



آموزش پیشگیری از ناباروری

ناباروری به معنی عدم وقوع بارداری پس از یک سال رابطه جنسی منظم و بدون محافظت است. ناباروری یک مسئله شایع (حدود ۱۰-۱۵٪ از زوج‌ها) و اغلب قابل پیشگیری است. توجه به سلامت باروری تنها مربوط به زنان نیست و سلامت باروری مردان نیز نقش بسیار مهمی دارد.

۱. عوامل موثر بر باروری که می‌توان کنترل کرد (راهکارهای پیشگیری)

بسیاری از عوامل که بر کیفیت اسپرم، تخمک‌گذاری و سلامت رحم تاثیر می‌گذارند، قابل مدیریت هستند.

الف) سبک زندگی سالم:

تغذیه متعادل: حفظ وزن سالم (BMI نرمال) بسیار حیاتی است. چاقی یا لاغری مفرط می‌تواند تعادل هورمونی را در هر دو جنس به هم بزند. رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان (میوه و سبزیجات)، روی و اسیدفولیک توصیه می‌شود.

پرهیز از دخانیات و قلیان: سیگار کشیدن به طور مستقیم بر کیفیت و تعداد اسپرم مردان و دخانیات باعث کاهش ذخیره تخمدان و پیر شدن تخمدان‌ها در زنان می‌شود.

محدود کردن الکل: مصرف زیاد الکل می‌تواند سطح هورمون‌ها را کاهش داده و بر باروری تاثیر بگذارد.

مدیریت استرس: استرس مزمن می‌تواند با ایجاد اختلال در هورمون‌های مسئول تخمک‌گذاری و تولید اسپرم، باعث اختلال در باروری شود.

ب) بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها:

پیشگیری از عفونت‌های منتقله جنسی (STIs): عفونت‌هایی مانند کلامیدیا و سوزاک اگر درمان نشوند، می‌توانند باعث ایجاد بیماری التهابی لگن (PID) در زنان و انسداد لوله‌های فالوپ شوند. در مردان نیز می‌توانند مجاری تناسلی را مسدود کنند. استفاده از کاندوم و انجام آزمایش‌های منظم ضروری است.

واکسیناسیون: واکسن ویروس HPV (پاپیلومای انسانی) و هیپاتیت B می‌توانند از عوارضی که ممکن است بر باروری تاثیر بگذارند، پیشگیری کنند.

معاینات منظم پزشکی: چکاپ‌های دوره‌ای برای شناسایی و مدیریت شرایطی مانند بیماری‌های تیروئیدی، دیابت کنترل نشده یا اندومتریوز که می‌توانند بر باروری تاثیر بگذارند، حیاتی هستند.

ج) عوامل محیطی و شغلی:

پرهیز از تماس با سموم: قرارگیری طولانی‌مدت در معرض آفت‌کش‌ها، حلال‌های شیمیایی و فلزات سنگین (مانند سرب) می‌تواند بر کیفیت اسپرم و تخمک تاثیر منفی بگذارد.

پرهیز از گرمای زیاد: برای مردان، گرم شدن بیش از حد بیضه‌ها می‌تواند تولید اسپرم را کاهش دهد. پرهیز از حمام و سونای بسیار داغ، نشستن طولانی‌مدت و قرار دادن لپ‌تاپ روی پا توصیه می‌شود.

۲. زمان مراجعه به پزشک

زنان زیر ۳۵ سال: پس از یک سال رابطه جنسی منظم و بدون جلوگیری.

زنان ۳۵ سال و بالاتر: پس از ۶ ماه تلاش.

در هر سنی: اگر سابقه قاعدگی نامنظم، اندومتریوز، بیماری التهابی لگن، جراحی لگن، یا مشکلات شناخته شده در مردان وجود دارد، باید زودتر به پزشک متخصص زنان یا اورولوژیست مراجعه کرد.

۳. باورهای نادرست و درست درباره ناباروری

نادرست: مشکل ناباروری همیشه از زن است.

درست: در حدود ۴۰-۵۰٪ موارد عامل ناباروری مربوط به مردان است. بررسی همزمان هر دو طرف ضروری است.

نادرست: ناباروری یعنی هیچ وقت بچه دار نمی شوید.

درست: بسیاری از زوجها با درمان‌های ساده (مانند دارودرمانی) یا روش‌های پیشرفته (مانند IUI و IVF) موفق به بارداری می‌شوند. ناباروری به معنی قطعیت عدم بچه دار شدن نیست.