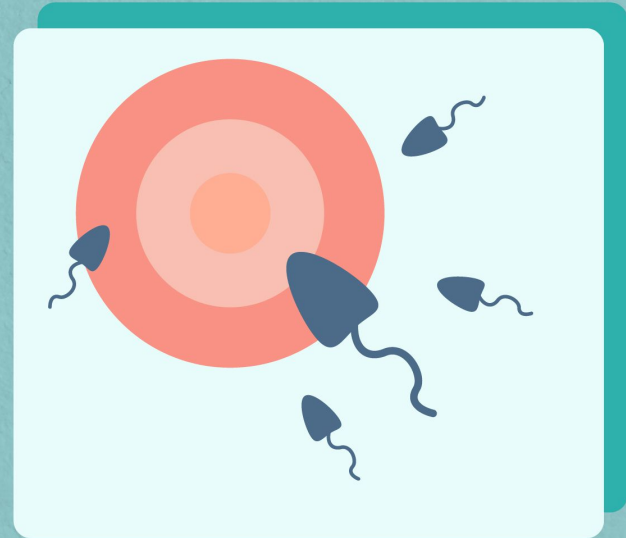


STERILITY



axon

| here Medicine
Tech and Art Unite

ناباروری؛ مسئله‌ای جهانی که ممکن است یکی از تلخ‌ترین اتفاقاتی باشد که هر فرد در زندگی‌اش تجربه می‌کند. افرادی که با این مسئله درگیرند، معمولاً درگیر این احساس هستند که تنها خودشان با این مشکل در حال جنگیدن‌اند و برای بارداری تلاش می‌کنند.

اگر شما هم درگیر این موضوع هستید، لازم است بدانید که در این مسیر تنها نیستید. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با همین چالش روبه‌رو هستند و حقیقت این است که امیدی برای آینده وجود دارد. داده‌های موجود نشان می‌دهد که در سراسر جهان، از هر ۶ نفر، ۱ نفر در طول زندگی خود ناباروری را تجربه می‌کند؛ حدود ۱۷/۵ درصد از جمعیت بزرگسال.

17/5%

ناباروری چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

ناباروری نوعی بیماری دستگانه تناسلی زنان یا مردان است و زمانی اتفاق می‌افتد که به مدت ۱۲ ماه یا بیشتر، برای رابطه جنسی منظم و محافظت‌نشده تلاش شده باشد، اما هنوز بارداری اتفاق نیفتاده باشد.

ناباروری اولیه، ناتوانی در هرگونه بارداری است؛ درحالی‌که ناباروری ثانویه، ناتوانی در بارداری پس از بارداری موفق قبلی است. ناباروری ممکن است به‌دلیل عوامل مرتبط با مردان، مرتبط با زنان، یا ترکیبی از هر دو رخ دهد و یا ممکن است غیرقابل توضیح باشد.

با این حال، برای زنان و مردان، عوامل مرتبط با سبک زندگی، مثل سیگارکشیدن، مصرف الکل و چاقی، احتمال بالاتری را برای ناباروری ایجاد می‌کند. علت نازایی در حدود یک‌سوم مواقع از طرف زنان و در یک‌سوم دیگر مربوط به هر دو طرف است. در سایر موارد، علت ناشناخته است.

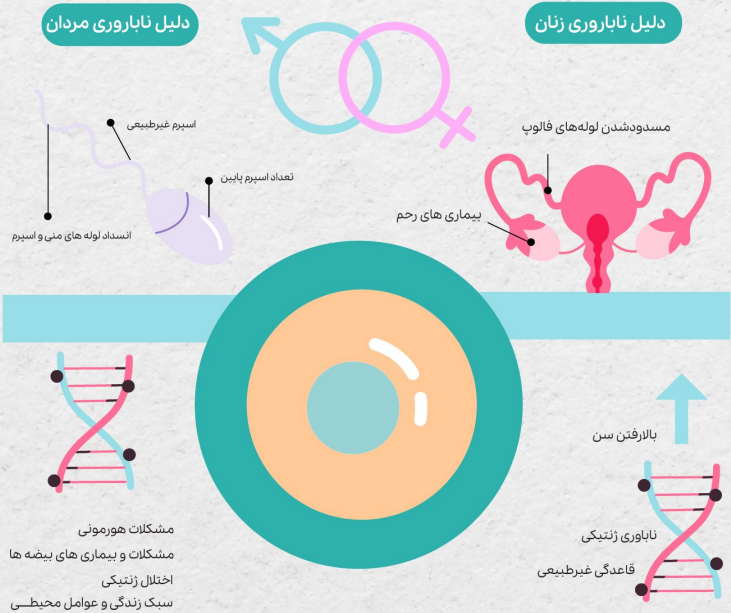


عوامل مؤثر در ناباروری زنان و مردان

- عوامل زیر خطر ناباروری را در هر دو جنسیت افزایش می‌دهد:
- اختلالات مرتبط با خوردن؛ از جمله بی‌اشتهایی عصبی و اختلال پرخوری
- قرارگرفتن در معرض سموم محیطی مثل سرب و آفت‌کش‌ها
- پرتودرمانی یا سایر روش‌های درمانی برای سرطان
- سن (بالای ۳۵ سال در زنان یا بالای ۴۰ سال در مردان)
- فعالیت بدنی سنگین و ورزش بیش‌ازحد
- بیماری‌های جنسی (STDs)
- سوءمصرف مواد مخدر
- اعتیاد به مصرف الکل
- چاقی یا کمبود وزن
- سیگارکشیدن
- استرس
- دیابت



INFERTILITY



عوامل مؤثر در ناباروری زنان

- قاعدگی غیرطبیعی
- مسدودشدن لوله های فالوپ
- بیماری سلیاک (نوعی بیماری خودایمنی که در آن فرد به فرآورده های غذایی حاوی گلوتن حساسیت دارد).
- بیماری های کلیوی
- سابقه بارداری خارج رحمی
- بیماری التهابی لگن
- اختلالات غده هیپوفیز مانند سندرم کوشینگ
- سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، کیست تخمدان و نارسایی اولیه تخمدان
- کم خونی داسی شکل
- بیماری های رحم از جمله اندومتریوز، فیبروم رحم و پولیپ رحم
- بیماری های تیروئید

عوامل مؤثر در ناباروری مردان

- موارد زیر از عواملی هستند که در ابتلا به ناباروری در مردان تأثیر دارند:
- بزرگ شدن سیاهرگ‌های کیسه بیضه (واریکوسل)
- اختلالات ژنتیکی مانند فیبروز کیستیک
- قرارگرفتن بیضه‌ها در معرض حرارت، در اثر فعالیت‌هایی مثل استفاده مکرر از جکوزی و سونا یا پوشیدن لباس‌های تنگ
- آسیب دیدن کیسه بیضه یا بیضه‌ها
- تعداد کم اسپرم یا تستوسترون پایین (هیپوگنادیسم)
- استفاده نادرست از استروئیدهای آنابولیک که معمولاً در بدنسازی استفاده می‌شوند.
- انزال زودرس یا انزال رتروگراد (برگشت مایع منی به مثانه)
- سرطان بیضه و درمان آن
- بیضه‌های نزول نکرده یا کریپتورکیدیسم (نوعی اختلال مادرزادی که در آن بیضه به داخل کیسه بیضه وارد نمی‌شود)

علائم و نشانه‌های ناباروری در زنان

چرخه قاعدگی بسیار طولانی (۳۵ روز یا بیشتر)، بسیار کوتاه (کمتر از ۲۱ روز)، قاعدگی نامنظم یا عدم قاعدگی ممکن است به معنی اختلال در تخمک‌گذاری باشد. البته بسیاری از بیماران هیچ علامت دیگری ندارند. اگر حداقل یک سال به طور مرتب برای بارداری تلاش کرده‌اید اما باردار نمی‌شوید، به پزشک مراجعه کنید؛ در غیر این صورت، نیازی به مراجعه به پزشک نیست. **باین حال، خانم‌هایی که شرایط زیر را دارند، باید به پزشک مراجعه کنند:**

سن بالای ۳۵ سال و تلاش ناموفق برای بارداری به مدت حداقل ۶ ماه

سن بالای ۴۰ سال

پرיוدهای نامنظم یا عدم قاعدگی

پرיוدهای بسیار دردناک

ابتلا به اختلالات ناباروری

ابتلا به آندومتریوز یا بیماری التهابی لگن

سقط‌های مکرر

سابقه درمان سرطان



علائم و نشانه‌های ناباروری در مردان

ناتوانی در بچه‌دار شدن، اصلی‌ترین نشانه ناباروری در مردان است؛ تا آنجایی که ممکن است هیچ علامت یا نشانه واضح دیگری به‌عنوان علائم نازایی در مردان وجود نداشته باشد.

با این حال، در برخی موارد، مشکلی زمینه‌ای باعث بروز نشانه‌ها و علائم ناباروری در مردان می‌شود. مشکلاتی چون اختلالات ارثی، نبود تعادل هورمونی، اتساع (گشاد شدن) سیاهرگ‌های اطراف بیضه یا ایجاد شرایطی که از عبور اسپرم جلوگیری و انسداد ایجاد می‌کند، همگی می‌توانند شرایط ناباروری را ایجاد کنند.

ازجمله این موارد نمونه‌های زیر هستند:

اختلالات بویایی

درد، تورم یا توده در بیضه

عفونت‌های تنفسی مکرر

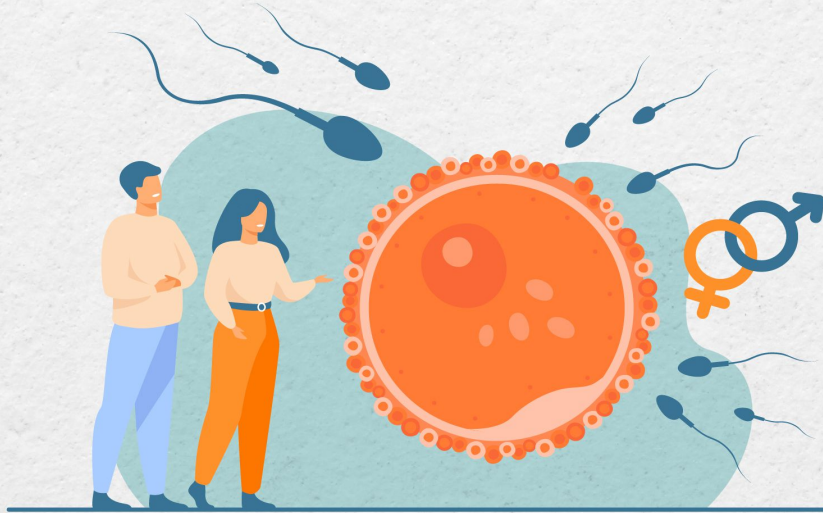
رشد غیرطبیعی سینه (ژنیکوماستی)

کاهش موی صورت یا بدن و اختلالات هورمونی

مشکلات عملکرد جنسی، مشکل در انزال یا حجم کم مایعات انزالی، کاهش میل جنسی یا اختلال نعوظ

تعداد اسپرم کمتر از حد طبیعی (کمتر از ۵ میلیون اسپرم در هر میلی‌لیتر مایع منی یا تعداد کل اسپرم کمتر از ۳۹ میلیون در هر انزال، به‌عنوان یکی از علائم نازایی مرد در نظر گرفته می‌شود).

اگر علائم زیر را دارید، باید به پزشک متخصص مراجعه کنید:



گذراندن دوره درمان سرطان
بیضه‌های کوچک یا تورم در کیسه بیضه
تعداد کم اسپرم یا سایر مشکلات مرتبط با اسپرم
سابقه مشکلات بیضه، پروستات یا اختلالات جنسی
وجود اختلالات ناباروری و نازایی در سایر اعضای خانواده
جوانه‌های امید؛ راه‌های درمان ناباروری

انتخاب نوع درمان ناباروری، به شرایط مالی، جسمی، روانی و زمانی بیمار بستگی دارد و از روش‌های دارویی و غیردارویی استفاده می‌شود. در روش‌های دارویی، بیمار با مراجعه به پزشک متخصص، ارائه شرح حال و آزمایش‌های از پیش انجام شده، مطابق با دستور پزشک، دارو مصرف می‌کند. لازم به ذکر است که هر بیمار، با توجه به شرایط خاص خود، دارو دریافت می‌کند؛ بنابراین هرگز نباید داروهای مصرفی خود را به سایر افراد با مشکل ناباروری، توصیه کنید.

روش‌های غیردارویی شامل فناوری کمک باروری (ART)، جراحی لاپاراسکوپی یا هیستروسکوپی، IVF و تلقیح داخل رحمی اسپرم (IUI) است که با توجه به نظر پزشک زنان و شرایط بیمار (جسمی، روانی و...) در نظر گرفته می‌شود.

چالش‌ها و دغدغه‌های ناباروری

ناباروری اثرات منفی قابل توجهی بر زندگی زوج‌های نابارور دارد. به‌ویژه زنان بیشتر در معرض خطر خشونت، طلاق، انگ اجتماعی، استرس عاطفی، افسردگی، اضطراب و عزت نفس پایین هستند.

در برخی مواقع، ترس از ناباروری ممکن است زنان و مردان را از استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری منصرف کند. علت این مسئله، به‌دلیل ارزش اجتماعی بالای فرزندآوری است که زوجین ممکن است برای اثبات باروری خود در سنین پایین، تحت فشار باشند. زمانی که خانواده‌ها برای دسترسی به روش‌های درمانی، هزینه‌های هنگفتی را متحمل می‌شوند، ناباروری می‌تواند تأثیر اقتصادی منفی داشته باشد.

از طرفی، دسترسی و وجود کیفیت مداخلات برای کنترل ناباروری، همچنان یک چالش مهم در اکثر کشورهاست. کمبود تجهیزات لازم و پرسنل آموزش دیده، همراه با هزینه‌های بالای درمان، موانع دیگری هستند که دسترسی همگانی به مراقبت‌های باروری را با مشکلاتی روبه‌رو می‌کنند.

در مسیر باروری

هر انسانی حق برخورداری از بالاترین استانداردهای مرتبط با سلامت جسمی و روانی را دارد. افراد و زوجین حق دارند درباره تعداد، زمان به دنیا آمدن و فاصله سنی فرزندان خود تصمیم بگیرند. از همین رو، کنترل ناباروری، بخش مهمی از تحقق حق افراد و زوجین برای تشکیل خانواده است. راه‌های مختلفی برای کنترل ناباروری و افزایش احتمال بارداری وجود دارد. رژیم غذایی و سبک زندگی سالم، نقش مهمی را در این مسئله ایفا می‌کنند.

رژیم غذایی

برای داشتن آمادگی بیشتر برای بارداری و افزایش احتمال باروری، وزن شما باید در محدوده سالم حفظ شود. اسید فولیک، آهن و سایر مواد مغذی مهم باید در رژیم غذایی گنجانده شوند. داشتن وزن مناسب و حفظ آن، شانس بارداری را افزایش می‌دهد. افزایش وزن، سطح هورمون‌ها را تغییر می‌دهد و در روند تخمک‌گذاری اختلال ایجاد می‌کند. کاهش وزن، باروری را در زنانی که اضافه‌وزن دارند یا چاق هستند و شاخص توده بدنی (BMI) مساوی ۲۵ یا بیشتر از آن دارند، بهبود می‌دهد.

از سوی دیگر، برخی از زنانی که وزن پایین با BMI زیر ۱۸/۵ دارند (BMI طبیعی ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ است)، چرخه‌های قاعدگی نامنظم را تجربه می‌کنند و در برخی از آن‌ها تخمک‌گذاری متوقف می‌شود.

کسانی که به اختلالات غذا خوردن مبتلا هستند یا از رژیم‌های غذایی سخت پیروی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ناباروری هستند. برای پیروی از یک رژیم غذایی مناسب، باید با متخصص تغذیه مشورت شود.

از آنجایی که چاقی می‌تواند سطح هورمون‌ها را در مردان تغییر دهد، مردان هم باید سعی کنند وزن بدن خود را متناسب نگه دارند و از یک الگوی غذایی متعادل پیروی کنند.

علاوه بر این، تعداد کم اسپرم و تحرک ضعیف اسپرم در مردان چاق و دارای اضافه‌وزن رایج است؛ بنابراین بهتر است میوه و سبزی بیشتری مصرف شود. این مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که ممکن است به ایجاد اسپرم قوی کمک کنند.

خوراکی‌هایی از جمله ماهی، گردو، میوه و سبزیجات می‌توانند باروری مردان را افزایش دهند و باعث تولید اسپرم سالم‌تری شوند. مردان باید از مصرف بیش از حد خوراکی‌هایی مانند گوشت‌های فرآوری‌شده، چربی‌های ترانس، سویا و لبنیات پرچرب خودداری کنند؛ زیرا ممکن است سلامت اسپرم را تحت تأثیر قرار داده و باروری آنان را کاهش دهد.

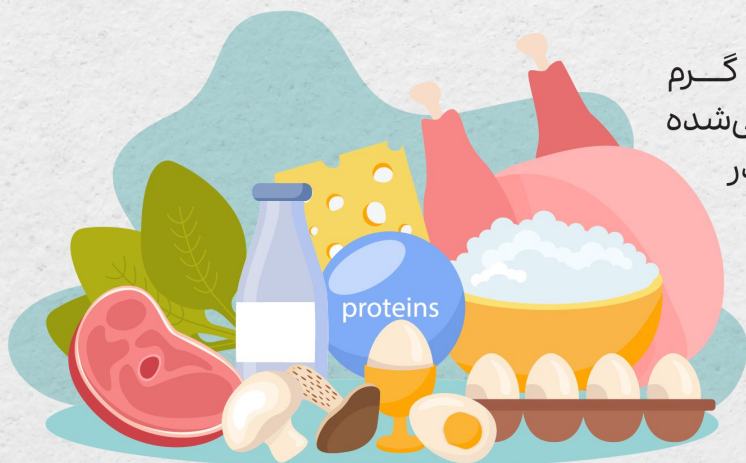
رژیم غذایی مناسب برای باروری

مصرف کمتر چربی ترانس و جایگزین کردن چربی‌های اشباع نشده مانند روغن زیتون مصرف غذاهای غنی از فیبر و کربوهیدرات‌هایی با شاخص گلیسمی پایین (مثل غلات کامل) مصرف بیشتر منابع گیاهی حاوی آهن و کاهش مصرف منابع حیوانی حاوی آهن مانند گوشت قرمز مصرف کمتر پروتئین‌های حیوانی و مصرف بیشتر پروتئین‌های گیاهی جایگزین کردن لبنیات کم چرب به جای لبنیات پرچرب مصرف روزانه مولتی ویتامین‌ها

اسید فولیک

اسید فولیک توانایی باروری را افزایش نمی‌دهد؛ اما زنانی که قصد بارداری دارند، باید روزانه ۱ گرم اسید فولیک دریافت کنند. این افراد باید غذاهایی مانند سبزیجات با برگ سبز تیره و غلات غنی شده را نیز باید به رژیم خود اضافه کنند. اسید فولیک برای جلوگیری از نقص لوله عصبی (NTD) در جنین نیاز است.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مواد غذایی مناسب برای باروری و داشتن یک برنامه غذایی مناسب، با متخصص زنان مشورت کنید.





زندگی با ناباروری در خانمها

موارد زیر شانس بارداری را در زنان افزایش می‌دهند:

ترک سیگار

دخانیت تأثیر منفی زیادی بر سلامت بدن، توانایی باروری و سلامت جنین دارد. اگر سیگار می‌کشید و قصد بارداری دارید، همین حالا سیگار را ترک کنید.

خودداری از مصرف الکل و مواد مخدر

این مواد بر توانایی باردار شدن تأثیر می‌گذارند. اگر می‌خواهید باردار شوید، از مصرف الکل خودداری کنید و از مواد مخدر استفاده نکنید.

محدودیت مصرف کافئین

زنانی که قصد بارداری دارند، باید مصرف کافئین را محدود کنند. از پزشک خود در مورد مصرف درست و به اندازه کافئین راهنمایی بخواهید.

ورزش

ورزش کردن به طور منظم مهم است، اما ورزش شدید، به طوری که قاعدگی را تحت تأثیر قرار دهد یا متوقف کند، بر باروری تأثیر منفی می‌گذارد.

حفظ وزن سالم

اضافه وزن یا کمبود وزن بر تولید هورمون‌ها تأثیر می‌گذارد و ممکن است باعث نازایی شود.

ناباروری و تلاش برای درمان آن، برای برخی افراد از نظر جسمی و روحی خسته‌کننده است. برای مقابله با فرازونشیب‌های پیش رو در طول آزمایش‌ها و درمان ناباروری موارد زیر را در نظر بگیرید:

از پزشک خود بخواهید مراحل درمان را توضیح دهد. درک این فرایند به کاهش اضطراب کمک می‌کند. اگرچه ناباروری مسئله‌ای کاملاً شخصی است، اما از شریک زندگی خود، اعضای خانواده، دوستان صمیمی خود یا یک متخصص برای حمایت بیشتر کمک بگیرید. گزینه‌های جایگزین مانند فرزندخواندگی، اسپرم یا تخمک اهدایی را در نظر بگیرید؛ زیرا این اقدامات، اضطراب هنگام درمان و همچنین ناامیدی را در صورت شکست در درمان، کاهش می‌دهد.

ورزش و IVF

IVF یا لقاح آزمایشگاهی یک تکنیک کمک به باروری است. به طور کلی، توصیه‌های ورزشی برای کسانی که تحت درمان با IVF هستند، مانند کسانی است که بدون درمان برای بارداری تلاش می‌کنند. فعالیت بدنی در سطح متوسط، ایمن است و سبب ناباروری نمی‌شود. اگر به دلیل مشکلات تخمک‌گذاری، تحت درمان با IVF هستید و ورزش با شدت بالا در برنامه روتین شماست، توصیه می‌شود که شدت ورزش را به سطح متوسط کاهش دهید.

IVF AND SPORT



سلامت روان

استرس به تنهایی باعث ناباروری نمی‌شود. با این حال، استرس در توانایی زنان برای بارداری تداخل ایجاد می‌کند. تحقیقات نشان داده است که زنان با سابقهٔ افسردگی، دو برابر بیشتر از سایر زنان، در معرض نازایی هستند. همچنین، اضطراب، زمان لازم برای موفقیت در بارداری را طولانی می‌کند. مطالعات انجام‌شده دربارهٔ زنان تحت درمان با IVF نشان داده است که استرس، میزان موفقیت در بارداری را کاهش می‌دهد.

چگونه می‌توان با استرس ناشی از نازایی مقابله کرد؟

با افرادی با شرایط مشابه صحبت کنید و دربارهٔ گزینه‌های درمانی خود از پزشک خود سؤال کنید. دربارهٔ احساسات و نیازهایتان با شریک زندگی خود صحبت کنید و درک کنید که شاید همسر شما احساس متفاوتی داشته باشد و با روش دیگری با این احساسات کنار بیاید. دربارهٔ اختلافات خود صحبت کنید و از درگیری دوری کنید. به برقراری ارتباط با خانواده و دوستان خود ادامه دهید و از منزوی شدن خودداری کنید. می‌توانید بدون وارد شدن به جزئیات، دربارهٔ وضعیت خود صحبت کنید و به دیگران بگویید چگونه می‌توانند از شما حمایت کنند. تکنیک‌های آرام‌سازی ذهن را تمرین کنید؛ تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا و... به برقراری آرامش کمک می‌کنند. این تکنیک‌ها می‌توانند به مقابله با هر نوع استرس از جمله استرس مربوط به ناباروری کمک کنند.

MENTAL HEALTH

رژیم سالم داشته باشید، به‌طور منظم ورزش کنید، خواب کافی داشته باشید و زمانی را برای تفریح در نظر بگیرید. بروز استرس هنگام برقراری رابطه جنسی بین زوج‌های نابارور رایج است؛ زیرا تمرکز این دسته از افراد، به‌دلیل پیش‌زمینه ذهنی‌ای که از خود دارند، به سمت فرزندآوری رفته و از لذت اصلی رابطه زناشویی غافل می‌مانند. برای مقابله با این مسئله، به زوج‌ها پیشنهاد می‌شود که تلاش صرف برای فرزندآوری را متوقف کنند و بین تولید مثل و رابطه زناشویی تفاوت قائل شوند.



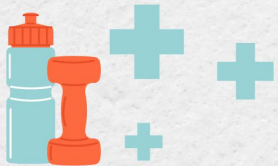
زندگی با ناباروری در مردان

با انجام کارهای خاصی در خانه می‌توانید شانس بارداری را افزایش دهید: دفعات و زمان برقراری رابطه جنسی حائز اهمیت است. داشتن آمیزش جنسی هرروز یا یک روز در میان، آن هم حداقل ۵ روز قبل از تخمک‌گذاری، شانس بارداری را افزایش می‌دهد. تخمک‌گذاری در اواسط چرخه قاعدگی اتفاق می‌افتد؛ بنابراین، در این زمان امکان لقاح وجود دارد. اگر این زمان رابطه جنسی برقرار کنید، اطمینان خواهید داشت که لقاح اتفاق می‌افتد؛ زیرا طول عمر اسپرم هم حدود چند روز است. از روان‌کننده‌ها استفاده نکنید. محصولاتمانند لوبریکانت‌ها ممکن است حرکت و عملکرد اسپرم را مختل کنند. از پزشک خود درباره روان‌کننده‌های ایمن برای اسپرم سؤال کنید.

سبک زندگی سالمی پیش بگیرید.
غذاهای سالم را میل کنید.
وزن خود را متعادل نگه دارید.
به اندازه کافی بخوابید.
به‌طور منظم ورزش کنید.
از انجام فعالیت‌هایی که به سلامت عمومی شما آسیب می‌زند، خودداری کنید.
مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر را متوقف کنید.

ورزش

شواهد کافی وجود ندارد که نشان دهد ورزش زیاد، باعث ناباروری در مردان می‌شود. مهم است که مردان و همسرانشان به‌طور منظم ورزش کنند. هرکسی که فعالیتی ندارد، احتمال وجود اضافه‌وزن در او بیشتر می‌شود و همان‌طور که اشاره شد، اضافه‌وزن در مردان می‌تواند بر کیفیت و کمیت اسپرم و به‌دنبال آن ناباروری مردان تأثیر بگذارد. شاید بهتر باشد که به این نکته توجه کنید که حمایت از یکدیگر برای داشتن سبک زندگی سالم مفید است؛ آن هم زمانی که زوجین تصمیم به بچه‌دار شدن گرفته‌اند.



سلامت روان

گزینه‌های موجود را بررسی کنید
از قبل تصمیم بگیرید که چه تعداد و کدام روش‌های درمانی از نظر عاطفی و مالی برای شما و همسرتان قابل قبول هستند. سپس تصمیم بگیرید؛ زیرا روش‌های درمان ناباروری معمولاً هزینه‌بر هستند و اغلب تحت پوشش بیمه قرار نمی‌گیرند. هرچه زودتر در فرایند باروری، گزینه‌های جایگزین مثل پذیرش اسپرم یا تخمک اهداشده را مشخص کنید. این موضوع می‌تواند اضطراب را در طول درمان ناباروری و احساس ناامیدی را در صورت باردار نشدن کاهش دهد.

درباره احساسات خود صحبت کنید

از گروه‌های پشتیبانی یا از خدمات مشاوره کمک بگیرید. این روش‌ها برای تحمل روند درمان، قبل و بعد از شروع درمان مؤثر هستند. به این ترتیب، برای مواجهه با شرایطی که ممکن است با آن روبه‌رو شوید، آمادگی بیشتری خواهید داشت.

استرس خود را در طول درمان کنترل کنید

تکنیک‌های کاهش استرس را تمرین کنید. در این زمینه می‌توان به فعالیت‌هایی مثل یوگا، مدیتیشن و ماساژدرمانی پرداخت. احساسات خود را ابراز کنید و به جای اینکه احساس گناه یا خشم را در خود نگاه‌دارید، با دیگران ارتباط برقرار کنید. با عزیزان خود ارتباط برقرار کنید. صحبت با همسر، خانواده و دوستان معمولاً مفید است.

از رنج تا امید

با داشتن آگاهی کافی درباره ناباروری و پیگیری‌های مؤثر، بالاخره امید و شادی قلب افرادی را که روزی با ناباروری دست‌وپنجه نرم می‌کردند، پر می‌کند. قطعاً آگاهی به افراد کمک می‌کند که سفر باروری خود را که احتمالاً با رنج و سختی همراه است، راحت‌تر طی کنند. با وجود پیشرفت‌های چشمگیر پزشکی، زوجها اکنون می‌توانند چشم به راه آینده‌ای روشن، پر امید و همراه با صدای خنده و قدم‌های کوچک فرزند خود باشند.



ما در وبینار رایگان بررسی عوامل ناباروری، جلوگیری و درمان آن با سخنرانی خانم دکتر اشرف معینی به بررسی دقیق‌تر عوامل ناباروری می‌پردازیم.



برای شرکت در این وبینار وارد لینک زیر شده و یا QR کد را اسکن کرده و ثبت نام کنید.

ویدئو وبینار هم برای شما ارسال خواهد شد.

<http://axons.me/wbn-Infertility>



وارد لینک بالا شوید



HERE MEDICINE, TECH AND ART UNITE!