



«سبک زندگی سالم و باروری»

مقدمه:

داشتن فرزند یکی از لذت بخش ترین و مهم ترین اتفاقات زندگی مشترک برای زوجین است. عوامل معمول زندگی روزانه که شاید ما به آنها آگاهی چندانی نداشته باشیم، سلامت باروری ما را تحت تاثیر قرار می دهد. ناباروری به عدم بارداری پس از یکسال تماس جنسی منظم (دو تا سه بار در هفته) و بدون جلوگیری از بارداری تعریف می شود. تقریباً ۴۰ درصد ناباروری ها ناشی از عوامل مرتبط با زنان، نظیر نداشتن تخمک گذاری یا بسته بودن لوله ها است. حدود ۴۰ درصد ناباروری ها نیز ناشی از عوامل مردانه نظیر کاهش تعداد یا حرکت اسپرم (نطفه مرد) است. حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد علت ناباروری نامشخص است. به عبارت دیگر علیرغم طبیعی بودن آزمایش ها و بررسی ها دلیل قطعی برای باردار نشدن وجود ندارد.

عوامل متعددی وجود دارد که باروری زوجین را تحت تاثیر قرار می دهد. برخی از این عوامل شامل سن، وزن، تغذیه، فعالیت فیزیکی، سیگار، مواد مستعدکننده ناباروری، عوامل زیان آور شغلی و محیطی، بیماری های زمینه ای است.

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.

چه عواملی باروری شما و همسرتان را در معرض خطر قرار می دهد؟

وزن بالا:

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 ۶۰ 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 ۵ تا ۱۰ 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 ۲,۵ تا ۵ کیلوگرم در خانم هایی که وزن خیلی کم دارند ممکن است منجر به تخمک گذاری طبیعی شود.

تغذیه نامتعادل:

معمولا زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند، مگر اینکه بنا به تجویز پزشک برای باردار شدن نیاز به رژیم غذایی مشخصی داشته باشند. رژیم غذایی متعادل شامل مواد غذایی است که انواع ویتامین ها، املاح مورد نیاز بدن را تامین کند.

بررسی ها نشان داده اند که 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.

فعالیت فیزیکی محدود:

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، سکتته های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد. فعالیت بدنی برای جوانان سالم حداقل ۵ بار یا بیشتر در هفته، هر بار حداقل به مدت ۳۰ دقیقه یا حداقل ۲۵ دقیقه فعالیت ورزشی شدید برای ۳ روز در هفته باشد.

همچنین تمامی میانسالان سالم برای بهبود و حفظ سلامت خود فعالیت جسمانی هوازی با شدت متوسط را حداقل به مدت ۱۵۰ دقیقه در ۳ تا ۵ روز هفته (حداقل ۳۰ دقیقه در روز) یا فعالیت جسمانی شدید را حداقل به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در سه روز هفته را انجام دهند.

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 (دود دست دوم سیگار)، نیز ایجاد می شود. بررسی ها نشان داده است که ترک سیگار حداقل دو ماه قبل از لقاح خارج رحمی (IVF)، احتمال موفقیت آن را افزایش می دهد. 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

مهم ترین راهکار برای پیشگیری از ناباروری و همچنین بارداری بدون عارضه و داشتن کودکان سالم، ترک سیگار می باشد.

- **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 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 می شود. علاوه بر این مصرف الکل در زنان باعث تأخیر در بلوغ تخمک و کاهش کیفیت آن و افزایش احتمال سقط می شود. 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.

در معرض عوامل زیان آور شغلی و محیطی:

عوامل شغلی، فیزیکی و شیمیایی که منجر به خطر ناباروری می شود را مدیریت کنید و از تماس مستقیم با مواد شیمیایی و آلوده کننده های محیطی پرهیز کنید.

- رانندگی طولانی مدت با وسایل نقلیه سنگین، کیفیت اسپرم را تحت تاثیر قرار می دهد. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد. اگر شغل مرد به گونه ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد.
- با توجه به اینکه برخی از داروها می توانند تاثیر منفی در تولید اسپرم داشته باشند، لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه دارو خودداری نمایند.
- 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 آگروز اتومبیل مواد آلوده کننده هستند. با توجه به تاثیر این مواد روی رشد و تکامل جنین، توصیه می گردد خانم های باردار تا حد امکان از آن ها پرهیز نمایند.
- فلزات سنگین موجود در دود آگروز وسایل نقلیه سبب افزایش موادی در خون می شود که کیفیت اسپرم را کاهش می دهد. بنابراین مردان باید به این مسئله نیز توجه داشته باشند.

- 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 سبب آلودگی محیطی نیز می شوند. آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می تواند سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه ها گردد.
- با توجه به تاثیر سفید کننده های حاوی کلر بر سلامت، نباید برای تمیز نمودن لباس زیر از آن ها استفاده کرد، چون تاثیر قابل ملاحظه ای بر سلامت داشته و باعث صدمه به محیط نیز خواهد گردید. خانم هایی که از مواد سفیدکننده به طور مکرر استفاده می کنند، بیشتر در معرض مشکل و مخاطرات دیگر قرار می گیرند.
- ماده دیگری که در سال های اخیر توجه دانشمندان را به خود جلب کرده و سبب بروز برخی مشکلات باروری می شود، دیوکسین است. دیوکسین در بسیاری از کارهای صنعتی از جمله سوزاندن ناقص زباله های بیمارستانی و شهری، ساخت پلاستیک، مواد شیمیایی، حشره کش ها، علف کش ها و ... تولید می شود.
- دیوکسین از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیر استاندارد تهیه می شود، به میزان بالایی آزاد می شود. این سموم بلافاصله پس از ورود به بدن در سیستم غددی و قسمت ژنتیکی سلول وارد شده و تغییراتی را ایجاد می کنند که به نسل های بعد هم منتقل می گردد. لذا توجه به استفاده از وسایل بهداشتی شخصی و مواد یکبار مصرف استاندارد توصیه می گردد.

استرس:

استرس بخشی از زندگی روزانه است. سعی کنید با استفاده از روش های تن آرامی و شیوه های مدیریت استرس آرامش خود و همسران را حفظ کنید.

باید به خاطر داشت نمی توان همه ی فشارهای روحی را حذف نمود، اما می توان زمانی را برای آرامش اعصاب اختصاص داد. افراد در هر شغل و مسوولیتی باید زمانی را برای زندگی خود اختصاص دهند. مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به موزیک ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه های دستیابی به آرامش اعصاب است.

توصیه های غذایی طب ایرانی برای تقویت اعضای مهم در باروری سالم

در طب ایرانی برای داشتن باروری سالم به تقویت اعضای تولید مثل، مغز، قلب و کبد اهمیت داده می شود. بنابراین بسته به شرایط هر فرد غذای مناسب برای او توصیه می شود:

۱- تقویت رحم و تخمدان ها:

- ✓ خورشت به، سیب و هویج، ماش پلو، آب سیب و آب هویج طبیعی یا هویج پخته، مربای سیب، مربای به، مربای زردک یا هویج
- ✓ مصرف سبزیجات با برگ سبز و انواع جوانه ها
- ✓ مصرف غذاهای رطوبت بخش و مقوی مانند: حریره بادام، شله زرد، شیر برنج، فرنی با آرد برنج، نخودآب، زرده تخم مرغ عسلی
- ✓ کاهش مصرف گوشت های دیر هضم مانند گاو و گوساله و شتر
- ✓ پرهیز از غذاها و میوه های ترش و کال، ترشیجات و سرکه، ماست و دوغ زیاد،
- ✓ محدود کردن بادنجان، عدس و کلم، چای پررنگ و قهوه و نسکافه، غذاهای صنعتی و کارخانه ای، غذاهای مانده و نمک سود شده، سیر و پیاز خام، گوجه و خیار بویژه در فصل سرد سال

۲- تقویت مغز:

- ✓ میوه های خوشبو مثل سیب و به
- ✓ بادام به صورت شیر بادام، حریره یا فرنی، انجیر
- ✓ زیتون و روغن زیتون
- ✓ انواع غذا مانند: کباب با نان گندم خوب، هلیم با گوشت بره، گوشت پرندگان پخته شده با نخود و خوش عطرشده با زعفران و گلاب و دارچین، افزودن به و سیب درختی به غذا
- ✓ نوشیدنی جلاب
- ✓ پرهیز از غذاهای نفاخ مانند حبوبات خیس نشده، سیر و پیاز خام و ترشی ها

۳- تقویت قلب:

- ✓ میوه ها مانند سیب، به، گلابی، انار و لیمو به صورت تازه، پخته یا رب
- ✓ نوشیدنی ها مانند شربت لیمو، سیب، به، انار و نعنا و جلاب، افزودن گلاب و عرق بیدمشک به نوشیدنی ها
- ✓ غذاهای لطیف و خوش هضم مانند گوشت بره یا گوسفند یا به صورت عصاره در بدن های ضعیف، بلدرچین، زرده تخم مرغ عسلی به همراه زعفران
- ✓ سبزیجات همراه غذا بویژه نعنا و ریحان

۴- تقویت کبد:

- ✓ انواع میوه و خشکبار مانند مویز، پسته، انجیر، بادام، فندق، عناب، انار، سیب
- ✓ بیشتر از غذاهای معطر با هضم آسان مصرف شود
- ✓ افزودن ادویه جات دارای گرمای معتدل
- ✓ پرهیز از نوشیدن آب سرد به ویژه ناشتا یا همراه غذا
- ✓ پرهیز از درهم خوری و پرخوری
- ✓ کاهش مصرف غذاهای غلیظ و سخت هضم مانند گوشت گاو و گوساله و انواع غذاهای خمیری و رشته ای