

## ناباروری، دلایل و راهکارها

ناباروری یا توانایی داشتن فرزند و موفقیت در فرزندآوری، یکی از مهمترین اتفاقات زندگی مشترک برای همه زوجین است و نقطه مقابل آن یعنی ناباروری با ایجاد اختلال در تولیدمثل، همواره پیامدهای متعدد و اغلب ناخوشایندی را برای زوجین ایجاد می نماید. به طور کلی، احتمال ناباروری زمانی قوت می گیرد که زوجین به مدت یک سال یا بیشتر مقاربت داشته باشند و از هیچ روش جلوگیری از بارداری استفاده نکنند، ولی باردار نشوند. در این میان، توصیه می شود خانم هایی که سن ۳۵ سال و بالاتر دارند به جای یک سال، ۶ ماه پس از مقاربتی که منجر به بارداری نشده، برای بررسی بیشتر به پزشک/ماما مراجعه نمایند.

### شیوع:

ناباروری یک مشکل نسبتاً شایع جهانی است و معمولاً در ۱۰ تا ۱۵ درصد زوجین مشاهده می شود. در ایران بر اساس پیمایش ملی ناباروری انجام شده در سال ۱۳۹۸ توسط مرکز ملی تحقیقات سلامت، در مطالعه ای که در ۳۱ استان کشور بر روی بیش از ۳۰ هزار زن متاهل انجام شده است، شیوع مقطعی ناباروری اولیه ۱۱,۸٪ و ناباروری ثانویه ۱۵,۷٪ و شیوع عمری ناباروری کلی ۲۰,۳٪ بوده است. که بر این اساس و از میان تعداد ۱۶ میلیون زنان همسر دار ۱۵ تا ۴۹ سال، ۳۲۶۸۰۰۰ زوج نابارور در کشور وجود دارند که سالانه حدود ۸۸۰۰۰ زوج به این تعداد افزوده می شود.

### علل:

عوامل متعددی به عنوان عوامل مستعدکننده ابتلا به ناباروری شناسایی شده اند. عواملی همچون اندومتریوز، سندرم تخمدان پلی کیستیک، فیبروم رحم و یائسگی زودرس در زنان می توانند ناباروری ایجاد کنند. در مردان نیز مواردی همچون واریکوسل، بیضه نزول نیافته به عنوان علل ناباروری مطرح هستند.

ذکر این نکته ضروری است که ناباروری مشکل زن و شوهر، هر دو می باشد و نمی توان ناباروری را فقط ناشی از علل زنانه دانست در واقع وقتی که زوجین با مشکل ناباروری مواجه می شوند هر دو باید مورد بررسی، معاینه و آزمایش لازم قرار گیرند. بنابراین باروری در زنان و مردان تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار می گیرد این عوامل اکثراً به سبک زندگی افراد بر می گردد برای مثال چاقی، مصرف سیگار، قلیان، الکل، مواجهات شغلی و ...

### سبک زندگی و باروری:

سبک زندگی سالم برای زوجین، یک گام مهم برای رسیدن به هدف مشترک، یعنی داشتن کودک سالم است. رژیم غذایی خوب، ورزش منظم، ترک عادات نامطلوب، نظم خواب و آرامش روحی و معنوی به زوجین کمک خواهد کرد تا آمادگی داشتن دوره های بارداری خوب، فرزندان سالم و زندگی گرم و شیرین را کسب کنند.

#### ❖ سیگار کشیدن:

مدت زمان لازم برای باردار شدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیر سیگاری است. سیگار احتمال سقط خود به خودی و دیگر عوارض بارداری از جمله زایمان زودرس، تاخیر رشد داخل رحمی جنین، مشکلات سلامت شیرخواران و مرگ ناگهانی شیرخوار را افزایش می دهد. همچنین سیگار شانس موفقیت درمان های ناباروری را کاهش می دهد.

#### ❖ وزن و باروری:

تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم بوده و یا مختل می شود چاقی باعث سیکل های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری، افزایش خطر سقط خود به خودی و کاهش موفقیت درمان های ناباروری خواهد شد.

## ❖ تغذیه و باروری:

یک رژیم غذایی مناسب حاوی مقادیر مناسب پروتئین، فیبر، انواع ویتامینها و املاح می تواند در بهبود باروری مؤثر باشد. این عوامل نه تنها بر باروری و تولیدمثل اثر می گذارند بلکه بر سلامتی فرد نیز مؤثر هستند. کمبود مواد مغذی اصلی و تغذیه نادرست از عوامل مهم کاهش تخمک گذاری و ناباروری در زنان جوان است. بیماری هایی مانند دیابت، پرکاری و کم کاری تیروئید که باعث اختلال در تخمک گذاری می شوند، موجب نقص در سوخت و ساز شده که با رژیم غذایی صحیح می توان تا حدی از ابتلا به آنها جلوگیری کرد. تغذیه می تواند روی کیفیت اسپرم (شکل و فعالیت) و تعداد آن تأثیر بگذارد. آنتی اکسیدانها محافظ سلول های بدن از جمله تخمک و اسپرم بوده و از تخریب آنها جلوگیری می کنند. همچنین بر اساس اصول طب ایرانی، رعایت اصول صحیح غذا خوردن علاوه بر حفظ سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری از جمله ناباروری، جهت درمان بسیاری از بیماریها (مثلا بیماری های گوارشی مانند رفلکس و...) نیز مؤثر است.

**توصیه های تغذیه ای برای افزایش قدرت باروری از دیدگاه طب ایرانی:** با توجه به دیدگاه کل نگر طب ایرانی و توجه به همه اعضای مهم بدن در مقوله باروری، در مدت اقدام به بارداری باید غذاهایی مصرف شود که برای قلب، مغز، کبد و... مفید بوده و همه بدن را تقویت نماید: نخود آب، مربای هویج، مربای گل سرخ، حلوی زردک یا هویج، میگو، شیربادام، شیربرنج، خورشت بامیه، خورشت به، انواع کباب، سوپ جو، مویز، انجیر، انگور، سیب و بادام. توصیه می شود در این دوران از انواع ترشجات، فست فودها، غذاهای کنسروی و کارخانه ای حاوی مواد نگهدارنده، غذاهای سنگین و مانده اجتناب گردد.

## ❖ رابطه زناشویی:

توجه به رابطه زناشویی از جهت میزان، زمان مناسب، وضعیت قرارگیری زوجین و تدابیر قبل و بعد از مقاربت باید مد نظر قرار گیرد. به طور کلی ۲-۳ مرتبه مقاربت در هفته مناسب ذکر گردیده است. در این خصوص توصیه می گردد دفعات مقاربت در زمان تخمک گذاری (میانه دوره عادت ماهیانه) بیشتر گردد.

آمیزش جنسی باید بر اساس تمایلات واقعی، شرایط فیزیکی و روانی فرد و با ملاحظه زمان غذاخوردن و شرایط آب و هوایی شکل بگیرد. به عبارتی آمیزش جنسی، تنها در زمانی توصیه می شود که میل و اشتیاق واقعی به انجام مقاربت وجود داشته باشد و فرد احساس سلامتی و قوت در بدن کند و نعوظ، بدون تحریک خارجی (انواع فیلم و تصاویر) به وجود آمده باشد. بهترین زمان مقاربت بعد از هضم غذا در معده است که به طور متوسط حدود ۲ ساعت بعد از صرف غذا است، پس در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده بهتر است از مقاربت پرهیز کرد.

## ❖ تدابیر خواب:

خواب زودهنگام و کافی و سحر خیزی از اصول حفظ سلامتی است. توجه به این نکته در امر تخمک گذاری از اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که سیکل هورمونی بدن با نظم خواب، تنظیم می شود. زوجین باید از دیرخوابی و روزخوابی حتی الامکان پرهیز کنند.

## ❖ ورزش:

ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. ورزش احساس خوبی ایجاد می کند، خواب را بهبود می بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، به کنترل وزن کمک کرده و حملات قلبی، سکنه های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد. چهار جلسه ورزش ۳۰-۲۰ دقیقه ای متوسط در هفته می تواند وزن را در محدوده خاص نگه داشته و باروری را به حداکثر برساند. با توجه به این که ورزش های خیلی شدید، در فرایند تخمک گذاری در خانم ها و تولید اسپرم در مردان مداخله می کند، باید از آن پرهیز نمود. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند (یا ورزش هوازی) برای بهره مندی از تمام فواید ورزش کافی است. لازم به ذکر است ورزش در صورتی برای فرد مفید است که منجر به افزایش خفیف ضربان قلب، اندکی تعریق به همراه حس نشاط و سبکی باشد در غیر این صورت باید قطع شده و بعد از کمی استراحت از سر گرفته شود.

## ❖ مواد محرک، مکمل ها، الکل:

مواد محرکی مانند ماری جوانا و کوکائین و مکمل های بدنسازی می توانند روی باروری زنان و مردان (هر دو) تاثیرگذار 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.

مصرف الکل اثر منفی بر باروری و سلامت جنین دارد. استفاده از الکل در دین اسلام به دلیل اثرات منفی بر سلامت فردی و اجتماعی آن حرام و ممنوع است. الکل باعث اختلال در سوخت و ساز کبد و برهم زدن تعادل هورمونی در زنان و مردان می‌شود. علاوه بر این مصرف الکل در زنان باعث تأخیر در بلوغ تخمک و کاهش کیفیت آن و افزایش احتمال سقط و ناهنجاری جنین می‌شود.

#### ❖ عوامل شغلی:

رانندگی طولانی مدت با وسایل نقلیه سنگین، کیفیت اسپرم را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگر شغل مرد به گونه‌ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه‌ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد.

حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، تماس مستقیم لپ تاپ با نواحی فوقانی پاها و لباس زیر تنگ ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.

#### ❖ استرس و باروری

نه تنها استرس و چالش‌های روحی باعث ناباروری می‌شود بلکه خود ناباروری هم سبب ایجاد استرس می‌گردد. 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.

استفاده از روش‌های مناسب برای کاهش استرس نتایج درمان‌های ناباروری را بهبود می‌بخشد. باید به خاطر داشت نمی‌توان همه فشارهای روحی را حذف نمود، اما می‌توان زمانی را برای آرامش اعصاب اختصاص داد. افراد در هر شغل و مسئولیتی باید زمانی را برای بُعد فردی زندگی خود اختصاص دهند. مطالعه، قدم زدن، عبادت، نجوا و درددل با یگانه منبع قدرت و محبت دنیا، انجام امور آرامش بخش مانند رسیدگی به گلدان یا نقاشی، طبیعت گردی، تنفس‌های عمیق و با تمرکز، گوش دادن به آواهای ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان، شکرگذاری و توجه به نعمت‌های پیدا و پنهان خداوند، پرهیز از دنبال کردن اخبار منفی، کاهش استفاده از فضای مجازی خصوصاً کانال و صفحاتی که انرژی منفی منتقل می‌کنند، پرهیز از کینه توزی، اشتغالات ذهنی مخرب، حسرت و مقایسه زندگی خود با دیگران، فکر درباره هدف زندگی و معنایابی از راه‌های دستیابی به آرامش اعصاب است.

علاوه بر این یکی از ابعاد مهم سلامتی، **سلامت معنوی** است. زوجینی که تصمیم به داشتن فرزند دارند، باید به مسائل معنوی از جمله غذای حلال و دوری از مال حرام یا شبهه ناک، ترک امور حرام، انجام واجبات، کنترل نگاه و چشم‌ها از تصاویر و دیدنی‌های مستهجن، رعایت حدود در ارتباط با نامحرم، پرهیز از شکستن دل دیگران و تلاش برای افزایش محبت، شاد کردن دل اطرافیان به خصوص والدین خود و همسر و کودکان، رسیدگی به همسایگان و رفع گرفتاری از نیازمندان و... توجه کنند و بدانند هرچقدر آمادگی و پیرایش معنوی آنان در دوران قبل از بارداری و بارداری بیشتر باشد، فرزند آنان از روحيات و اخلاق بهتر و امکان رشد بالاتری برخوردار خواهند بود.

#### ❖ آلودگی محیطی و باروری

سیگار، قلیان، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ‌ها و آگزوز اتومبیل مواد آلوده کننده هستند. با توجه به تاثیر این مواد روی رشد و تکامل جنین، توصیه می‌گردد خانم‌های باردار تا حد امکان از آن‌ها پرهیز نمایند.

- خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند هم، تحت تاثیر آلودگی محیطی قرار می‌گیرند. سموم موجود در دود سیگار یا قلیان در خانم‌هایی که یا خود سیگاری یا قلیانی بوده و یا در معرض تنفس دود سیگار یا قلیان اطرافیان می‌باشند، سبب بروز میزان‌های بالاتری از ناباروری خواهند شد. مواجهه با دود سیگار یا قلیان زمان انتظار برای باردار شدن را افزایش داده و افزایش احتمال جهش در سلول تخم، سقط یا ناهنجاری جنین را نیز می‌تواند به دنبال داشته باشد.

- در مورد مردان نیز فلزات سنگین موجود در دود آگزوز وسایل نقلیه سبب افزایش موادی در خون می‌شود که کیفیت اسپرم را کاهش می‌دهد.

- اغلب موادی که برای سفید کردن لباس‌ها و سطوح در خانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، کلر دارند. سفید کننده‌های کلردار برای سلامت انسان مضر هستند و سبب آلودگی محیطی نیز می‌شوند. آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می‌تواند سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه‌ها گردد. نوزادان، شیرخواران، کودکان، زنان زایمان کرده و سالمندان نسبت به سایرین در معرض آسیب بیشتری در برابر عوارض این مواد می‌باشند. با توجه به تاثیر سفید کننده‌های

حاوی کلر بر سلامت، نباید برای تمیز نمودن لباس زیر از آن ها استفاده کرد. خانم هایی که از مواد سفیدکننده به طور مکرر استفاده می کنند، بیشتر در معرض مشکل و مخاطرات قرار می گیرند.

- برخی مواد آرایشی (ضدعرق ها، لوسیون ها، برق ناخن و لاک، اسپری مو و ...) حاوی ماده ای به نام فتالات (استروژن محیطی) هستند که تأثیر آن بر سقط جنین و کاهش باروری و نیز سرطان پستان و بیضه مشخص شده است. همچنین سرب موجود در لوازم آرایشی همچون رژ لب نیز اختلال ایجاد می کند.

- دیوکسین نیز با اختلالات باروری مرتبط دانسته شده است و در فرایند سوزاندن ناقص زباله های بیمارستانی و شهری و ساخت پلاستیک تولید شده و در حشره کش ها، علف کش ها و ... موجود است. دیوکسین از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیر استاندارد تهیه می شود، به میزان بالایی آزاد و جذب بدن می شود. لذا توجه به استفاده از وسایل بهداشتی شخصی و مواد یکبار مصرف استاندارد توصیه می گردد.

#### ❖ داروها:

برخی از مواد نظیر ژل های تولید شده از مواد نفتی، وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... برای اسپرم سمی هستند و توصیه می شود تا حد امکان از تماس با آن ها پرهیز گردد.

داروهایی نظیر استروئیدها، داروهای زخم معده، داروهای قلبی و آنتی بیوتیک ها با تولید اسپرم تداخل دارند. لذا از مصرف خودسرانه داروها پرهیز نمایید.

#### درمان و پوشش بیمه:

خوشبختانه با پیشرفت های علمی، اغلب موارد ناباروری، قابل درمان می باشند و زوجین نابارور نباید دچار ترس و دلهره گردند. در کشور ما نیز درمان ناباروری همپای علم روز جهان نسبت به دهه های گذشته پیشرفت چشمگیری داشته است و دسترسی به خدمات درمان ناباروری از طریق مراکز تخصصی درمان ناباروری در سراسر کشور میسر شده است. امروزه در تمام استان های کشور مراکز درمان ناباروری با امکانات و روش های پیشرفته درمان ناباروری وجود دارد و زوجین نابارو می توانند از خدمات درمانی ناباروری با پوشش بیمه ای استفاده نمایند. اغلب مراکز ناباروری با بیمه های تامین اجتماعی، خدمات درمانی و نیروهای مسلح برای ارائه خدمات ناباروری قرارداد دارند.

توجه داشته باشید اقدام زودتر به بارداری باعث می شود مشکلات باروری زودتر شناسایی و سریعتر درمان شود تا فرصت های

فرزندآوری از دست نروند. لذا توصیه می شود زوجین بعد از شروع زندگی مشترک اقدام به فرزندآوری نمایند.