**ناباروری، دلایل و راهکارها**

باروري يا توانايي داشتن فرزند و موفقيت در فرزندآوری، یکی از مهمترین اتفاقات زندگی مشترک برای همه زوجین است و نقطه مقابل آن يعني ناباروري با ايجاد اختلال در توليدمثل، همواره پيامدهاي متعدد و اغلب ناخوشایندی را برای زوجين 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 35 سال و بالاتر دارند به جای یک سال، 6 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 معمولا در 10 تا 15 درصد زوجین مشاهده می شود. در ایران بر اساس پیمایش ملی ناباروری انجام شده در سال 1398 توسط مرکز ملی تحقیقات سلامت، در مطالعه ای که در 31 استان کشور بر روی بیش از 30 هزار زن متاهل انجام شده است، شیوع مقطعی ناباروری اولیه 11.8% و ناباروری ثانویه 15.7% و شیوع عمری ناباروری کلی 20.3% بوده است. که بر این اساس و از میان تعداد 16میلیون زنان همسردار 15 تا 49 سال، 3268000 زوج نابارور در کشور وجود دارند که سالانه حدود 88000 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 زندگي سالم براي زوجین، يك گام مهم براي رسيدن به هدف مشترک، يعني داشتن كودك سالم است. رژيم غذايي خوب، ورزش منظم، ترک عادات نامطلوب، نظم خواب و آرامش روحی و معنوی به زوجین كمك خواهد كرد تا آمادگي داشتن دوره های بارداری خوب، فرزندانی سالم و زندگی گرم و شیرین را کسب کنند.

## سيگار كشيدن:

مدت زمان لازم برای باردار شدن يك خانم سيگاري دو برابر يك خانم غير سيگاري است.

سيگار احتمال سقط خود به خودي و ديگر عوارض بارداري از جمله زايمان زودرس، تاخير رشد داخل رحمي جنين، مشكلات سلامت شيرخواران و مرگ ناگهاني شيرخوار را افزايش مي دهد.

همچنين سيگار شانس موفقيت درمان هاي ناباروري را كاهش مي دهد.

## وزن و باروري:

تخمك گذاري در خانم هايي كه وزن خیلی زیاد يا وزن خيلي کم دارند نامنظم بوده و یا مختل می شود

چاقي باعث سيكل هاي نامنظم قاعدگي، افزايش احتمال ناباروري، افزايش خطر سقط خود به خودي و كاهش موفقيت درمان هاي ناباروري خواهد شد.

## تغذيه 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 رفلاکس 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، حلوای زردک یا هویج، میگو، شیربادام، شیربرنج، خورشت بامیه، خورشت به، انواع کباب، سوپ جو، مویز، انجیر، انگور، سیب و بادام. توصیه می‌شود در این دوران از انواع ترشیجات، فست فودها، غذاهای کنسروی و کارخانه‌ای 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 3-2 مرتبه مقاربت در هفته مناسب ذکر گردیده است. در این خصوص توصیه می‌گردد 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 می‌شود 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 2 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 مهمي در سلامت عمومي دارد. ورزش احساس خوبي ايجاد مي كند، خواب را بهبود مي بخشد، سوخت و ساز بدن را افزايش مي دهد، به كنترل وزن كمك کرده و حملات قلبي، سكته هاي مغزي، بیماری قند و برخي سرطان ها را كاهش مي دهد. چهار جلسه ورزش30-20 دقیقه ای متوسط در هفته مي تواند وزن را در محدوده خاص نگه داشته و باروري را به حداكثر برساند. با توجه به این که ورزش های خيلي شديد، در فرایند تخمك گذاري در خانم ها و توليد اسپرم در مردان مداخله مي کند، باید از آن پرهیز نمود. روزانه 30 دقيقه پياده روي تند (یا ورزش هوازی) براي بهره مندي از تمام فوايد ورزش كافي 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 ماري جوانا و كوكايين و مکمل های بدنسازی مي توانند روي باروري زنان و مردان (هر دو) تاثیرگذار باشند. همچنين اين مواد روي سلامت جنين اثر مي گذارند. برخي از مكمل هايي كه براي بدنسازي استفاده مي گردند، ممكن است حاوي مقادير زيادي از هورمون هاي مردانه (تستوسترون و مشتقات آن) باشند. اين تركيبات روي توليد اسپرم سالم به طور قابل ملاحظه اي اثر گذاشته و همچنين ممكن است روي توليد هورمون زنانه نيز تاثير 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:

رانندگي طولاني مدت با وسايل نقليه سنگين، كيفيت اسپرم را تحت تاثير قرار مي دهد. 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. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد.

حمام داغ طولاني مدت، سونا، وان داغ، تماس مستقیم لپ تاپ با نواحی فوقانی پا ها و لباس زير تنگ ممكن است توليد اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.

## استرس و باروری

نه تنها استرس و چالش های روحی باعث ناباروری می شود بلکه خود ناباروري هم سبب ایجاد استرس می گردد. فشار روحي ناباروري تقريباً معادل ابتلا به سرطان يا مرگ يكي از نزديكان در نظر گرفته مي شود. همسرانی كه استرس و مشكلات روحي ناشي از ناباروری را تجربه مي نمايند، گاهي اوقات در ارتباط با يكديگر دچار مشكل خواهند شد.

استفاده از روش هاي مناسب برای کاهش استرس نتايج درمان هاي ناباروري را بهبود مي بخشد. بايد به خاطر داشت نمی توان همه فشارهاي روحي را حذف نمود، اما می توان زماني را براي 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، تنفس های عمیق و با تمرکز، گوش دادن به آواهای ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان، شکرگذاری و توجه به نعمت های پیدا و پنهان خداوند، پرهیز از دنبال کردن اخبار منفی، کاهش استفاده از فضای مجازی خصوصا کانال و صفحاتی که انرژی منفی منتقل می کنند، پرهیز از کینه توزی، اشتغالات ذهنی مخرب، حسرت و مقایسه زندگی خود با دیگران، فکر درباره هدف زندگی و معنایابی از راه های 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 چشم ها از تصاویر و دیدنی های 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 روحیات و اخلاق بهتر و امکان رشد بالاتری برخوردار خواهند بود.

## آلودگي محيطي و باروري

سيگار، قلیان، گازوئيل، بخار ناشي از رنگ ها و اگزوز اتومبيل مواد آلوده كننده هستند. با توجه به تاثیر اين مواد روي رشد و تكامل جنين، توصيه مي گردد خانم هاي باردار تا حد امكان از آن ها پرهيز نمايند.

- خانم هايي كه هنوز باردار نشده اند هم، تحت تاثير آلودگي محيطي قرار مي گيرند. سموم موجود در دود سيگار یا قلیان در خانم هايي كه يا خود سيگاری یا قلیانی بوده و يا در معرض تنفس دود سيگار یا قلیان اطرافیان مي باشند، سبب بروز ميزان های بالاتري از ناباروري خواهند شد. مواجهه با دود سيگار یا قلیان زمان انتظار برای باردار شدن را افزايش داده و افزايش احتمال جهش در سلول تخم، سقط یا ناهنجاری جنین را نيز می تواند به دنبال داشته باشد.

- در مورد مردان نيز فلزات سنگين موجود در دود اگزوز وسايل نقليه سبب افزايش موادی در خون می شود که کیفیت اسپرم را کاهش می دهد.

- اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرند، کلر دارند. سفيد كننده هاي كلردار برای سلامت انسان مضر هستند و سبب آلودگی محیطی نیز می شوند. آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می تواند سبب مشكلات هورموني، ناباروري، كاهش تعداد اسپرم، تضعيف سيستم ايمني، اختلالات يادگيري، تغييرات رفتاري، صدمه به پوست، كبد و كليه ها گردد. نوزادان، شيرخواران، كودكان، زنان زايمان كرده و سالمندان نسبت به سايرين در معرض آسيب بيشتري در برابر عوارض اين مواد مي باشند. با توجه به تاثیر سفيد كننده هاي حاوي كلر بر سلامت، نباید براي تميز نمودن لباس زير از آن ها استفاده کرد. خانم هايي كه از مواد سفيدكننده به طور مكرر استفاده مي كنند، بيشتر در معرض مشکل و مخاطرات قرار مي گيرند.

- 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.

- ديوكسين 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 پتروشيمي غیر استاندارد تهیه می شود، به میزان بالايي آزاد و جذب بدن می شود. لذا توجه به استفاده از وسايل بهداشتی شخصی و مواد یکبار مصرف استاندارد توصیه می گردد.

## داروها:

برخي از مواد نظير ژل هاي توليد شده از مواد نفتي، وازلين و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... براي اسپرم سمي هستند و توصیه می شود تا حد امکان از تماس با آن ها پرهیز گردد.

داروهايي نظير استرویيدها، داروهاي زخم معده، داروهای بيماري قلبي و آنتي بيوتيك ها با توليد 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.**