخداد یکی از دلایل افزایش شیوع ناباروری در سال‌های گذشته است. تخمدان‌های هر دختر پیش از تولد حدود ۷ میلیون تخمک دارد. در زمان تولد این تعداد به ۱-۲ میلیون کاهش می‌یابد. تعداد تخمک‌ها تا دوران بلوغ به ۳۰۰-۴۰۰ هزار عدد می‌رسد. از آن پس هر ماه تعدادی از تخمک‌ها شروع به رشد می‌کنند، ولی معمولاً فقط یکی از آن‌ها آزاد می‌شود. میزان از دست رفتن تخمک‌ها در برخی از زنان ممکن است بیش از دیگران باشد و باعث کاهش بیشتر ذخیره تخمدانی گردد. آزمایش هورمونی خون در روزهای ۲-۴ دوره قاعدگی به پیش‌بینی ذخیره تخمدانی کمک می‌نماید.

سن = ۲۲



سن = ۴۲



سیگار کشیدن:

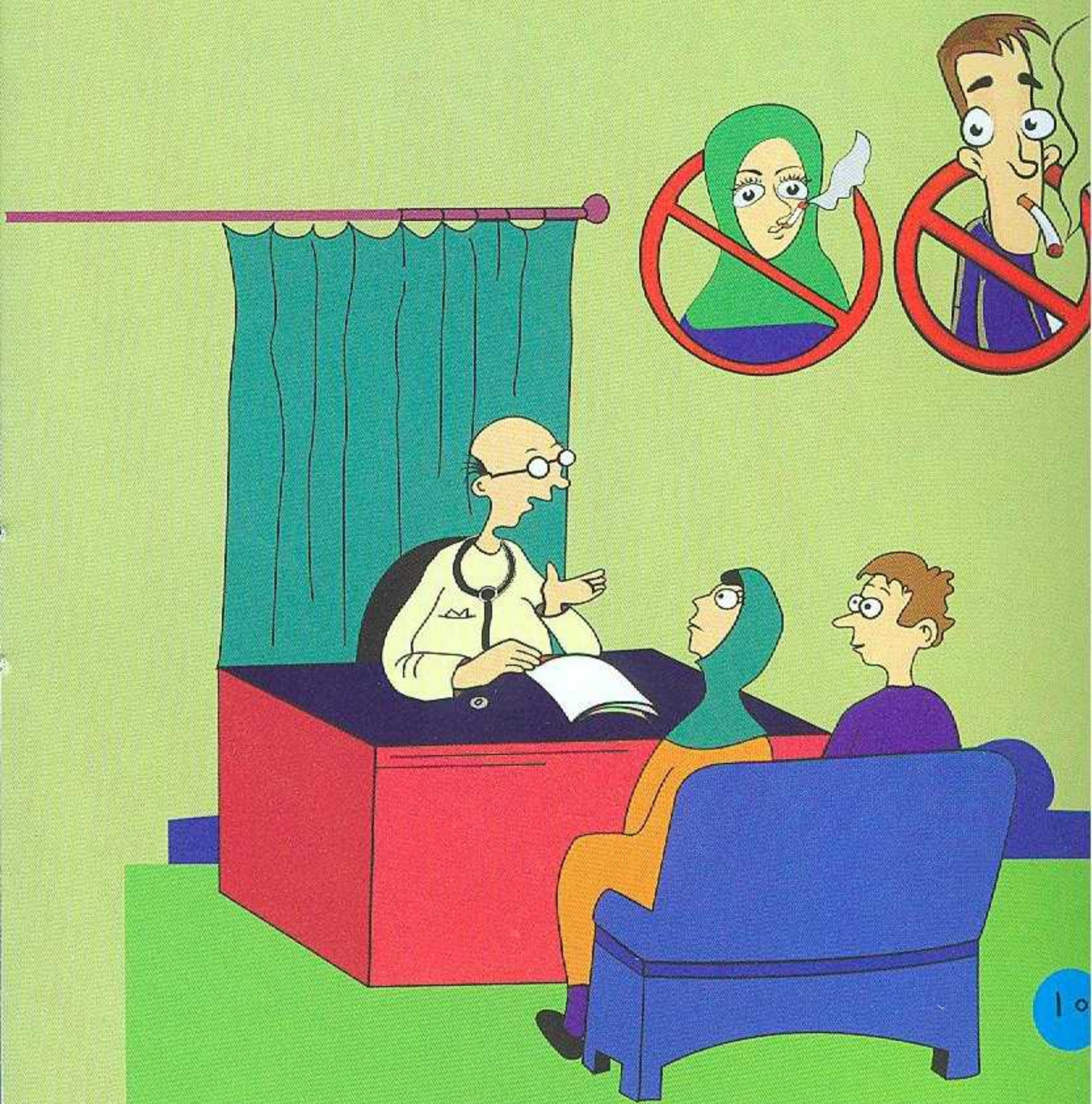
سیگار اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. مدت زمان لازم برای باردار شدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیر سیگاری است. سیگار احتمال سقط خودبه‌خودی و دیگر عوارض بارداری از جمله زایمان زودرس، تاخیر رشد داخل رحمی جنین، مشکلات سلامت شیرخواران و سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار را افزایش می‌دهد. سیگار کشیدن مردان و زنان (هر دو) اثر قابل توجهی روی باردار شدن خانم دارد. تأثیر مواد شیمیایی موجود در تنباکو روی باروری شامل موارد زیر است:

- کاهش اسپرم
- کاهش حرکت و کیفیت اسپرم
- کاهش تعداد و کیفیت تخمک
- کاهش خون‌رسانی به رحم و تخمدان‌ها
- افزایش خطر بیماری‌های لوله‌های رحمی و بارداری خارج از رحم
- افزایش میزان سقط خودبه‌خودی

همچنین سیگار شانس موفقیت درمان های ناباروری را کاهش می‌دهد. این اثرات حتی زمانی که خود بیمار سیگار نمی‌کشد ولی مکرراً در معرض دود سیگار قرار دارد (دود دست دوم سیگار)، نیز ایجاد می‌شود.

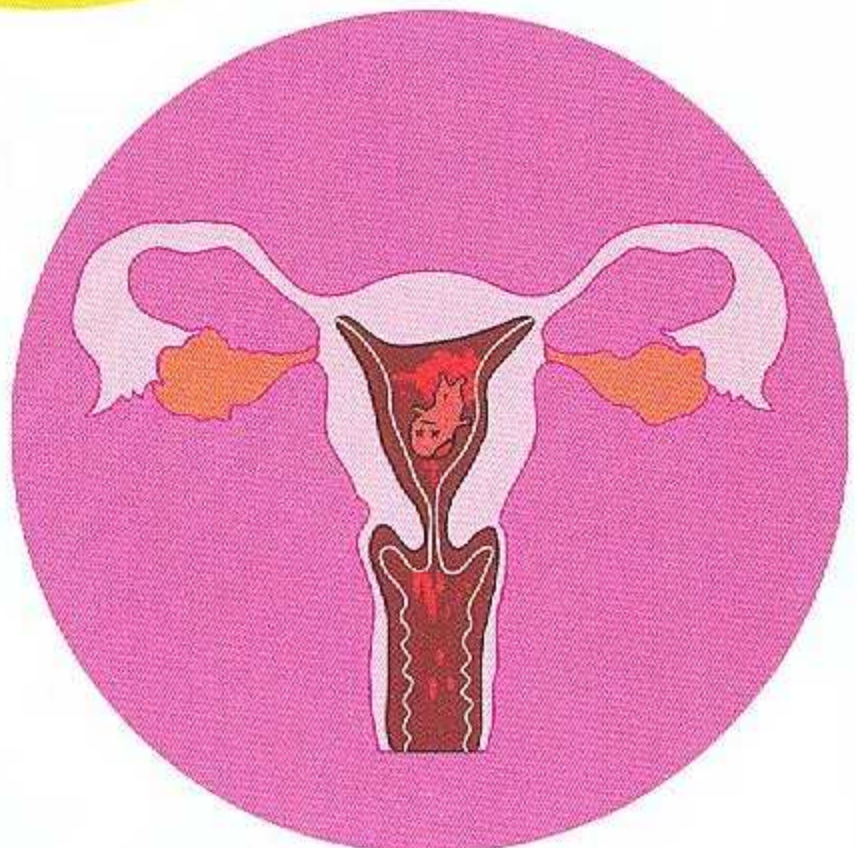
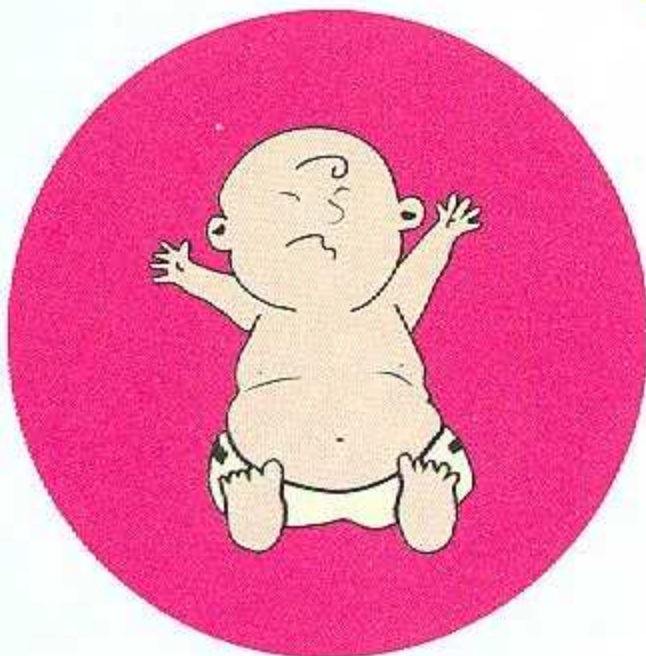


بررسی‌ها نشان داده است که ترک سیگار حداقل دو ماه قبل از لقاح خارج رحمی (IVF)، احتمال موفقیت آن را افزایش می‌دهد. حتی اگر سیگار قبل از شروع درمان قطع شود، ممکن است تاثیر طولانی‌مدت آن روی تخمدان و اسپرم تا حدی باقی بماند. اگر زن یا شوهر سیگار می‌کشند؛ مهم‌ترین مساله‌ای که می‌تواند روی باروری آن‌ها اثر بگذارد، و آن را بهبود بخشد قطع سیگار است. بهتر است برای ترک سیگار با پزشک مشورت شود.



وزن و باروری:

وزن بر باروری موثر است. تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم بوده و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبه رو شوند. ۲,۵ تا ۵ کیلو گرم افزایش وزن در خانم های با وزن خیلی کم و دارای مشکل تخمک گذاری ممکن است منجر به تخمک گذاری طبیعی شود. چاقی می تواند اثر قابل توجهی بر باروری داشته باشد.



بیماری تخمدان پلی کیستیک در برخی خانم‌ها منجر به ناباروری می‌شود. حداقل ۶۰ درصد خانم‌ها با بیماری تخمدان پلی کیستیک دارای وزن بیش از مقدار عادی هستند.

چاقی باعث سیکل‌های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری، افزایش خطر جراحی‌های ناباروری، افزایش خطر سقط خودبه‌خودی و کاهش موفقیت درمان‌های ناباروری خواهد شد. همچنین چاقی افزایش خطر عوارض بارداری شامل: افزایش فشار خون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد کودک در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت.

کاهش متعادل ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن ممکن است میزان تخمک‌گذاری و بارداری را به‌طور قابل ملاحظه‌ای بهبود بخشد. کلید کاهش وزن داشتن یک رژیم متعادل و سالم، افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش است. کاهش وزن در زمینه‌ی سلامت عمومی فواید بسیاری از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی و همچنین افزایش اعتماد به نفس و احساس روانی بهتر را به دنبال خواهد داشت. در صورت زیاد بودن وزن یک خانم نابارور، کاهش آن ممکن است یکی از مهم‌ترین عوامل در دستیابی به باروری باشد.



بیماری تخمدان پلی کیستیک در برخی خانم‌ها منجر به ناباروری می‌شود. حداقل ۶۰ درصد خانم‌ها با بیماری تخمدان پلی کیستیک دارای وزن بیش از مقدار عادی هستند.

چاقی باعث سیکل‌های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری، افزایش خطر جراحی‌های ناباروری، افزایش خطر سقط خودبه‌خودی و کاهش موفقیت درمان‌های ناباروری خواهد شد. همچنین چاقی افزایش خطر عوارض بارداری شامل: افزایش فشار خون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد کودک در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت.

کاهش متعادل ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن ممکن است میزان تخمک‌گذاری و بارداری را به‌طور قابل ملاحظه‌ای بهبود بخشد. کلید کاهش وزن داشتن یک رژیم متعادل و سالم، افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش است. کاهش وزن در زمینه‌ی سلامت عمومی فواید بسیاری از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی و همچنین افزایش اعتماد به نفس و احساس روانی بهتر را به دنبال خواهد داشت. در صورت زیاد بودن وزن یک خانم نابارور، کاهش آن ممکن است یکی از مهم‌ترین عوامل در دستیابی به باروری باشد.

معمولا زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند، مگر این که پزشک برای باردار شدن رژیم غذایی خاصی را تجویز نماید. رژیم غذایی متعادل ترکیبی از انواع ویتامین‌ها، موادمعدنی و دیگر مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین خواهد کرد.

بررسی‌ها نشان داده اند که مکمل‌ها و ویتامین‌ها مانند ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک و کلسیم کیفیت اسپرم را افزایش می‌دهد.

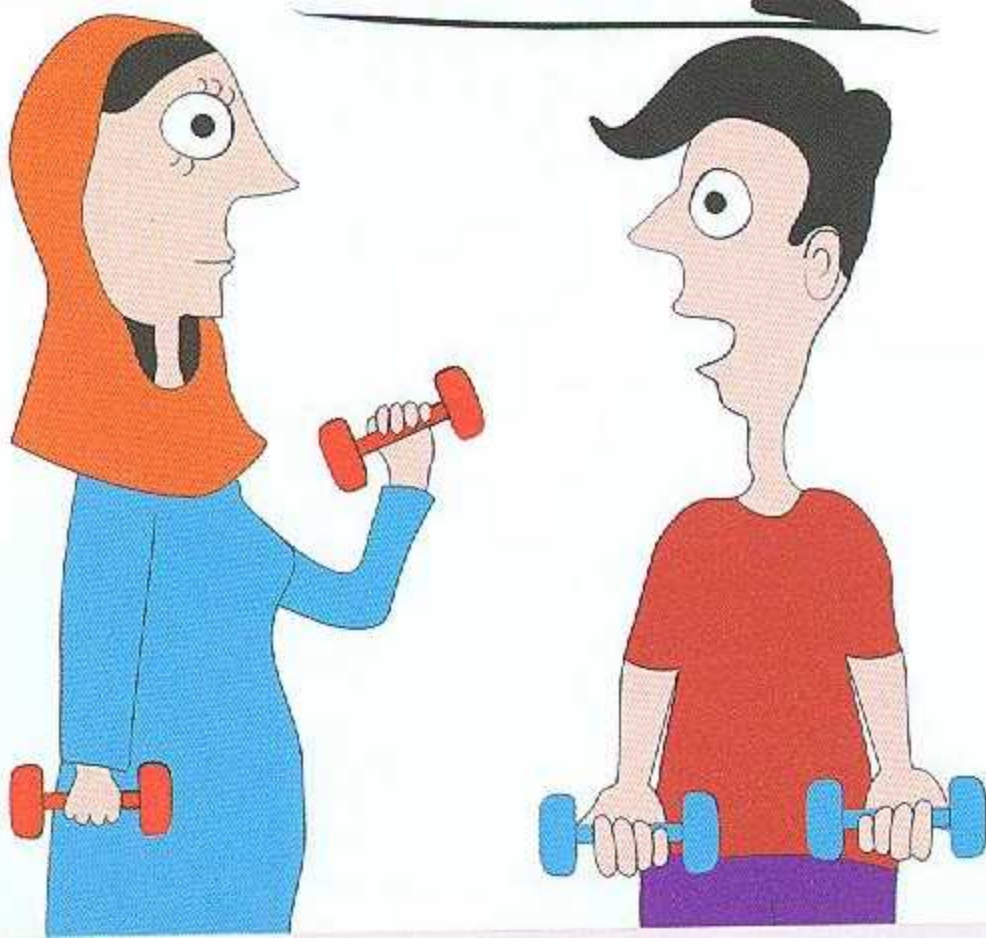
غذاهای دریایی همواره یکی از منابع بسیار مناسب و غنی برای تغذیه به شمار می‌آیند، اما در هنگام استفاده از این غذاها باید از آلوده نبودن آن‌ها اطمینان حاصل نمود.

توصیه می‌گردد که خانم‌ها استفاده از کافئین را کاهش دهند. این ماده در قهوه، چای، شکلات و شیرشکلات دیده می‌شود. کافئین می‌تواند جذب آهن و کلسیم (که دو ماده معدنی مورد نیاز برای بارداری و لقاح می‌باشند) کاهش دهد. همچنین مصرف زیاد کافئین ممکن است خطر سقط خودبه‌خودی را افزایش دهد.

ورزش:

ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. ورزش احساس خوبی ایجاد می‌کند، خواب را بهبود می‌بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد، به کنترل وزن کمک کرده و بیماری‌های مزمن مانند حملات قلبی، سکته‌های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. چهار جلسه ورزش ۳۰-۲۰ دقیقه‌ای متوسط در هفته می‌تواند وزن را در محدوده‌ی خاص نگه داشته و باروری را به حداکثر برساند. با توجه به این که ورزش‌های خیلی شدید و بدن سازی در فرایند تخمک‌گذاری در خانم‌ها و تولید اسپرم در مردان مداخله می‌کند، باید از آن پرهیز نمود. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند برای بهره‌مندی از تمام فواید ورزش کافی است.







مواد محرک و مکمل ها:

مواد محرکی مانند ماری جوانا و کوکایین می توانند روی باروری زنان و مردان (هر دو) تاثیر گذار باشند. همچنین این مواد روی سلامت جنین اثر می گذارند. برخی از مکمل هایی که برای بدنسازی استفاده می گردند ممکن است حاوی مقادیر زیادی از هورمون های مردانه (تستوسترون و مشتقات آن) باشند. این ترکیبات روی تولید اسپرم سالم به طور قابل ملاحظه ای اثر گذاشته و همچنین ممکن است روی تولید هورمون زنانه نیز تاثیر داشته باشند.

بدن سازی و استفاده از استروئید یا تستوسترون، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، مواد آلاینده و دمای بالا می تواند تاثیر منفی در تولید و کیفیت اسپرم داشته باشد.



می توانند تاثیر منفی در تولید اسپرم داشته باشند، لازم است آقایان در سنین باروری پیش از مصرف خودسرانه هر دارویی با پزشک مشورت کنند.

چون بیهوشی یا عفونت ممکن است تعداد اسپرم‌های سالم متحرک را کاهش دهد، در صورت نیاز به عمل جراحی یا وجود بیماری جدی بایستی درمان‌های باروری را به تعویق انداخت.

داروهایی نظیر استروئیدها، داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی و آنتی بیوتیک‌ها با تولید اسپرم تداخل دارند.

برخی از مواد نظیر ژل‌های تولید شده از مواد نفتی، وازلین و رنگ‌های شیمیایی حاوی سرب و ... برای اسپرم سمی هستند و توصیه می‌شود تا حد امکان از تماس با آن‌ها پرهیز گردد.

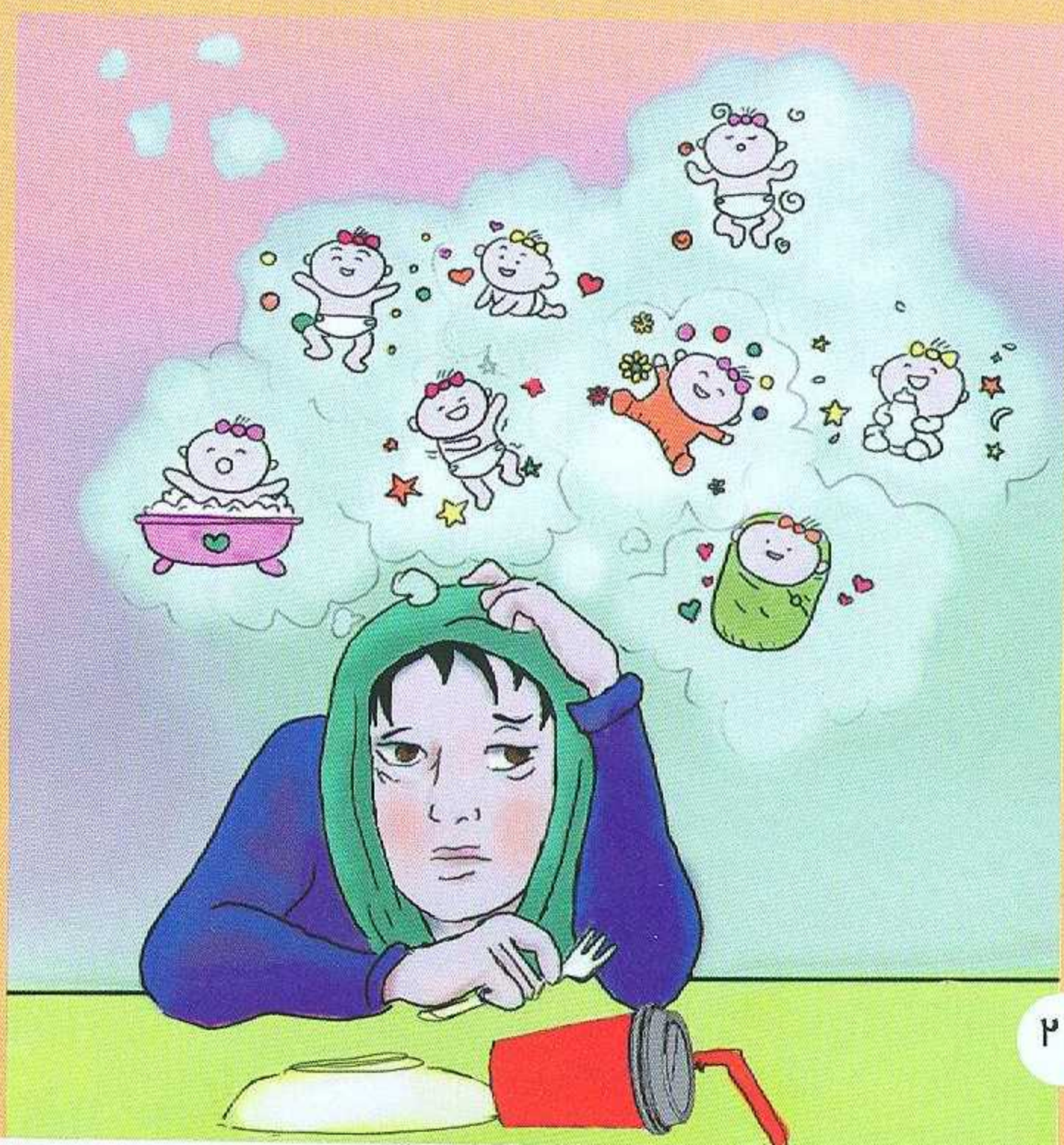
حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، استفاده از لپ تاپ و لباس زیر تنگ ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.



استرس:

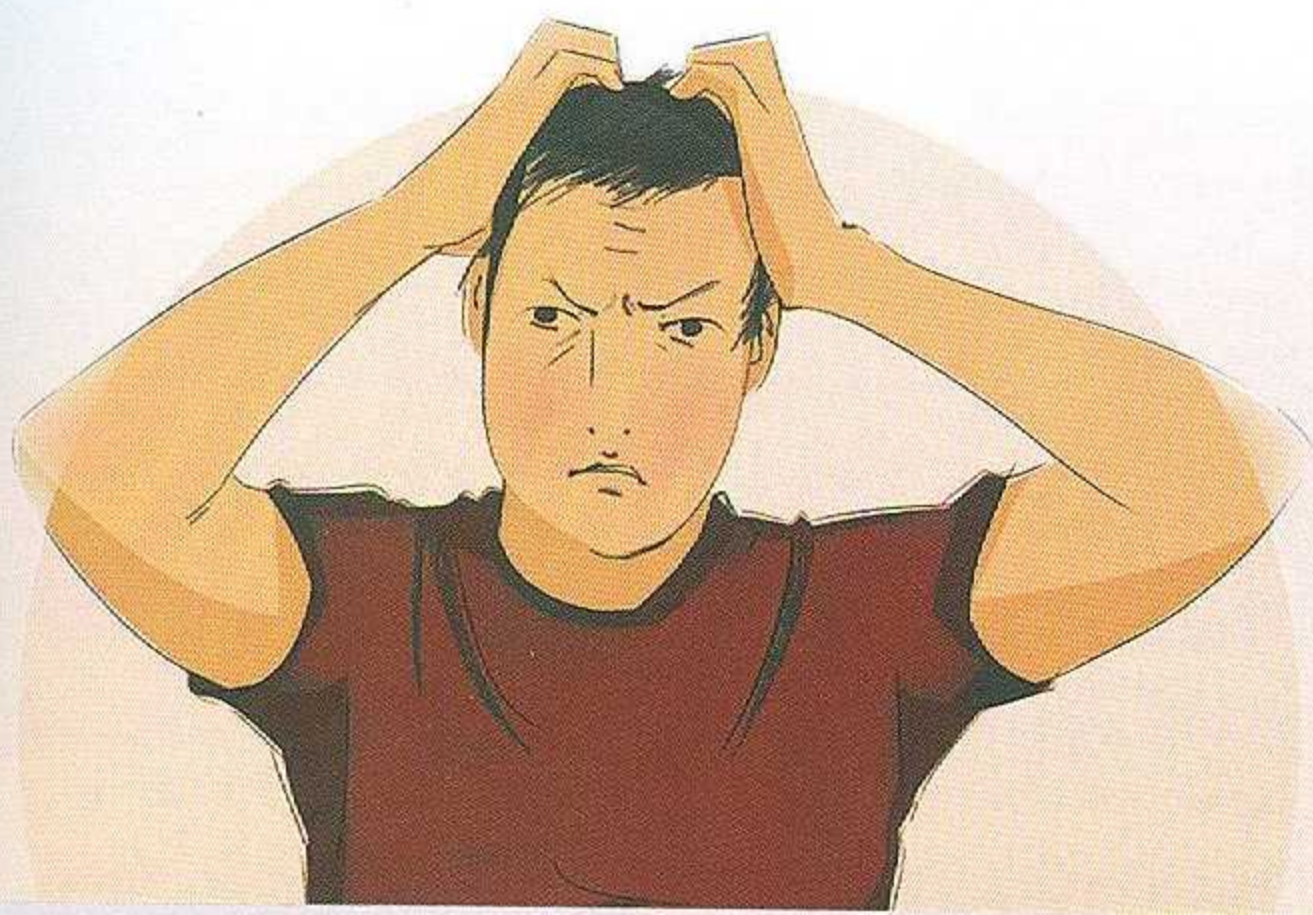
ناباروری سبب ایجاد استرس می‌شود. فشار روحی ناباروری تقریباً معادل ابتلا به سرطان یا مرگ یکی از نزدیکان در نظر گرفته می‌شود. همسرانی که استرس و مشکلات روحی ناشی از ناباروری را تجربه می‌نمایند، گاهی اوقات در ارتباط با یکدیگر دچار مشکل خواهند شد. برخی از زوجین ناباروری را موضوعی خصوصی می‌دانند و ترجیح می‌دهند که در مورد آن صحبت نکنند.

باید به این نکته توجه داشت که صحبت با دوستان و یا زوجینی که تجربه‌ی ناباروری داشته‌اند، ممکن است به دلیل این که احساس مشابه یکدیگر داشته باشند، مفید باشد.



ارتباط بین زوجین در مورد ناباروری بایستی راحت و باز باشد. بین زنان و مردان از نظر تجربه و نوع برخورد با استرس ناشی از ناباروری اختلاف وجود دارد. زنان بیشتر دوست دارند تا استرس خود را به راحتی بیان نمایند، در حالی که مردان تمایل دارند که خود را مشغول نموده و احساسات خود را پنهان کنند.

دیده شده است که مدیریت استرس و استفاده از روش‌های تمدد اعصاب نتایج درمان‌های ناباروری را بهبود می بخشد. باید به خاطر داشت نمی‌توان همه‌ی فشارهای روحی را حذف نمود، اما می‌توان زمانی را برای آرامش اعصاب اختصاص داد. افراد در هر شغل و مسوولیتی باید زمانی را برای زندگی خود اختصاص دهند. مطالعه، قدم‌زدن، عبادت، گوش دادن به موزیک ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه‌های دستیابی به آرامش اعصاب است.



حشره‌کش‌ها، علف‌کش‌ها و... به صورت تصادفی تولید می‌شود.

دیوکسین از ظروف پلاستیکی یک‌بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیراستاندارد تهیه می‌شود، به میزان بالایی آزاد می‌شود. این سموم بلافاصله پس از ورود به بدن در سیستم غددی و DNA وارد شده و تغییراتی را ایجاد می‌کنند که به نسل‌های بعد هم منتقل می‌گردد. لذا توجه به استفاده از وسائل بهداشتی شخصی و مواد یک‌بار مصرف استاندارد توصیه می‌گردد.

