

بسمه تعالی

# ناباروری و سبک زندگی

دکتر سمانه سادات حسینی قوچانی

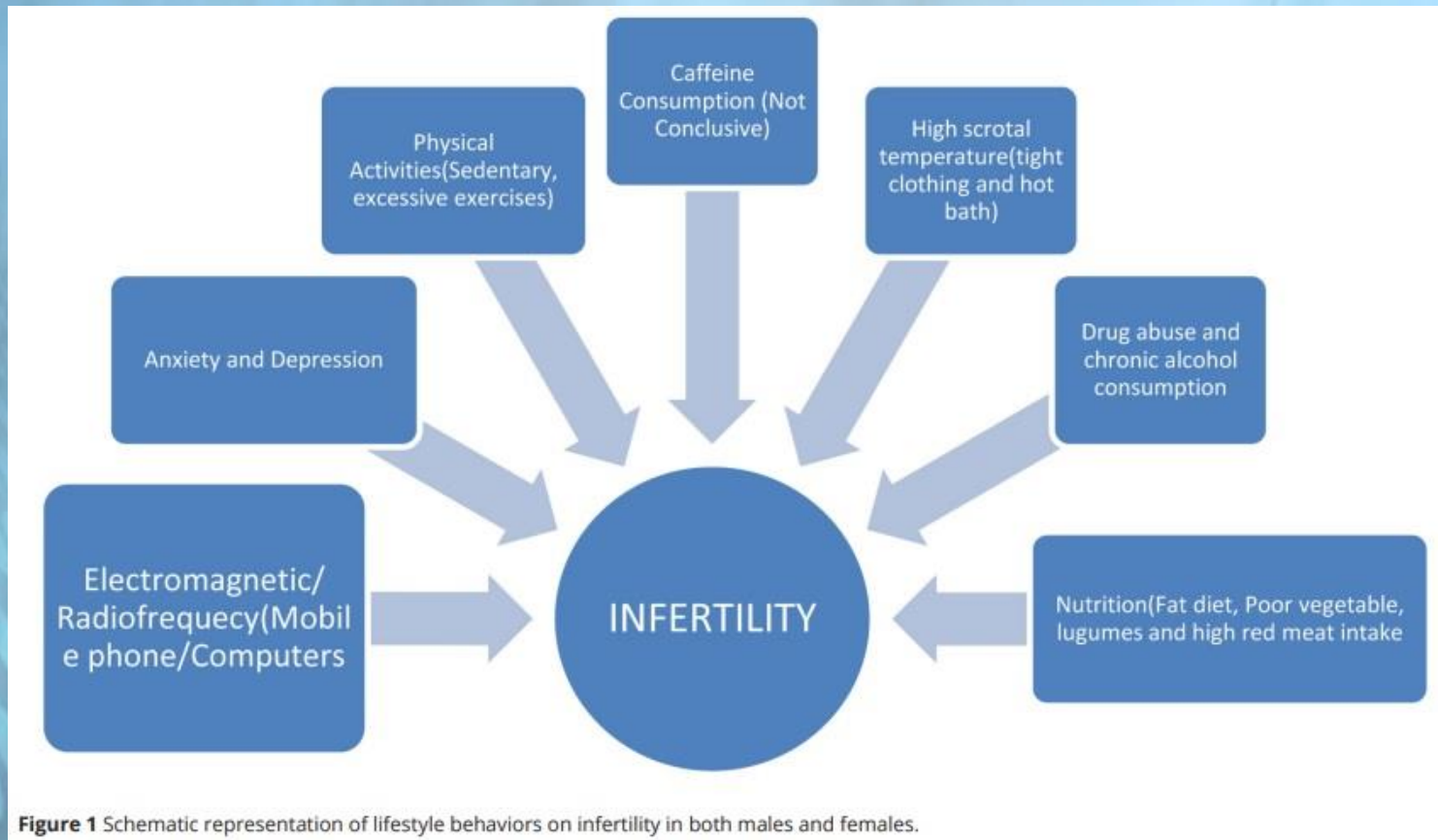
عضو هیات علمی و جنین شناس مرکز درمان ناباروری

دانشگاه علوم پزشکی البرز

## مقدمه

- عوامل متعددی وجود دارد که باروری زوجین را تحت تاثیر قرار می دهد. .
- تعدادی از این عوامل خارج از کنترل انسان ها هستند و برخی عوامل در طول زمان تغییر می کنند.
- باید به این نکته توجه داشت که سبک زندگی سالم برای همسران، یک گام مهم برای رسیدن به هدف مشترک، یعنی داشتن کودک سالم است

# Major lifestyle behaviors that may affect fertility



## سن

- افزایش سن باعث کاهش توان باروری به‌ویژه در خانم‌ها می‌شود؛ در واقع، دوره طلایی باروری زنان دهه سوم زندگی، یعنی در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است و پس از ۳۵ سالگی روند کاهش توان باروری شتاب می‌گیرد. البته اگرچه تأثیر افزایش سن بر توان باروری زنان پررنگ‌تر است اما آقایان مصون از این اثر نیستند و با افزایش سن، توان باروری و شانس داشتن فرزند سالم برای مردان هم کاهش می‌یابد



# 1) سن و کاهش ذخیره تخمدانی

➤ ارتباط بین افزایش سن و کاهش باروری بخوبی اثبات شده است. توانایی

باروری در اوایل دهه چهارم شروع به کاهش می کند و این کاهش در اواخر دهه چهارم و اوایل دهه پنجم تسریع می شود.

➤ ذخیره تخمدانی ، به تعداد فولیکول های ابتدایی بدون رشد ویا در حال استراحتی اشاره دارد که بازتاب کننده ی تعداد فولیکول های در حال رشد و نهایتا توانایی باروری فرد است.



### (۳) سن پدر

□ کاهش توانایی باروری وابسته به سن در مردان بیشتر مورد اختلاف نظر است.

□ میزان باروری در مردان تقریباً در **۳۵ سالگی به حداکثر** می رسد و بعد از **۴۵ سالگی به سرعت کاهش** می یابد.

□ تحقیقات نشان داده است که اختلال در ساختار کروموزمی اسپرم ها بعد از **۴۵ سالگی** افزایش یافته و شانس بروز **تریزومی** و همچنین **سقط های راجعه** در فرزندان آنان بیشتر دیده می شود.

□ طبق گزارشات اخیر، این نظریه مطرح شده است که افزایش سن پدر با افزایش میزان بروز چند بیماری **اتوزوم غالب** و افزایش میزان بروز اسکیزوفرنی مرتبط است.

# وزن طبیعی

- رژیم غذایی مناسب داشته باشید و با فعالیت فیزیکی وزن خود را متعادل نگه دارید .  
خیلی از خانم های با وزن بالا یا کم وزن مشکلی برای بارداری ندارند ولی 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 آنها تحت تاثیر قرار بگیرد.
- برخی از عوارض چاقی عبارتند از :
  - قاعدگی نامنظم،
  - افزایش احتمال ناباروری،
  - افزایش خطر درمان های جراحی ناباروری،
  - افزایش احتمال سقط خود به خودی
  - کاهش موفقیت درمان های ناباروری
- حداقل ۴۰ درصد خانم ها با بیماری تخمدان پلی کیستیک دارای اضافه وزن و چاقی هستند (بیماری تخمدان پلی کیستیک در برخی خانم ها منجر به ناباروری می شود). همچنین چاقی: افزایش فشارخون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد کودک در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت .
- کاهش وزن علاوه بر اینکه خطر ابتلا به دیابت، فشارخون بالا و بیماری قلبی را کاهش می دهد، موفقیت درمان های ناباروری را افزایش می دهد، همچنین سبب می گردد که فرد تصور خوبی از بدن خود داشته و از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار شود، کاهش متعادل ۱ تا ۵۴ درصد وزن بدن احتمال تخمک گذاری و امکان بارداری را افزایش می دهد. کلید کاهش وزن، داشتن یک رژیم متعادل و سالم، افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش است. این نکته را به خاطر داشته باشید که باید برای کاهش وزن با مراقب سلامت مشورت نماید. از سوی دیگر، افزایش وزن در حد ۰.۱ تا ۱ کیلوگرم در خانم هایی که وزن خیلی کم دارند ممکن است منجر به تخمک گذاری طبیعی شود .

# رژیم غذایی متعادل

- رژیم غذایی متعادل شامل مواد غذایی است که انواع ویتامین ها، املاح مورد نیاز بدن را تامین کند .
- املاح، مواد معدنی و ویتامین ها مانند ویتامین C ، ویتامین E ، سلنیوم، روی، اسید فولیک و کلسیم کیفیت اسپرم را افزایش می دهد .
- غذاهای دریایی همواره یکی از منابع بسیار مناسب و غنی برای تغذیه به شمار می آیند ،استفاده از پروتئین منابع گیاهی به جای منابع حیوانی ممکن است موجب افزایش باروری در زنان شود .
- توصیه می گردد که خانم ها استفاده زیاد از کافیین را کاهش دهند. این ماده در قهوه، چای، شکلات و شیرشکلات دیده می شود. کافیین می تواند جذب آهن و کلسیم (دو ماده معدنی مورد نیاز برای بارداری و لقاح) را کاهش دهد. همچنین مصرف زیاد کافیین ممکن است خطر سقط خود به خودی را افزایش دهد .
- خوردن روزانه چربی های سالم برای افزایش باروری مهم است. افزایش چربی های (مضر)چربی های ترانس( خطر ناباروری را افزایش می دهد .



# ورزش و فعالیت بدنی

- ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. ورزش احساس خوبی را در فرد ایجاد می کند، خواب را بهبود می بخشد، سوخت بدن را افزایش می دهد، به کنترل وزن کمک کرده و بیماری های مزمن مانند حملات قلبی، سکته های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد. فعالیت بدنی برای جوانان سالم حداقل ۱ بار یا بیشتر در هفته، هر بار حداقل به مدت ۴۰ دقیقه می باشد .
- ذکر این نکته ضروری است که ورزش خیلی زیاد و سنگین میتواند تاثیر منفی بر باروری داشته باشد

# مصرف مواد زیان آور باروری :

## سیگار

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 کشیدن مردان و زنان (هر دو) باعث کاهش باروری می گردد.

تاثیر مواد شیمیایی موجود در تنباکو روی باروری شامل موارد زیر است :

- کاهش تعداد اسپرم (نطفه مرد )
- کاهش حرکت و کیفیت اسپرم
- کاهش تعداد و کیفیت تخمک
- کاهش خون رسانی به رحم و تخمدان ها
- افزایش خطر بیماری های لوله های رحمی و بارداری خارج از رحم
- افزایش میزان سقط خود به خودی

همچنین سیگار شانس موفقیت درمان های ناباروری را کاهش می دهد. این اثرات حتی زمانی که خود بیمار سیگار نمی کشد ولی مکرراً در معرض دود سیگار قرار دارد نیز ایجاد می شود.

حتی اگر سیگار قبل از شروع درمان ناباروری قطع شود، ممکن است تاثیر طولانی مدت آن روی تخمدان و اسپرم تا حدی باقی بماند. 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.

## مصرف مواد زیان آور باروری :

### مواد محرک اعتیاد آور 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 از هورمون های مردانه (تستوسترون و مشتقات آن) باشند. این ترکیبات روی تولید اسپرم سالم اثر گذاشته و همچنین ممکن است روی تولید هورمون زنانه نیز تاثیر داشته باشند

## مصرف مواد زیان آور باروری :

### الکل و دارو

- مصرف الکل اثر منفی بر باروری 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 میشود .
- با توجه به اینکه برخی از داروها می توانند تاثیر منفی در تولید اسپرم داشته باشند، لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خود سرانه دارو نیز پرهیز نمایند .



## عوامل زیان آور شغلی و محیطی :

- کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد .

-

- 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 .

- 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 جایی که امکان دارد از تماس با آن ها پرهیز گردد .

- سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ ها و اگزوز اتومبیل مواد آلوده کننده هستند.

- سفید کننده 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 آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می تواند سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم و افزایش احتمال سقط جنین گردد .

## 4 عوامل محیطی

- انجمن طب تولیدمثل ایتالیا ، طی تحقیقاتی نشان داده است که زندگی شهرنشینی و قرار گرفتن در **معرض آلودگی هوا** ناشی از رفت و آمد خودروها در سطح شهر از جمله دلایل کاهش و ضعف اسپرم مردان برای باروری می باشد.

- تحقیقات دیگری که در ایالات متحد امریکا بر روی کشاورزانی که با آفت کش ها به طور مداوم در تماس بودند انجام گرفت ، نشان داد غلظت و تحرک اسپرم ها در این افراد به طرز معناداری کاهش یافته است.

## خواب و استرس

- داشتن خواب کافی می‌تواند سطح هورمون‌های بدن را متعادل سازد. خواب شبانه خوب و با کیفیت در تنظیم لپیتین که هورمون تنظیم‌کننده تخمک‌گذاری است، مؤثر خواهد بود.
- استرس با مختل کردن محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-گناد می‌تواند تعادل هورمونی را بخصوص در خانم‌ها مختل کند.

## رفتارهای پرخطر جنسی

- یکی از عوامل مهمی که می‌تواند باعث بروز ناباروری شود، ابتلا به عفونت‌های انتقال‌یابنده از راه تماس جنسی، به‌ویژه سوزاک و کلامیدیا است. بنابراین، پیشگیری از ابتلا به این عفونت‌ها با پرهیز از روابط جنسی پرخطر و رعایت بهداشت جنسی در حفظ توان باروری بسیار مهم است



# راه‌های پیشگیری از ناباروری در مردان

- از مصرف سیگار، تنباکو، الکل و مواد خودداری کنید.
- در محیط‌هایی که دارای مواد شیمیایی مضر و فلزات سنگین هستند، کار نکنید. از آلاینده‌های محیطی دوری کنید.
- مواد غذایی سالم، تازه و بدون مواد نگهدارنده استفاده کنید.
- مراقب تأثیرات مضر بعضی از داروها بر سلامت باروری خود باشید.
- وزن متناسب داشته باشید.
- ورزش کنید؛ اما از ورزش‌های سنگین طاقت‌فرسا و طولانی پرهیز کنید.
- از مصرف مواد نیروزای هورمونی و استروئیدهای آنابولیک پرهیز کنید.
- در محیط‌های خیلی داغ زندگی و کار نکنید.
- از پوشیدن لباس‌های تنگ پلاستیکی خودداری کرده و بیشتر از لباس‌های نخی و گشاد استفاده کنید.
- مراقب ضربه و صدمه به ارگان‌های جنسی باشید.
- روابط جنسی سالم داشته باشید و مراقب عفونت‌های جنسی و تأثیرات مضر آن بر باروری خود باشید.

# راه‌های پیشگیری از ناباروری در زنان

- سعی کنید تا هنوز خیلی جوان هستید باردار شوید.
- مراقب سلامت جسمی خود باشید.
- سعی کنید وزن متناسب داشته باشید.
- سیگار نکشید، الکل ننوشید و مواد مصرف نکنید.
- مصرف قهوه را محدود کنید.
- غذاهای سالم، تازه و ترجیحا ارگانیک مصرف کنید.
- از مصرف غذاها و چاشنی‌های دارای مواد نگهدارنده و سرشار از آفت‌کش‌ها پرهیز کنید.
- از آلاینده‌ها و سموم محیطی دوری کنید.
- مراقب مصرف داروهایی که روی باروری شما تاثیر مضر می‌گذارند، باشید.
- ورزش کنید؛ اما از ورزش‌های سنگین و طاقت فرسای طولانی خودداری کنید.
- مراقب سلامت روان خود باشید تا دچار اضطراب و افسردگی نشوید.
- روابط جنسی سالم داشته باشید تا دچار عفونت‌های جنسی و عوارض خطرناک نشوید



*Thank you*