

اثرات افزایش سن بر باروری

دکتر آزاده طرفداری

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

متخصص زنان و زایمان، فلوشیپ زایمان



در جامعه امروز

- فرصت های رو به توسعه علاقه مندی به اشتغال و تحصیلات عالی را در میان زنان افزایش داده است.
- این تغییرات منجر به کاهش میزان ازدواج و به تاخیر انداختن آن، افزایش میزان طلاق، کاهش فرزند آوری و افزایش سن در هنگام اولین بارداری گشته است.
- لذا توجه به سلامت تولید مثلی و دادن آگاهی به اقشار مردم از وظایف مهم متخصصان حوزه سلامت و باروری است.

افزایش سن و باروری

- داده های حاصل از مطالعه بر روی جوامع انسانی نشان می دهد که:
- باروری زنان در سنین 20 تا 24 سالگی به اوج می رسد.
- تا حدود 30 تا 34 سالگی کاهش نسبی اندکی دارد.
- از حدود 35 سالگی به بعد میزان باروری به شکل پیشرونده ای کاهش می یابد.
- همچنین میزان سقط در سیکل های حاملگی طبیعی با افزایش سن افزایش می یابد.

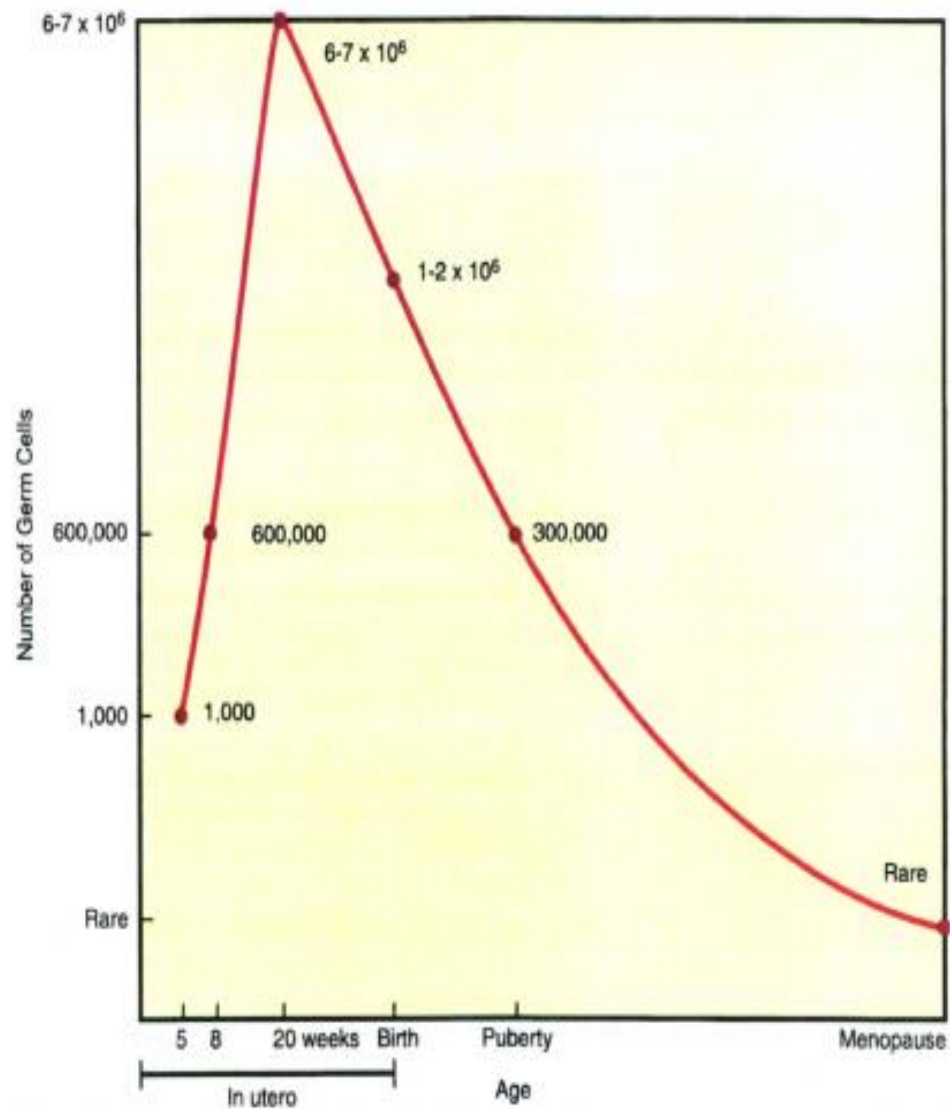
فیزیولوژی پیری تولید مثلی

- تعداد اووسیت ها (تخمک ها) در یک خانم تعداد ثابتی است و قابل افزایش نیست.
- در حوالی هفته 20 زندگی جنینی تعداد فولیکول های اولیه به 6-7 میلیون می رسد.
- مرگ برنامه ریزی شده سلولی موجب کاهش غیر قابل برگشت سلول های زایا می شود. به گونه ای که تعداد سلول های زایا در هنگام تولد به یک تا دو میلیون کاهش می یابد و در هنگام بلوغ به 300 تا 400 هزار عدد می رسد.

ادامه...

- در سن 40 سالگی اندازه ذخیره فولیکولی به حدود 25 هزار عدد کاهش پیدا می کند.
- در یایسگی کمتر از 1000 فولیکول در تخمدانها باقی می ماند.
- در طول زندگی تولید مثلی یک خانم حدود 400 اووسیت تخمک گذاری خواهند شد.

ذخیره فولیکولی



ژنتیک پیری تولید مثل

- صرف نظر از کلیه فاکتورهای محیطی ، تعداد کل فولیکول های هنگام تولد و نیز سنی که در آن ذخیره فولیکولها به پایان می رسد به صورت ژنتیکی تعیین می شود.
- همبستگی خوبی میان سن یایسگی مادران و دختران و همچنین بین خواهران وجود دارد.
- پس توجه به سن یایسگی در خواهران یا مادریک خانم اهمیت به سزایی دارد.

پیری تخمک ها

- با افزایش سن و کاهش تعداد تخمک ها ،کیفیت تخمک ها نیز کاهش پیدا می کند.
- در سنین بالا اختلالات کروموزومی در تخمک افزایش می یابد. نتیجه آن کاهش باروری ، افزایش میزان سقط و افزایش میزان انوپلویدی جنین است.
- خطر سقط ناشی از اختلالات کروموزومی در بالای 40 سال به 70 درصد می رسد.
- تخمک های پیر به تحریک های دارویی هم پاسخ کمتری نشان می دهند.

اثر افزایش سن بر روی رحم

- شیوع بیماریهای خوش خیم رحمی که اثر سو بر باروری دارند نظیر مانند پولیپ های رحمی و فیبروم ها با افزایش سن افزایش می یابند.
- ولی در کل اثر نامطلوب افزایش سن بر رحم در مقایسه با اثرات تخمدانی آن ناچیز است.

اثر افزایش سن بر باروری مردان

- با افزایش سن مردان اختلالات کروموزومی اسپرم افزایش می یابد و خطر سقط را حتی در همسران جوانشان افزایش می دهد.
- با افزایش سن مردان میزان حاملگی کاهش و زمان لازم برای بارداری افزایش می یابد.
- البته میزان این کاهش در مردان کمتر از 45 تا 50 سال کمتر است.

چرا بهتر است اولین بارداری حداقل قبل از سن 35 سال باشد؟

1. ممکن است زمان بیشتری تا باردار شدن طول بکشد.
2. احتمال سقط خودبخودی بالاتر می رود.
3. خطر دیابت بارداری افزایش می یابد.
4. احتمال ابتلا به فشارخون بارداری افزایش می یابد.
5. احتمال زایمان زودرس و کاهش رشد جنین افزایش می یابد.
6. احتمال زایمان طبیعی کاهش و خطر زایمان سزارین افزایش می یابد.

پس برای کاهش خطرات بارداری در سن بالا چه کنیم؟

1. حتما قبل از اقدام به بارداری توسط متخصص زنان و زایمان ویزیت انجام شود.
2. ویزیت های مراقبت بارداری با تواتر منظم انجام گیرد.
3. رژیم غذایی سالم و منظم رعایت شود.
4. افزایش وزن منطقی داشته باشیم.
5. فعالیت منظم فیزیکی ادامه یابد.
6. از مصرف سیگار ، الکل و ... خودداری شود.

چه زمانی باید بررسی از جهت ناباروری صورت گیرد؟

- ارزیابی از جهت ناباروری باید به همه زوج هایی ارایه شود که پس از یک سال یا بیشتر مقاربت منظم بدون جلوگیری در حاملگی شکست خورده اند.
- در موارد زیر این ارزیابی پس از 6 ماه صورت می گیرد:
- زنان بالای 35 سال، زنانی که قاعدگی نامنظم دارند، دارای عفونت لگنی یا اندومتریوز هستند.
- مردانی که سابقه جراحی واریکوسل و بیضه دارند.

حفظ باروری

- حفظ باروری در خانم های مبتلا به سرطان و کاندید شیمی درمانی یا پرتو درمانی

- حفظ باروری در خانم های مجرد

گزینه های حفظ باروری

- فریز جنین
- فریز تخمک
- فریز بافت تخمدان
- اوفوروپکسی و شیلد لگنی در موارد رادیوتراپی لگنی
- استفاده از **GNRH** آگونیست ها و مهارهورمونی تخمدان ها

حفظ باروری در خانم های مجرد

- بهترین گزینه در این خانم ها حفظ تخمک است.
- بهتر از این کار در سن 30 الی 35 سال انجام بگیرد.
- انجام این کار در سنین بالای 40-42 توصیه نمی شود.

با تشکر از دعوت و توجه شما عزیزان