

ناباروری

باروری 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 تولید مثل، همواره پیامدهای متعدد و اغلب ناخوشایندی را برای زوجین ایجاد می نماید.



تعریف:

به طور کلی، احتمال ناباروری زمانی قوت می گیرد که زوجین به مدت یک سال یا بیشتر مقاربت داشته باشند و از هیچ روش پیشگیری 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 تلاش برای بارداری 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. بررسی های کشوری نشان می دهد در کشور ما شیوع عمری ناباروری در زوج ها ۲۰/۳ درصد می باشد و می توان گفت در کل کشور ۳۲۶۸۱۱۵ زوج ایرانی در طول عمر خود هر نوعی از ناباروری اولیه و یا ثانویه را تجربه می کنند. براساس آخرین مطالعه انجام شده در ایران در سال ۱۳۹۸، میزان شیوع عمری ناباروری اولیه و ثانویه در زنان ایرانی در هر ازدواج در کل کشور به ترتیب ۱۱/۹ و ۱۵/۳ درصد است.

علل:

عوامل متعددی به عنوان عوامل خطر ابتلا به ناباروری شناسایی شده اند. عواملی همچون اندومتریوز، سندرم تخمدان پلی کیستیک، فیبروم رحم، پولیپ های اندومتریال و یائسگی زودرس در زنان می توانند ناباروری ایجاد کنند. در مردان نیز مواردی همچون واریکوسل، بیضه نزول نیافته به عنوان عوامل خطر ناباروری مطرح هستند. از طرفی عواملی نظیر سن، چاقی، مصرف دخانیات و مواجهات شغلی و ... نیز بی تاثیر نیستند. ذکر این نکته ضروری است که عوامل مربوط به هر یک از زوجین، یا هر دو



ممکن است بر اشکال در باردار شدن تاثیر بگذارند. 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.

سبک زندگی:

تعدادی از این عوامل خارج از کنترل انسان هستند و برخی از عوامل در طول زمان تغییر می کنند اما باید به این نکته توجه داشت که خوشبختانه بیشتر این عوامل از طریق مراقبت از خود و بهبود شیوه زندگی قابل کنترل هستند و منجر به کاهش خطر ناباروری و در عین حال افزایش موفقیت روش های درمان ناباروری می شوند. برخی از این عوامل مهم در ادامه توضیح داده می شوند:



✓ **سن:** لازم است بدانید احتمال ناباروری با افزایش سن افزایش می یابد. این مسئله به ویژه در خانم ها با کاهش تعداد و کیفیت تخمک و در آقایان با کاهش کیفیت اسپرم (نطفه مرد) نمایان می شود. با افزایش سن خانم ها عملکرد تخمدان ها و قدرت باروری کاهش می یابد بطوری که در سنین بالاتر، زنان عدم تخمک گذاری و تاخیر در قاعدگی را تجربه می کنند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد با افزایش سن آقایان از قدرت باروری شان کاسته می شود. بنحوی که زمان مورد نیاز برای بارداری همسر در مردان بالای ۴۵ سال، ۵ برابر مردان ۲۵ ساله است.

✓ **وزن:** برخی خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری و اختلال قاعدگی مواجه شده و باروری آن ها تحت تاثیر قرار گیرد. ۶۰ درصد بیماران مبتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک نیز دارای اضافه وزن و چاقی هستند. همچنین چاقی، افزایش فشارخون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد کودک در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت. کاهش وزن علاوه بر این که خطر ابتلا به دیابت، فشارخون بالا و بیماری قلبی را کاهش می دهد، سبب می گردد که فرد تصور خوبی از بدن خود داشته و از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار شود. کاهش متعادل ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن احتمال تخمک گذاری و امکان بارداری را افزایش می دهد. از سوی دیگر، افزایش وزن در حد ۲/۵ تا ۵ کیلوگرم در خانم هایی که وزن خیلی کم دارند ممکن است منجر به تخمک گذاری طبیعی شود.

✓ **تغذیه:** معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. مگر این که بنا بر تجویز پزشک برای باردار شدن نیاز به رژیم غذایی مشخصی داشته باشند. بررسی ها نشان داده اند که املاح، مواد معدنی و ویتامین ها مانند ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک و کلسیم کیفیت اسپرم را افزایش می دهد. توصیه می گردد خانم ها استفاده زیاد از کافئین را کاهش دهند چراکه می تواند جذب آهن و کلسیم (دو ماده مغذی مورد نیاز برای بارداری و لقاح) را کاهش دهد. این ماده در قهوه، چای و شکلات دیده می شود. خوردن روزانه چربی های سالم برای افزایش باروری مهم است و افزایش چربی های مضر (چربی های ترانس) خطر ناباروری را افزایش می دهد.

✓ **فعالیت فیزیکی:** ورزش احساس خوبی را در فرد ایجاد می کند، خواب را بهبود می دهد، به کنترل وزن کمک کرده و بیماری های مزمن مانند حملات قلبی را کاهش می دهد. به یاد داشته باشید ورزش خیلی زیاد و سنگین می تواند تاثیر منفی بر باروری داشته باشد.

✓ **سیگار:**

مدت زمان لازم برای باردار شدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیرسیگاری است. سیگار کشیدن زنان و مردان، هر دو باعث کاهش باروری می گردد. همچنین سیگار سبب افزایش احتمال سقط خود به خودی و دیگر عوارض بارداری از جمله زایمان زودرس، تاخیر رشد داخل رحمی، مشکلات سلامت شیرخواران و مرگ ناگهانی شیرخوار نیز می شود. این اثرات حتی زمانی که خود بیمار سیگار نمی کشد ولی مکرراً در معرض دود سیگار قرار دارد (دود دست دوم سیگار) نیز ایجاد می شود. بررسی ها نشان می دهد ترک سیگار حداقل دو



ماه قبل از لقاح خارج رحمی احتمال موفقیت آن را افزایش می دهد.

✓ **الکل:** استفاده از الکل در دین اسلام به دلیل اثرات منفی بر سلامت فردی و اجتماعی حرام و ممنوع است. الکل باعث اختلال در سوخت و ساز کبد و برهم زدن تعادل هورمونی زنان و مردان می شود. علاوه بر این مصرف الکل در زنان باعث تاخیر در بلوغ تخمک و کاهش کیفیت آن و افزایش احتمال سقط می شود.

✓ **مواد محرک اعتیادآور و مکمل های بدنسازی:** مواد محرکی مانند ماری جوانا و کوکائین می توانند روی باروری زنان و مردان، هر دو تاثیرگذار باشند. همچنین این مواد روی سلامت جنین اثر می گذارند. مکمل های بدنسازی نیز ممکن است حاوی مقادیر زیادی هورمون های مردانه (تستوسترون و مشتقات آن) باشند که این ترکیبات روی تولید اسپرم سالم اثر گذاشته و همچنین ممکن است روی تولید هورمون های زنانه نیز تاثیر داشته باشند.

✓ **مواجهات زیان آور شغلی و محیطی:** عوامل شغلی و محیطی منجر به خطر ناباروری می شود لذا لازم است از تماس مستقیم با مواد شیمیایی و الوده کننده های محیطی پرهیز کنید. رانندگی طولانی مدت با وسایل نقلیه سنگین، کیفیت اسپرم را تحت تاثیر قرار می دهد. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شده بیضه ها شود سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد. لذا اگر شغل مرد به گونه ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد. حمام داغ طولانی مدت، سونا، استفاده از لباس زیر تنگ ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد. برخی از مواد نظیر وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... برای اسپرم سمی هستند و توصیه می شود تا جایی که امکان دارد از تماس با آن ها پرهیز گردد. گازوئیل، بخار ناشی از رنگ ها و آگروز اتومبیل، مواد آلوده کننده هستند و با توجه به تاثیر این مواد روی رشد و تکامل جنین توصیه می گردد خانم های باردار تا حد امکان از آن ها پرهیز نمایند. همچنین فلزات سنگین موجود در دود آگروز سبب افزایش موادی در خون می شود که کیفیت اسپرم را کاهش می دهد. بنابراین مردان نیز باید به این مسئله توجه داشته باشند.

✓ **سفیدکننده های حاوی کلر و دیوکسین:** اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرند، کلر دارند. سفید کننده های کلردار برای سلامت انسان مضر هستند و سبب آلودگی محیطی نیز می شوند. آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می تواند سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه ها گردد. نوزادان، شیرخواران، کودکان، زنان زایمان کرده و سالمندان نسبت به سایرین در معرض آسیب بیشتری در برابر عوارض این مواد می باشند.

با توجه به تاثیر سفید کننده های حاوی کلر بر سلامت، نباید برای تمیز نمودن لباس زیر از آن ها استفاده کرد چون تاثیر قابل ملاحظه ای بر سلامت داشته و باعث صدمه به محیط نیز خواهد گردید. خانم هایی که از مواد سفیدکننده به طور مکرر استفاده می کنند، بیشتر در معرض خطر ناباروری و عوارض آن قرار می گیرند.

ماده دیگری که در سال های اخیر توجه دانشمندان را به خود جلب کرده است، دیوکسین است. دیوکسین در بسیاری از فرایندهای صنعتی به صورت تصادفی تولید می شود: از جمله در زباله های بیمارستانی و شهری سوزانده شده، ساخت پلاستیک و مواد شیمیایی، حشره کش ها، علف کش ها و دیوکسین در پلاستیک های ظروف یک بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیر استاندارد تهیه می شود، به میزان بالایی آزاد می شود. این سموم بلافاصله پس از ورود به بدن در سیستم غدی و DNA وارد شده و تغییراتی را ایجاد می کنند که به نسل های بعد هم منتقل می گردد. لذا توجه به استفاده از وسایل بهداشتی شخصی و مواد یکبار مصرف استاندارد توصیه می گردد

✓ **استرس:**

ناباروری سبب ایجاد استرس می شود. فشار روحی ناباروری تقریباً معادل ابتلا به سرطان یا مرگ یکی از نزدیکان در نظر گرفته می شود. همسرانی که استرس و مشکلات روحی ناشی از ناباروری را تجربه می نمایند، گاهی اوقات در ارتباط با یکدیگر دچار مشکل خواهند شد.

برخی از زوجین ناباروری را موضوعی خصوصی می دانند و ترجیح می دهند که در مورد آن صحبت نکنند. باید به این نکته توجه

داشت که صحبت با خانواده ها، دوستان و یا زوجینی که ناباروری را تجربه کرده اند، به دلیل اینکه ممکن است احساس مشابه یکدیگر داشته باشند، می تواند مفید باشد.

ارتباط بین زوجین در مورد ناباروری بایستی راحت و باز باشد. بین زنان و مردان از نظر تجربه و سر و کار داشتن 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 روش های تمدد اعصاب نتایج درمان های ناباروری را بهبود می بخشد. باید به خاطر داشت نمی توان همه فشارهای روحی را حذف نمود اما می توان زمانی را برای آرامش اختصاص داد. افراد در هر شغل و مسوولیتی



باید زمانی را برای زندگی خود اختصاص دهند. مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به موزیک ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه های دستیابی به آرامش است.

نکته مهم آخر مراجعه زودتر برای بررسی مشکل باروری است. می توان گفت هرچه مشکل باروری زودتر شناسایی شود تشخیص آن سریعتر و درمان آن آسانتر خواهد بود.

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 تخصصی 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.

برخی از درمان های ناباروری ساده بوده و از طریق تجویز دارو برای زن یا مرد امکانپذیر است در برخی از موارد دیگر و پس از بررسی زوجین، بارداری از طریق روش هایی مانند لقاح داخل رحمی (IUI) یا روش هایی نظیر لقاح مصنوعی مانند (IVF) امکان پذیر است. موفقیت در این روش ها نیازمند صبر و حوصله، اصلاح سبک زندگی، رعایت دستورات درمانی و مصرف منظم دارو زیر نظر متخصصین این حوزه می باشد.

توجه داشته باشید اقدام زودتر به بارداری باعث می شود مشکلات باروری زودتر شناسایی و سریع تر درمان شود تا فرصت های فرزندآوری از دست نروند. لذا توصیه می شود زوجین بعد از شروع زندگی مشترک اقدام به فرزندآوری نمایند.

