

الله أكبر



ناباروری از دیدگاه طب ایرانی



• شیوع قابل توجه ناباروری در جهان و ایران و بار اقتصادی ناشی از روش های درمانی نوین سبب ایجاد مشکلات متعددی برای زوجین و جامعه می گردد. بنابراین استفاده از ظرفیت های طب مکمل توصیه می شود.

• طب سنتی ایران که یکی از مکاتب طبّی کل نگر می باشد دیدگاه های ویژه ای در این مورد دارد که شناخت آن ها برای جامعه پزشکی خالی از فایده نیست.

● با توجه به گزارش سازمان جهانی بهداشت مبنی بر این که ۸۰٪ نیازهای پزشکی در کشورهای در حال توسعه از طریق طب سنتی تأمین می شود، توجه به آموزه های طب ایرانی در زمینه سبک زندگی صحیح بخصوص در دوران قبل از بارداری بسیار کمک کننده است.

● طب ایرانی با توصیه های قبل از اقدام به بارداری می تواند در کنار طب رایج ضریب اطمینان بالاتری را برای حصول یک لقاح موفق و بارداری و زایمان خوب فراهم کند.

تعریف ناباروری

- زوجی که پس از یک سال بدون استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری، باردار نشوند، نابارور محسوب می شوند.

علل ناباروری

- علل نازایی : زنان / مردان
- علل مردانه ۲۰ % و علل زنانه ۶۵ % موارد را تشکیل می دهند و ۱۵ % باقی مانده بدون علت مشخصی می باشند.
- عامل زنانه بیش ترین علت مراجعه زوج با شکایت ناباروری را به مراکز درمانی تشکیل می دهد.

عقر و عسر حبل

- یعنی زنی که آبستن نشود یا به دشواری آبستن شود
- این یا از جانب زن باشد و یا از جانب مرد یا از جانب هر دو

● علل نازایی زنان شامل:

- ☐ مشکلات منی زن
- ☐ مشکلات مربوط به تخمدان ها
- ☐ مجاری منی
- ☐ مشکلات رحمی
- ☐ مشکلات اندام های دیگر
- ☐ علل روحی روانی
- ☐ رفتاری

تعریف منی زن

- حکما معتقدند اختلال در کمیت و یا کیفیت منی منجر به بروز مشکلات باروری می شود.
- در طب سنتی مجموع ترشحات خارج شده از تخمدان به همراه تخمک زن و ترشحات خارج شده از غدد موجود در واژن در حین نزدیکی را منی زن می دانند.

اختلالات منی

- اختلال در کمیت
- اختلال در کیفیت
- اختلال در کمیت و کیفیت

اختلال در کمیت منی

- تعریف: کاهش مقدار منی، آنقدر کم که به تولید جنین وفا نکند
- علت:
- سابقه چنین فردی انجام ورزشهای شدید
- مصرف تریاک یا سایر مخدرات مثل بنگ و کوکنار
- گرفتن رژیم یا کاهش مصرف غذا
- علایم:
- ضعف بدنی و خود فرد نیز کم بودن منی را حس میکند.
- خروج مقدار کم منی و آنهم به سختی (دشواری انزال)

اختلال در کیفیت منی

• سوءمزاجات منی:

گرم

سرد

خشک

تر

علت: تداوم مصرف غذاهای مخالف با مزاج

مصرف ترشیهها و مواد سرد و خشک

برودت منی در اثر عدم دفع منی و طول احتباس

اختلال در کمیت و کیفیت

• مقدار منی کم

• کیفیت مختل

● منی غیر مولا

● حکای طب ایرانی معتقدند که منی از همه اعضا بدست می آید و کل اعضای بدن در تولید منی شرکت دارند بنابراین از عضو سالم، منی سالم جریان یافته و از عضو بیمار نیز منی ناسالم بدست خواهد آمد.

● این نگاه اهمیت بررسی مزاج عام و مزاج عضو و سلامت اعضای مختلف بدن در امر باروری را نشان می دهد.

● یکی از اصول طب سنتی ایرانی بر پایه مزاج شناسی است که می تواند در تشخیص و درمان بیماریها کمک نماید.

● انواع مزاج / مزاج عام / مزاج عضو

● از دیدگاه حکما هر عضو مزاج خاص خود را دارد که اگر این مزاج در حالت اعتدال باشد، کار طبیعی آن عضو به خوبی انجام می شود و در غیر اینصورت مزاج نامتعادل یا سوء مزاج به وجود می آید.

● بنابراین لازم است به سوءمزاج غالب توجه و درمان اختصاصی آن انجام شود.



● بر همین اساس اصلاح مزاج زوجین قبل از اقدام به بارداری حتما باید مورد توجه قرار بگیرد.

● بنابراین فردی که بدن او سالم نیست منی نیز قدرت باروری کاملی ندارد.

مشکلات مربوط به تخمدان ها و مجاری منی

- در طب سنتی ایران از تخمدان و لوله های فالوپ که محل تولید و انتقال منی به رحم هستند ، به عنوان انثیین و اوعیه منی نام برده شده است.

مشکلات مربوط به تخمدان ها و مجاری منی

• اختلالات به دو دسته:

• ۱ - ساختمانی

• ۲ - عملکردی

علل مربوط به اوعیه

• ● **علل ساختمانی شامل:** از دست دادن تخمدان یا لوله به هر دلیلی

• ● **علل عملکردی شامل:** مصرف کافور بسیار، استفاده موضعی یا خوراکی از داروهایی مانند شوکران که خاصیت تخدیر زیاد دارند و باعث آسیب به تخمدان ها و اوعیه منی و ناباروری میشود.

مشکلات رحمی

- عِلل رحمی با دو دیدگاه :
- مشکلات ساختمانی
- اختلالات عملکردی رحم

اختلال ساختمانی رحم

- علل انسدادی رحم
- میلان رحم
- انقلاب رحم
- ورم رحم
- قروح رحم
- بواسیر رحم
- ریح غلیظ
- ضعف انضمام فم رحم

اختلال عملکردی رحم

۱۰ • ○ - اختلال طمث (قاعدگی)

۲۰ • ○ - سوء مزاجات رحم

احتباس طمث (آمنوره)

• به هر دلیلی که باشد منجر به اختلال در باروری می شود.

• در طب سنتی به بند آمدن خون قاعدگی، کاهش مقدار خونریزی و یا طولانی شدن فواصل خونریزی احتباس طمث گویند.

سوء مزاجات رحم

- وجود سوء مزاج در رحم باعث فساد مزاج منی شده و نازایی رخ می دهد.

● انواع سوء مزاج رحم

- - سوء مزاج سرد رحم
- - سوء مزاج گرم رحم
- - سوء مزاج تر رحم
- - سوء مزاج خشک رحم
- - ترکیبی از سوء مزاجها ...

تشخیص انواع سوء مزاج رحم

○ وضعیت کمی و کیفی خون قاعدگی ■

○ موی شرمگاهی ■

○ ملمس شرمگاهی

○ ترشحات رحمی ■

○ سابقه سقط (بویژه وجود سقط مکرر) ■

○ سایر علائم همراه ■ ■

سوء مزاج بارد و ایجاد جمود در منی (شایعترین سبب)

- **علامه:** تاخیر قاعدگی، کمی مقدار، طمث سرخ و رقیق، طمث کم ولی طولانی (زیرا خون بلغمی زود دفع نشود)، سپیدی لون و سردی ملمس و سایر علایم برودت
- **درمان:** گوشت پرندگان، زرده تخم مرغ و دارچین، نخوداب تبدیل مزاج، استفراغ بلغم (ایارجات و فرزجات)، عنصلی، کپسول اثلث، کپسول بابونه
- بادکش رحم و تخمدانها یکروز در میان، روغن قسط و سیاهدانه روزی دو مرتبه کل زیر ناف

سردی رحم

- بیشترین علت نازایی: سردی و رطوبت رحم
- عوامل: نشستن در جای سرد به مدت طولانی
- خوردن غذاهای با طبیعت سرد و ترشیجات
- شستشوی مکرر با آب سرد
- جراحی باعث سردی شدید رحم
-

علائم سردی رحم:

● مقدار خونریزی دوران قاعدگی کاهش یافته

● منس در فواصل طولانی

● خون قاعدگی رقیق

● به مدت طولانی Spotting

● کم مویی در ناحیه پوبیس

سوء مزاج خشک مجفف منی است

- **علامه:** قلت طمث، نحافت بدن، جفاف قبل، خشکی پوست
- لزوم اخذ وضعیت جفاف قبل در باروری و اصلاح آن در صورت وجود
- لزوم توجه به ضخامت اندومتر در ایام تخمک‌گذاری
- درمان: اسپیدباجات دسمه، شیر، شربت بنفشه، روغن بنفشه و کدو بر مثانه و فرج، فرزجه لعاب به‌دانه

سوء مزاج حار محرق و محلل منی است

- **علائم:** حرارت و غلظت و سیاهی طمث،
کثرت موی عانه، سایر علائم حرارت در کل
بدن، لاغری و زردی لون
- **درمان:** در صورت نیاز تنقیه صفرا، شربت
بنفشه، سیب، کدو و اسفناج

سوء مزاج رطب مزلق

- ✓ مضعف ماسکه است (شایعترین مکانیسم)
- ✓ قوت جاذبه منی را نیز ضعیف می‌کند در نتیجه رحم منی را به قوت جذب نمی‌کند
- ✓ **علایم:** لزوم اخذ سابقه سقط، سیلان رطوبت، کثرت طمث
- ✓ **درمان:** ایارجات، قی، فرزجه

وجود ریح غلیظ در رحم

لزوم اخذ شرح حال نفخه رحم در نازایی و همه بیمارانی که با قصد باروری مراجعه می‌کنند.
 علایم: دفع گاز از رحم هنگام قاعدگی یا مقاربت،
 سابقه سقط، انتفاخ ناحیه زیر ناف،
 نکته مهم: امکان وجود ریح در رحم بدون علامت نفخه

درمان: جوارش کمونی/ جوشانده حاوی تخم
 کرفس، زنیان، انیسون، رازیانه، زیره سبز، هل /
 روغن شوید، روغن کرچک/ بادکش گرم/ تکمید
 نمک

مشکلات اندام های دیگر

- توجه به سلامت سایر اعضا : از دیدگاه طب سنتی ایرانی تولید تخمک مناسب و ایجاد شرایط مناسب رحمی جهت انجام لقاح و سایر مراحل بارداری منوط به صحت اعضاء اصلی بدن از جمله مغز، کبد، قلب است.
- **علل دماغی (مغزی):**
- **اختلال هیپوفیز و هیپوتالاموس .** ضعف دماغ مانند نارسایی زودرس تخمدان در اثر استرس شدید یا هرگونه اختلال در مسیر تولید هورمون های جنسی
- **علل قلبی:** اختلالات اضطرابی (ضعف قلب)
- **علل کبدی** که باعث اختلالات هضم دوم می شود مانند کبد چرب و

مشکلات اندام

- آسیب در برخی اعضای دیگر با وجود اینکه جزء اعضای رئیسه نیستند نیز باعث نازایی می شود.
- معده و دستگاه گوارش که غذای سایر اندامها را تامین می نمایند و اختلال در آنها باعث بروز مشکل در همه ی اعضا می شود.
- سلامت کلیه ها

مشکلات عمومی بدن

۱۰ • کثرت شحم مزلق یا چاقی مفرد:

• چربی زیاد مجاری منی را می فشرد و منی را با فشار خارج می کند و این فشار بر روی مجاری، اجازه ی استقرار منی در جایگاهش را نمی دهد.

• در این حالت نزدیکی باید در حالت سجده انجام گیرد که تا حدی از فشار روی مجاری منی بکاهد.

• ضمناً بر منی زن چاق رطوبت غالب است و قابلیت تولید ندارد.

مشکلات عمومی بدن

● ۲ - شدت لاغری همه ی بدن یا رحم

- چرا که در این حالت اگر زن حامله شود، تمام غذای دریافتی صرف مادر می شود و غذایی برای جنین باقی نمی ماند و به همین سبب تخم تشکیل نشده یا اگر بشود در همان مراحل اولیه سقط می گردد.

علل روحی، روانی

- تالم از امور نفسانی مثل غضب شدید، فزع و ترس ناگهانی، حزن یا هم مفرط هم مانع باروری آسان می شود.

علل رفتاری

- عدم رعایت و دقت برخی موارد در هنگام مقاربت یا پس از آن:
- اختلالات ارگاسم
- ناهم زمانی ارگاسم و انزال در زن و مرد
- ضعف مهارت های جنسی و عدم تجربه عملی یک یا هر دو زوج در خصوص نحوه انجام صحیح مقاربت
- همچنین انجام حرکت های سریع پس از نزدیکی مانند برخاستن بلافاصله پس از نزدیکی
- شستشوی واژن بلافاصله پس از مقاربت

علل رفتاری

- استفاده از مسهلات قوی قبل و بعد از نزدیکی
- حجامت و فصد های مکرر و خون گیری بیش از حد
- کثرت مقاربت و رعایت نکردن فواصل بین مقاربت ها
- استفاده کردن زنان از مواد معدنی و شیمیایی غیر متعارف مانند زاج برای تنگی واژن ...

سایر علل

۱۰ - گرسنگی مفرط

۲۰ - تب سخت

۳۰ - صرع

۴۰ - سکتہ

۵۰ - فلج

۶۰ - درد شدید مثل قولنج

۷۰ - هر مرض بدنی که منجر به سقط شده و قوه ی ماسکه رحمی را
ضعیف کند




- در طب سنتی ایرانی برای ناباروری علل بسیار متعددی ذکر شده است.

- با توجه به عللی که ذکر شد به روشنی هم سویی نگرش طب نوین با طب سنتی مشخص است.

نکات مهم شرح حال





طب سنتی یک مکتب طبی کل نگر است و در بررسی یک
موضوع به کل بدن توجه ویژه می کند . لذا حکمای طب ایرانی
سلامت اعضای مختلف را مورد ارزیابی قرار می دادند و این موارد
را در سلامت وقوع باروری کاملاً دخیل می دانستند.

بنابراین در شرح حال اولیه به موارد بعدی توجه می کنیم:

- بررسی اصول ششگانه حفظ تندرستی:
- بررسی تغذیه
- بررسی حرکت و سکون
- احتباس و استفراغ
- بررسی مسایل روحی و روانی (اعراض
نفسانی) مانند هم، فکر طویل، غم
- خواب و بیداری



○ بررسی سلامت اعضای مانند کبد، کلیه، مغز،
قلب

○ بررسی سلامت معده و انواع هضم ها از
منظر طب ایرانی

○ بررسی سلامت رحم

○ بررسی مزاج عام و رحم

○ بررسی نزله

- بررسی شرح حال جنسی
- تعداد نزدیکی
- وضعیت ارگاسم و رضایت جنسی
- وضعیت قاعدگی ها



برخورد گام به گام درمانی

اصول درمان:

● اصل اول:

اصلاح سبک زندگی بویژه تغذیه یکی از محورهای اصلی درمان این بیماران در طب ایرانی است.

● سپس سایر اقدامات تخصصی با توجه به علت ناباروری انجام می شود.

لازم است تدابیر و اقدامات بارداری، از حداقل ۳ ماه قبل از اقدام به بارداری انجام شود.

این ۳ ماه صرف اصلاح مزاجی، پاکسازی بدن، رفع بیماری‌های احتمالی، تغییر عادات غلط و تقویت اعضای رئیسه می‌شود تا فرد بتواند فرزند سالم‌تر و قوی‌تر داشته باشد و دوران بارداری را با حداقل مشکل و خطر سپری کند.

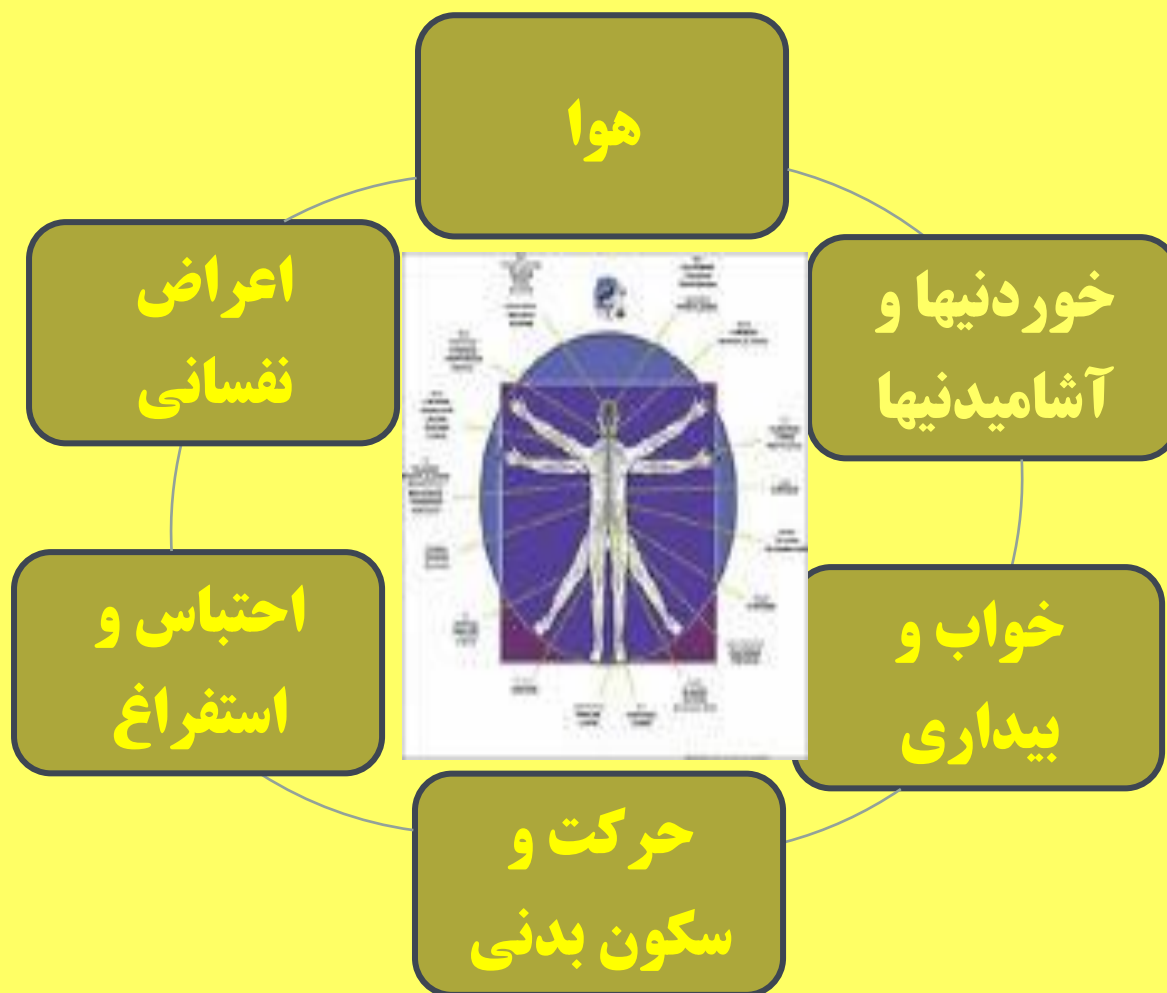
وضعیت سلامت زوجین قبل از بارداری در انعقاد نطفه مطلوب تاثیر بسزایی دارد.

سته ضروريه (اصول ششگانه حفظ سلامتی)

اسباب ضروري
سلامتی

۶ اصل که اگر در حالت تعادل
باشند موجب حفظ تندرستی
میشوند.

سته ضروريه



رعایت سته ضروريه

- به زوجين توصيه مي‌شود تحت عنوان اقدامات قبل از بارداری با اصول حفظ سلامتي آشنا شده و آنها را تا حد امکان در زندگي رعایت نمایند.

○ آب و هوا:

- شامل توصیه ها و دستورات حفظ سلامتی در آب و هواهای مختلف، فصول مختلف و مقابله با آلودگی‌های هوا است.
- تغییراتی که در فصول مختلف در طبیعت رخ می دهد، بر انسان نیز به عنوان جزئی از آن تأثیر می گذارد.
- طبق نظر حکمای طب سنتی ایران هوای سالم که ذرات معلق و مواد سمی محلول در آن اندک باشد در حفظ سلامتی ، ایجاد نشاط ، جلوگیری از خستگی ، افزایش قدرت بدنی و تنظیم حالات روحی و روانی نقش قابل توجهی دارد .

آب و هوا

- طب نوین هم به تاثیر آلودگی هوا بر ناباروری اذعان دارد.
- برخی از مطالعات اثرات آلودگی هوا بر کیفیت اسپرم را نشان دادند.
- آلودگی هوا می تواند باعث **کاهش غلظت اسپرم، تعداد و مورفولوژی** آن گردد .
- آلودگی هوا هم بر روی گامتهای مردان و هم بر روی گامتهای زنان تاثیر منفی داشته و نه تنها باعث کاهش کمیت بلکه کیفیت آنها می شود .
- عوامل محیطی مانند آفت کش ها، استروژن های خارجی و فلزات سنگین می توانند تاثیر منفی بر اسپرماتوزن و تخمک گذاری داشته باشند .

- مواجهه با دود تنباکو در رت های نابالغ و بالغ:
- تعداد و حرکت اسپرم موش های نابالغ و بالغ بطور معنی داری پس از مواجهه با دود تنباکو کاهش یافت.
- • تستوسترون کاهش یافت.
- • LH و FSH در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافت.
- • تغییرات در موش های بالغ برگشت پذیر و در موش های نابالغ برگشت ناپذیر بود.

- در مردان با تعداد اسپرم مساوی در دو گروه سیگاری و غیر سیگاری ،آنومالی های اسپرم در گروه سیگاری بطور معنی داری بیش از گروه غیر سیگاری بود.
- دخانیات با ابنورمالیتی های در سطح ژن در اسپرم انسان قویا مرتبط است.

Influence of prenatal waterpipe tobacco smoke expouser on reproductive hormones and oxidative stress of adult male

- مواجهه با دود قلیان در رت های باردار میزان تولد زنده و وزن تولد را بطور معنی داری کاهش داد

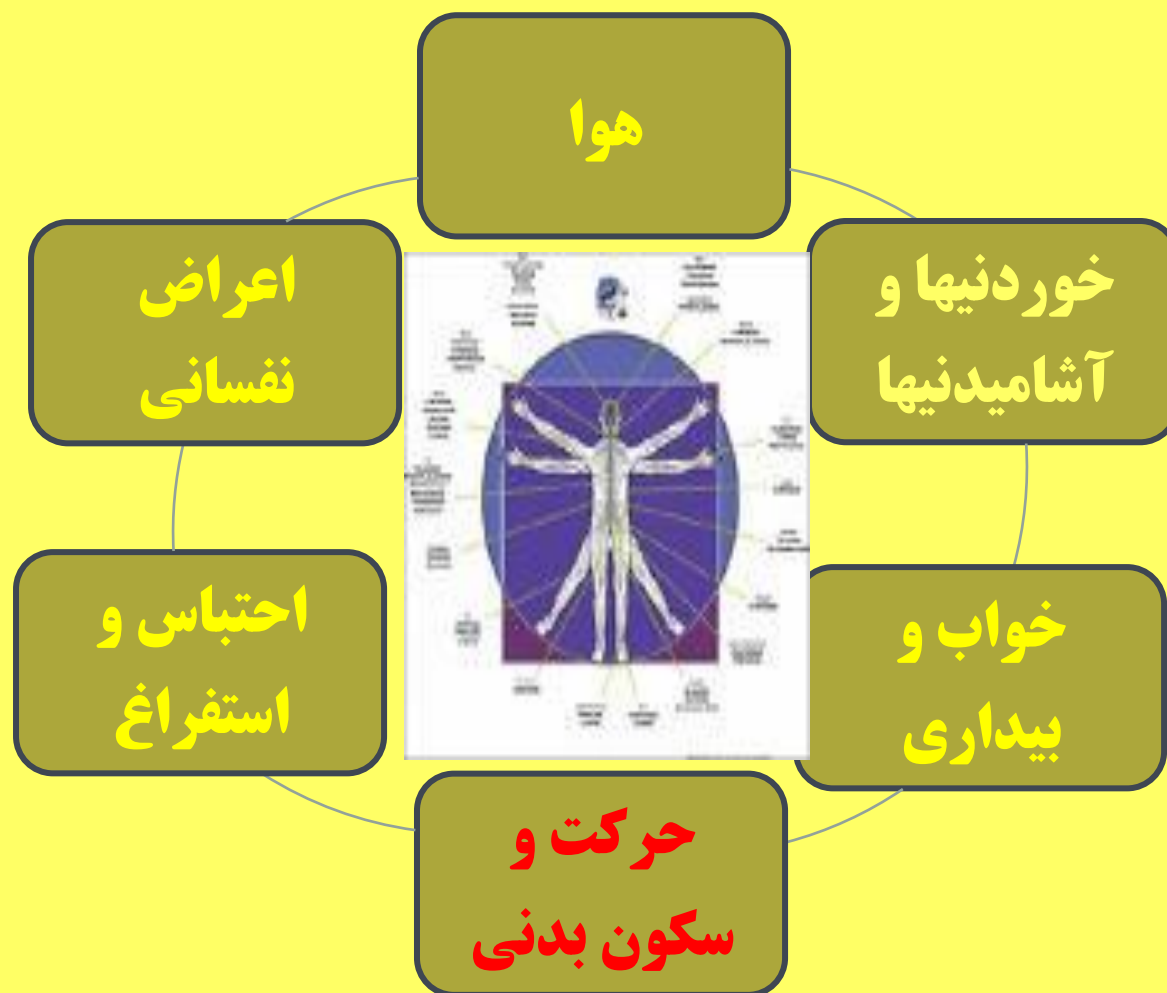
Ambient air pollution and the risk of stillbirth

- افزایش غلظت آلودگی محیطی هوا در طول بارداری با مرده زایی رابطه معنی دار داشت.
- بطور خاص افزایش نیتروژن دی اکسید در تریمستر ۱ و سولفور دی اکسید در تریمستر ۱ و ۳ و کربن مونو اکسید در تریمستر ۲ و ۳ با مرده زایی مرتبط بود. (مطالعه کوهورت)

Impact of short term preconceptional exposure to particulate air pollution on treatment outcome in couples undergoing in vitro fertilization and embryo transfer

- بین مواجهه کوتاه مدت با آلودگی شدید هوا در دوران پیش از بارداری در بیماران کاندید IVF و از دست رفتن محصول بارداری رابطه وجود دارد.

سته ضروريه



حرکت و سکون

- طب سنتی ایران در مقوله حرکت به ریاضت یا ورزش توجه می کند و نقش ورزش های گوناگون را در حفظ سلامتی متذکر می گردد .

•وجه نیاز بدن به حرکت :

- تمام غذای مصرفی جزءعضو نمی گردد، بلکه از منظر طب ایرانی در طی مراحل هضم چهارگانه، بخشی از مواد زاید دفعی از طریق ادرار ، مدفوع ، تعریق و ... دفع می شود و با این وجود همیشه مقدار کمی مواد زاید باقی می ماند .
- تجمع این مواد به مرور ایام و طول زمان با کیفیت خود به بدن ضرر می رساند، اگر گرم باشد بدن را گرم می کند و اگر سرد باشد بدن را سرد می کند .
- یا سبب انسداد عروقی و مجاری بدن ، سنگینی بدن و در نهایت باعث بیماری می شود.
- پس این مواد زاید به گونه مناسب از بدن باید خارج شوند.

- زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود.
- در حالت گرسنگی ورزش منع شود چرا که بدن در این حالت به غذا محتاج است و ورزش همان مواد کمی را هم که بدن در این حالت از آن تغذیه می کند، به تحلیل می برد.
- رعایت این نکته به خصوص برای افراد با مزاج خشک بسیار مهم است.
- بلافاصله پس از صرف غذا نباید ورزش کرد زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و باعث ورود غذای هضم نشده به اعضای مختلف می شود.

● ورزش باید به حد اعتدال باشد.

- ورزش روزانه را تا حد گرم شدن بدن، سرخی رنگ رخسار، افزایش تعداد تنفس و ضربان قلب انجام دهند و از ادامه ورزش تا تعریق شدید، خستگی و ضعف پرهیزند.

● افرادی که مزاج گرم و خشک دارند، نباید در ورزش کردن افراط کنند. زیرا بر میزان خشکی آنها اضافه می شود.

● برعکس افرادی که مزاج سرد و تر دارند باید نسبت به سایر مزاج ها ورزش بیشتری انجام دهند.

برخی از فواید ورزش:

● ورزش از طریق افزایش اندروفین ها
ی مغز و کاهش کورتیزول آدرنال
باعث بهبود تنش ها و بهبود برخی
علائم بیماریها می شود.

● ورزش می تواند بر لپتین موثر باشد.

● لپتین یک هورمون مترشحه از سلولهای چربی است که تنظیم کننده متابولیسم محور هیپوتالاموس هیپوفیز گناد بوده و نقش مهمی در تولید مثل دارد .

ورزش و PCO

- کاهش وزن
- کاهش آندروژن سرم و سطح LH
- کاهش قند و چربی خون
- کاهش مقاومت به انسولین
- بهبودی بی نظمی قاعدگی و تخمک گذاری و مورفولوژی تخمدان ها و باروری
- ورزش سنگین باعث عدم تخمک گذاری و آمنوره

تدابیر رابطه جنسی متعادل در طب سنتی

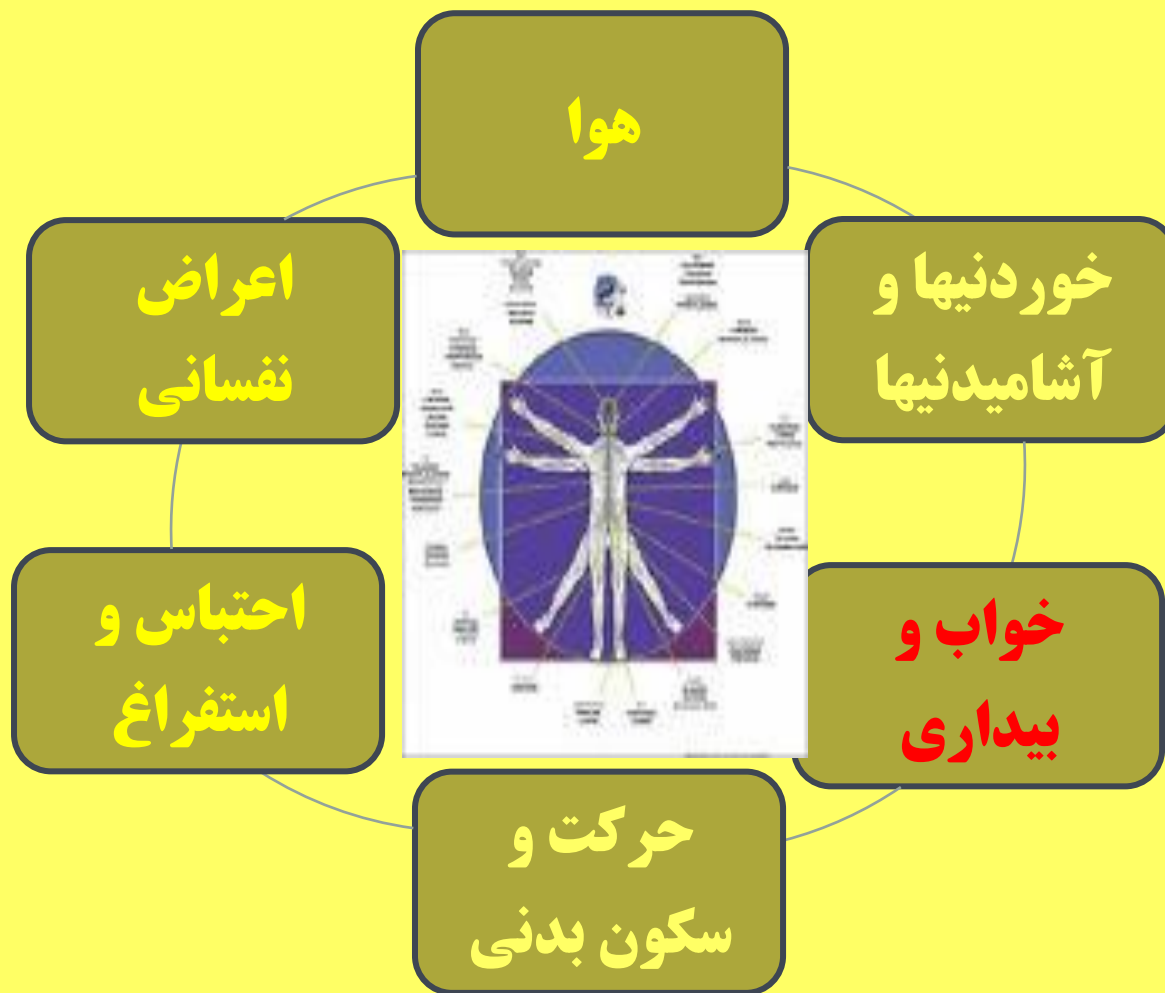
توجه به رابطه جنسی از جهت میزان ، زمان مناسب ، وضعیت قرارگیری زوجین و تدابیر بعد از مباشرت باید مد نظر قرار گیرد.

اعتدال در میزان رابطه جنسی بسته به مزاج و دیگر شرایط هر فرد تعیین می‌شود .

● اما به صورت توصیه عمومی حد اعتدال یک مرتبه در هر ۳ شبانه روز (به اندازه فرصتی که برای تولید منی جدید لازم است) گفته شده است و بیشتر از ۲ مرتبه در شبانه روز بیشتر از حد اعتدال است.

- بعد از جماع آب سرد و شربت سرد مصرف نکنند.
- غسل به آب سرد نباید کرد.
- خود را از هوای سرد و سرما نیز بعد جماع محفوظ کنند.
- اشیای خوشبو در تقویت باه بسیار موثر است.
- روغن مالی بدن و کف پا با روغن های خوشبو حافظ قوتها و تحریک حرارت و باه است (روغن گل سرخ، اسطوخودوس، بابونه، سیاهدانه)

سته ضروريه



فواید خواب مناسب و معتدل

- ممانعت از تحلیل حرارت غریزی بدن
- بهتر شدن هضم
- دفع مواد نامناسب و بیماری‌زا از بدن و برطرف کردن خستگی
- حفظ رطوبت مناسب بدن

خواب و بیداری

- - شبها زودتر به رختخواب بروند.
- بهترین زمان خواب از ساعت ۱۰ شب تا اذان صبح می باشد.
- - از خواب روزانه به ویژه در مزاج سرد پرهیز شود و اگر عادت به خواب روز دارند به تدریج آن را تغییر دهند.
- مقالات متعددی در زمینه ارتباط اختلالات خواب و افسردگی وجود دارد.
- ۵۰٪ بیماران افسرده سرپایی و ۸۰٪ بیماران افسرده بستری در بیمارستان دارای اختلال خواب می باشند.

خواب و بیداری

- خواب دیر وقت شب موجب کاهش ترشح ملاتونین و عواقب بعدی از جمله:
- ملاتونین در فعالیت سیستم تناسلی، افسردگی، اضطراب، کاهش فشار خون، کاهش التهاب و فعالیت ضد تومور و آنتی اکسیدانی دخیل است.
- کاهش فعالیت آنزیم های آنتی اکسیدانی کبد و طحال و در نتیجه تجمع انواع رادیکال های آزاد و سموم در بدن می شود.
- اخیرا محققان توانسته اند فعالیت های ضد استروژنی از ملاتونین کشف نمایند که جلوی ابتلا به سرطان پستان را می گیرد.
- برای اینکه ملاتونین بتواند این وظایف را به خوبی انجام دهد خواب زودهنگام شبانه توصیه می گردد.

Sleep, sleep disturbance, and fertility in women

● تداوم در اختلال خواب ممکن است بر باروری تأثیر بگذارد.

خواب، ریتم شبانه روزی و باروری

- عدم خواب کافی در زنان با ناباروری ارتباط مستقیمی دارد
- حتی بر نتایج IVF هم اثرات نامطلوبی می گذارد

<p>خوراکی‌هایی که باعث بی‌خوابی و تشویش در خواب می‌شوند</p>	<p>خوردنی‌هایی که باعث بهبود خواب می‌شوند</p>
<p>باقلا تره عدس قهوه و ...</p>	<p>گل سرخ، کدو کاهو، اقحوان زعفران، بنفشه ماست، گشنیز بادرنجبویه، شوید ریحان خشخاش</p>

سته ضروريه



● تعریف: استفراغ در طب ایرانی به مفهوم خارج کردن هر چیزی است که با کمیت یا کیفیت خود موجب آزار بدن می شود و با مفهوم استفراغ در طب کلاسیک (برگشت محتویات موجود در معده) فرق دارد.

● برخی استفراغات طبیعی مانند تعریق، ادرار ، اجابت مزاج و خونریزی قاعدگی و ... می باشد و برخی استفراغات را باید برای بیمار ایجاد کرد مانند حجامت، فصد، قی درمانی ، انما و....

احتباس و استفراغ

● پاکسازی بدن:

- - یکی از راههای مناسب دفع مواد زائد از بدن، اجابت مزاج مناسب و راحت و پیوندهای منظم ماهیانه می باشد.
- سعی شود تدابیری به کار ببرند که پیوندهای منظم ماهیانه برقرار شود و یبوست نداشته باشند.

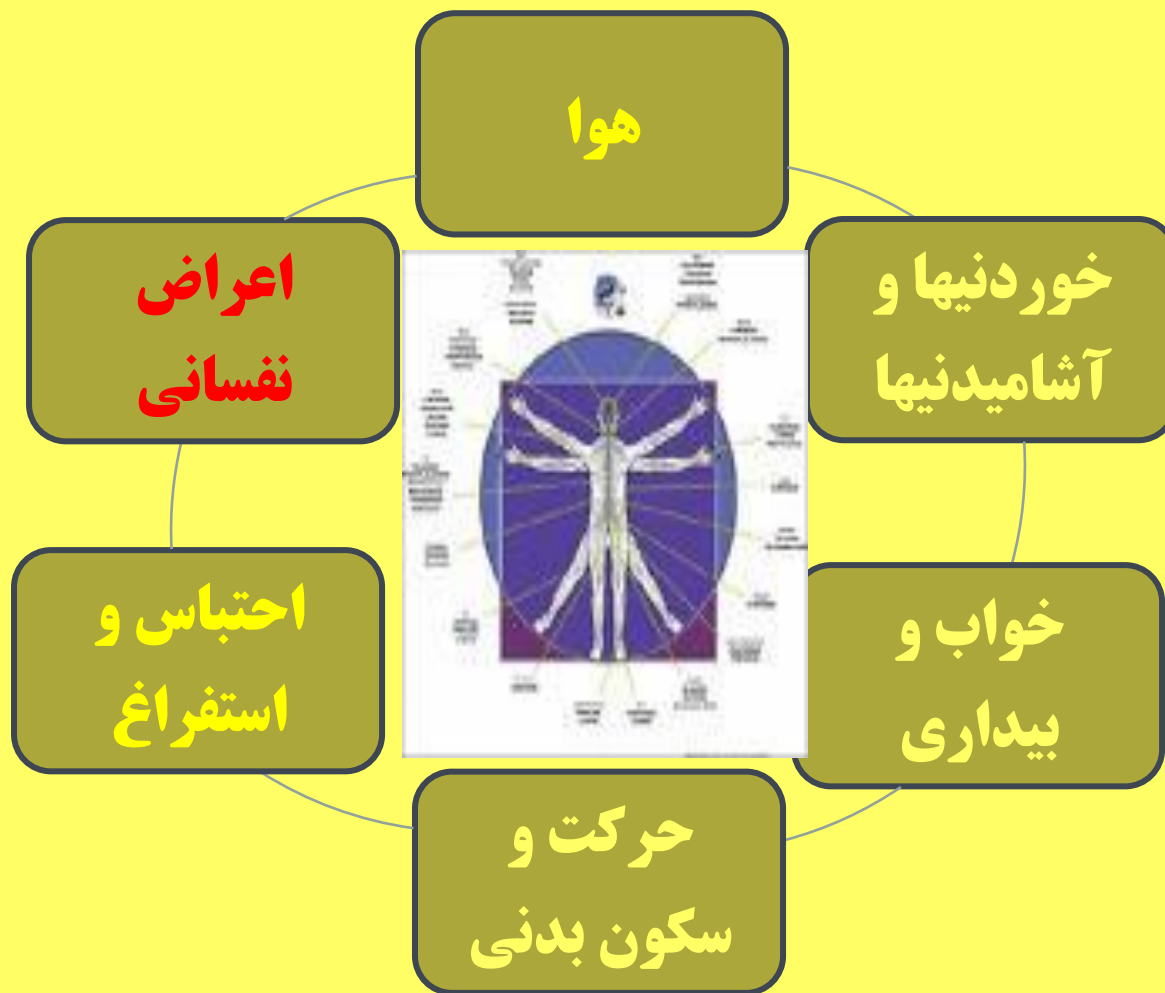
● همراهی بیماری های رحمی با بیماری های روده ای و اختلالات

گوارشی (میکروبیوم مدفوع در افراد مبتلا به **PCO** دارای تنوع کمتر و مشخصات فیلوژنتیک متفاوتی در مقایسه با افراد سالم است)

● عدم تعادل در ترکیب میکروبیوتای روده می تواند منجر به بیماریها و شرایط متعددی مانند عوارض بارداری، پیامدهای نامطلوب بارداری، سندرم تخمدان پلی کیستیک، آندومتریوز و سرطان شود.

● پراکلامپسی و یبوست

سته ضروريه



اعراض نفسانی (حالات روحی و روانی):

- در مکتب طب سنتی ایران نیز همچون روانشناسی مدرن به شرایط روحی و بدنی و هیجانات به عنوان یکی از اصول ششگانه ضروری برای حفظ تندرستی، تحت عنوان اعراض نفسانی توجه خاص شده است.

انواع اعراض نفسانی

اعراض نفساني شادي است وغم و

خشم و لذت و ايمني و ترس و خجلي و

اندیشه کارهاي مهم و اعمال ظريف.

- تاثیر اعراض نفسانی در بدن از تاثیر غذاها ، آشامیدنی ها، داروها، خواب و بیداری، حرکت و سکون بیشتر است .
- زیرا این اعراض فوری و به سرعت حال فرد را تغییر می دهند.




- اعراض نفسانی از اعمال طبیعی بدن به شمار می رود و تمام رفتار و اعمال انسان را متأثر می سازد .

- تغییرات مستمر در این حالات، به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر گردش خون، تنفس، ترشحات گوارشی و غدد بدن و ... تاثیر می گذارد و مشکلات عمده ای را برای سلامتی بوجود می آورد.

- مطالعات نشان داده اند که عوامل روانشناختی می توانند هم در ایجاد ناباروری دخالت داشته باشند و هم اینکه ناباروری می تواند پیامدهای روانشناختی بسیاری را با خود به همراه داشته باشد.

• اعراض نفساني

- عدم تخمك گذاري و آمنوره
- کاهش تعداد و کاهش حرکت اسپرم
- ابنورمالیتی های اسپرم
- ناتوانی جنسی
- کاهش رابطه ی جنسی



● بنابراین به زوجین توصیه می شود که با توکل بر خدا از اموری که باعث ایجاد استرس، عصبانیت، ترس، غم و اندوه می گردد، پرهیزند.

توصیه های تغذیه ای مناسب برای افراد با مشکلات روحی و روانی:

- گوشت گوسفندی
- زرده تخم مرغ عسلی
- فرنی
- شیربرنج
- سوپ جو
- شیر بادام
- انجیر، انگور، شیره انگور
- سیب، به، گلابی، انار
- گلاب .

سته ضروريه



تغذیه

- از مهم ترین ارکان مداخله قبل از بارداری:
 - ● اصلاح عادات غذایی
 - ● تجویز رژیم غذایی مناسب و مقوی
- از دیدگاه طب ایرانی غذاها علاوه بر اینکه ماده مصرفی سوخت و ساز بدن هستند با توجه به کیفیت مزاجی خود بر اعضای مختلف بدن اثرات مثبت یا منفی به جای می گذارند و جسم و روان شخص را تحت تاثیر قرار می دهند .

خوردن و آشامیدن:

- مطالعات نشان می دهد که تغییرات تغذیه ای مناسب می تواند میزان لقاح طبیعی زوج نابارور را بهبود بخشد.
- **غذا خوردنی هایی است که بدل ما تحلیل شده و بر اقطار**
ثلاثه بدن می افزاید و به بقای شخص و بقای نوع کمک می کند.
- بنابراین رعایت نکات مربوط به خوردن و آشامیدن اکیدا به زوجین توصیه می گردد.

اصلاح عادات غذایی

- - تا زمانی که کاملاً گرسنه نشده اند غذا نخورند و قبل از سیری کامل دست از غذا خوردن بکشند.
- - وعده های غذایی را در ساعات مشخصی میل کنند.
- - غذا را خوب بجوند.
- - با احساس گرسنگی، غذا خوردن را بیش از ۳۰ دقیقه به تاخیر نیندازند.
- بعد از تناول غذا چند قدم راه بروند تا غذا در پایین معده قرار گیرد .

اصلاح عادات غذایی

- از مصرف چند نوع غذای متنوع و رنگارنگ در یک وعده بپرهیزند.
- از خوردن غذاهای غلیظ مانند ماکارونی، سیب زمینی، الویه، سالاد ماکارونی و آش رشته بپرهیزند.
- **غذای غلیظ: غذایی که به سرعت در اجزای بدن نفوذ نمی کند و امکان تجمع در منافذ و ایجاد انسداد را بالا می برد.**
-

اصلاح عادات غذایی

- ماست و لبنیات را همراه غذا میل نکنند و به عنوان یک وعده مجزا همراه با مصلحات (نعنا، آویشن و ..) مصرف کنند.
- از غذاهای دارای هضم راحت مانند زرده تخم مرغ، نان سنگک، گوشت گوسفند استفاده کنند.

اصلاح عادات غذایی

- از مصرف غذاهای ترش و ترشی جات بخصوص ترشی بادمجان پرهیزند.
- از خوردن میوه همراه با غذا پرهیزند.
- میوه را حدود یک ساعت قبل از غذا و یا با فاصله دو ساعت از غذا میل کنند.

نقش غذا و باروری (تجویز رژیم غذایی مناسب و مقوی)

- از نظر طبای طب ایرانی ، غذای مناسب می تواند قابلیت تبدیل شدن به منی با کمیت و کیفیت بالا را داشته باشد و بعنوان درمان ناباروری بکار رود.
- غذاهایی که میتواند سبب افزایش عملکرد جنسی شود باید دارای سه خاصیت باشد:
- ☐ باید طبیعت گرم داشته باشد. البته به مزاج فرد هم توجه شود.
- ☐ اینکه دارای غذائیت زیاد باشد : غذاهای گرم با ارزش غذایی بالا موجب افزایش کیفیت و کمیت منی می شوند.
- ☐ غذای لطیف باشد:
- **غذایی است که به سرعت هضم شده و مورد استفاده اندام ها قرار می گیرد و از آن خون لطیف و رقیق حاصل می شود.**
- غذای لطیف موجب عملکرد خوب ارگانهای جنسی می گردد.

● • با توجه به تعداد زیاد موارد ناباروری با علت نامشخص و ایدیوپاتیک، به نظر می رسد جهت افزایش امکان درمان زوج نابارور بررسی ایشان از دیدگاه طب سنتی و درمان با غذا بسیار کمک کننده بوده و به افزایش درصد موفقیت در درمان منتهی می شود.



تغذیه اختصاصی برای افزایش قدرت باروری:

در دوران آمادگی برای بارداری با توجه به وضعیت سلامتی و نوع مزاج زن و مرد رژیم های تقویت کننده توصیه می شود؛

غذاهای مقوی اعضای رئیسه، غذاهای گرم و نفاخ، غذاهای تولید کننده خلط صالح مثل نخوداب، مربای هویج، حلوی زردک یا هویج، میگو، شیربادام و امثال اینها مصرف شود.

- توصیه می شود در این دوران از غذاهای مضر و مولد خلط ناصالح مانند انواع ترشیجات، غذاهای خیلی سرد، زرشک، غوره، خیار، سماق، ریواس، میوه های ترش، دوغ و غذاهای حاوی مواد نگهدارنده اجتناب گردد.

مواد مضر برای باروری زنان

- غذاهایی که تولید خلط سودا میکنند (سودازا):
- بادمجان، کلم، ماهی شور، ماهی تن و گوشت گاو
- عدس، قارچ
- غذاهای کنسرو شده، سس مایونز، رب گوجه فرنگی، محصولات گوشتی فرآوری شده
- ، غذاهای فریز شده
- پرهیز از مبهخرات:
- مانند کلم، تربچه، شاهی، شلغم، شنبلیله، تره، سیر خام و پیاز خام

مواد مضر برای باروری زنان

- پرهیز از مواد غذایی غلیظ :
- آش رشته، ماکارونی، لازانیا، اولویه، سالاد ماکارونی، حلیم،
- کله پاچه، گوشت گاو و شتر، مغز حیوانات

اوقات ممنوعه نوشیدن آب:

- - از مصرف آب یخ پرهیزند.
- - خوردن آب در موارد زیر ممنوع است:
- بین غذا یا بلافاصله پس از غذا،
- در حالت ناشتا،
- بعد از ورزش،
- بعد از نزدیکی،
- بعد از حمام،
- بین خواب و بعد از خواب،
- بعد از میوه ها بخصوص هندوانه، خربزه و انگور.

برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای بهبود باروری

● صبحانه:

● • مربای به، مربای سیب، مربای بالنگ، مربای هویج یا
زردک، مربای شقاقل، مربای گل سرخ با یا بدون کره حیوانی،
عسل

● تخم مرغ با پیاز و روغن زیتون

● زرده تخم مرغ عسلی همراه با نان سنگک



برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان زنان نابارور

- ناهار:
- انواع خورشت از جمله خورشت سیب درختی و به، خورشت هویج، خورشت کدو
- خورشت فسنجان با گردو و بادام، خورشت خلال بادام
- با برنج آبکش یا مصرف انواع خورشتهای نامبرده با نان سنگک
- شوید باقالی پلو با مرغ یا گوشت گوسفند یا بز، انواع کباب، از جمله کباب گوشت گوسفند همراه ریحان
- آبگوشت به ، نخودآب، کوکوی نخود و باقالی

نخودآب

- دستور تهیه یک لیوان نخود را ۱۲-۲۴ ساعت در آب خیسانده، سپس آب آن را دور ریخته، نخود را با مقدار لازم آب و کمی گوشت گوسفند (حدوداً ۱۰۰ گرم) و دو قاشق غذاخوری برنج با حرارت ملایم پخته تا کاملاً نرم گردد. سپس یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین و یا روغن زیتون، کمی نمک و زعفران، زیره سیاه، دارچین و میخک (بسته به درجه مزاجی این موارد متغیر است) اضافه کرده، حرارت دهید تا کاملاً جابیفند.
- نخودآب نیاز به مصرف نان و ... همراه آن نیست.
- تذکر : پس از خوردن غذاهای حاوی نخود، حداقل تا یکساعت آب نخورید.



خواص غذای نخوداب

- نخود بعد از گندم جایگاه خاصی در تغذیه انسان دارد .
- اشتهای را افزایش می دهد .
- برای سرد مزاجان مفید و دواست
- تقویت کننده قوای جنسی و بدنی است .
- این غذا در آماده سازی مواد بلغمی برای دفع از بدن مفید است.

برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان زنان نابارور

● شام

- شیر برنج با عسل یا شیره انگور
- تاس کباب به ، تاس کباب سیب ، خورش سیب یا به، خورش کنگر
- کوکوی نخود (فلافل)، کوفته قلقلی
- اسفیدباج (نوعی سوپ) ،آش جو، سوپ جو، سوپ پیاز
- کباب گوشت گوسفند، خوراک میگو
- خوراک مرغ همراه با نان سنگک


میان وعده

- ○ فرنی، حریره بادام، حلوائ زردک
- ○ شیر با دارچین یا زنجبیل، شیر عسل، شیر با انجیر، شیر بادام، شیر نارگیل
- ○ معجون چهار مغز (ترکیب بادام، فندق، پسته و گردو با عسل)
- ○ سمنو، نان محلی
- ○ دمنوش به یا سیب
- ○ کاجی، جوانه ها
- ○ میوه های طبیعی از جمله انار شیرین، انبه، انگور، انجیر، آلو، به، سیب، توت، خرما، کشمش، گلابی، لیموشیرین، نارگیل

● بررسی اثر رژیم غذایی و سبک زندگی سالم مبتنی بر طب سنتی بر نتایج لقاح آزمایشگاهی (IVF/ ICSI) زنان نابارور

● شانس بارداری کلی در گروه مداخله ۳/۸ برابر گروه شاهد گردید.

● شانس بارداری مثبت به روش IVF در گروه مداخله ۴/۱ برابر گروه شاهد



**سایر تدابیر موثر
در باروری که
مستند شده
هستند**

ژل رویال



- افزایش تعداد فولیکولهای بالغ
- افزایش هورمون های تخمدانی
- بهبود میل جنسی
- افزایش تستسترون و افزایش حرکت

اعمال یدای

Visceral manipulation ○

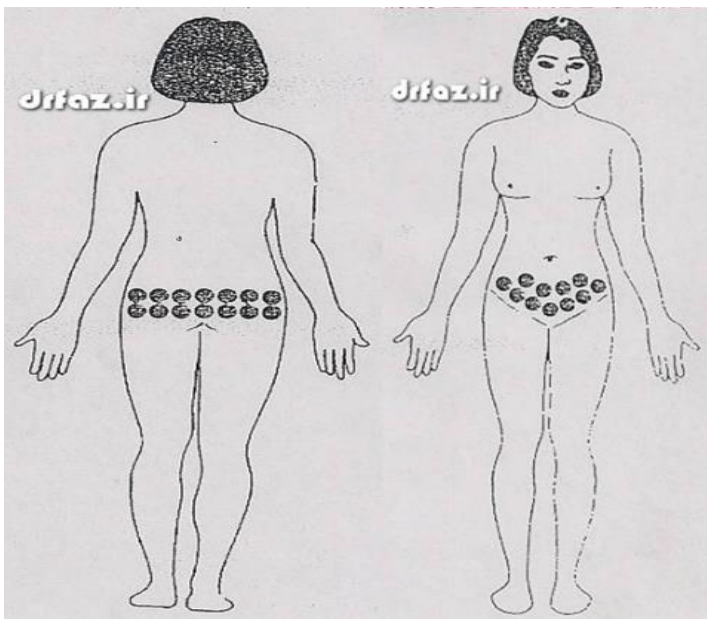
جاناندازی ناف ○

روغن مالی ○

بادکش ○

حجامت عام یا حجامت موضعی ○

فصد ○



بادکش



- درمان کیست تخمدان
- درمان تکمیلی دیسمنوره (قاعدگی دردناک)
- درمان بی نظمی قاعدگی
- درمان تکمیلی ناباروری در زنان

بادکش درمانی در درمان نازایی ناشی از تنبلی تخمدان

- کارآزمایی بالینی
- ۶۴ زن نابارور
- در معالجه ناباروریهای ناشی از PCOS به بادکش درمانی توجه ویژه ای شود.

- Sahraeian M, Ershadpour R, Sobhanian S, Jahromi Rasekh A, Kargar Z. Application of cupping therapy in treatment of infertilities resulting from PCOS. Journal of Jahrom University of Medical Sciences. 2014 11



○ روغن هاي مناسب محلل براي رحم

○ روغن سياهدانه

○ روغن زنجبيل

○ روغن بابونه

● بدیهی است که همه‌ی اسباب و مقدمات قبل بارداری که تا کنون بیان شده تنها هنگامی منجر به تولد یک انسان خواهند شد که اراده‌ی پروردگار به آن تعلق بگیرد. پس استمداد از حضرتش برای فرزنددارشدن باید در راس اقدامات لازم مورد توجه قرار بگیرد.

باساس از
روح سما
ساده باشد

