

هفته سلامت مردان

ناباروری " ناتوانی در بارداری بعد از 12 ماه رابطه جنسی، محافظت نشده "است. این بدین معناست که زن و شوهر پس از یک سال تلاش قادر به باردار شدن نیستند. **ناباروری مردان** به معنای ناتوانی یک مرد از باردار کردن زنی دارای توانایی فرزندآوری است. ۱۰ تا ۱۵٪ زوجین از ناباروری رنج می برند و به دلیل شیوع بالای آن، ناباروری یکی از اختلالات شایع در زوجین بین ۲۰ تا ۴۵ سال می باشد.

ناباروری با عامل مردانه:

۳۰٪ موارد ناباروری به دلیل وجود مشکل در مردان است. این شرایط می تواند ناشی از عدم توانایی تولید اسپرم یا انزال اسپرم باشد. کیفیت اسپرم نیز بسیار مهم است که با سنجش تعداد، حرکت و شکل اسپرم اندازه گیری می شود. گاهی بعضی بیماری ها می توانند توانایی مرد در تولید مقادیر طبیعی اسپرم و یا انزال اسپرم را تحت تأثیر قرار دهند. به عنوان مثال، مردان دیابتی ممکن است در انزال مشکل داشته باشند. مردان دارای اضافه وزن، سیگاری ها، یا مردانی که از مواد مخدر استفاده می کنند به احتمال زیاد مشکلات اسپرم دارند.

۱۰ تا ۲۰ درصد موارد ناباروری زوجین به دلیل وجود مشکل هم زمان در هردو زوج است دراین شرایط سهم مردان در ناباروری از ۳۰ درصد بیشتر می شود.

چه زمانی باید به مراکز ناباروری مراجعه کرد؟

به طور کلی، اگر یک زوج در طی 12 ماه نزدیکی بدون استفاده از روش های جلوگیری، باردار نشوند، باید به مراکز درمان ناباروری مراجعه کنند. اما خانم های 35 ساله یا بیشتر اگر بعد از 6 ماه تلاش باردار نشوند لازم است زودتر به متخصص ناباروری مراجعه کنند.. برای مردان با مشکلات بیضه در دوران کودکی یا درمان قبلی سرطان، توصیه می شود که بررسی های لازم زودتر انجام شود

اختلالات ناباروری در مردان

• ناباروری مردان به علل زیر می باشد:

- ✓ تولید کم اسپرم،
- ✓ عملکرد غیرطبیعی اسپرم
- ✓ انسداد در خروج اسپرم
- ✓ برخی بیماری ها، حوادث و مشکلاتی که موجب آسیب به دستگاه تناسلی مرد شده است.

برخی علائم و نشانه های همراه با ناباروری مردان عبارتند از:

- اختلالات نعوظ
- کوچک بودن بیضه ها
- عفونت های تنفسی عود کننده
- اختلالات بویایی
- رشد غیر طبیعی پستان ها
- کاهش موهای صورت و بدن و یا سایر نشانه های اختلال کروموزومی یا هورمونی
- داشتن اسپرم کمتر از نرمال (کمتر از 15 میلیون اسپرم در هر میلی لیتر مایع منی)

ناباروری مردان به سه گروه تقسیم می شوند:

الف -علل پیش از بیضوی (مغزی): اولین قسمت شروع کننده فرایند تولید مثل هیپوتالاموس است که به هیپوفیز دستور ترشح هورمون های FSH و LH را می دهد. این هورمون ها به بیضه ها دستور تولید اسپرم و ترشح هورمون های جنسی را می دهند. هر گونه اختلال در ترشح هورمون های مغزی موجب ناباروری می گردند از جمله این بیماری ها سندرم های کالمن است که اختلال بویایی و ناباروری دارند.

ب-علل بیضوی:

هر گونه اختلال ساختمانی، ژنتیکی و عملکردی بیضه است که فرد امکان تولید اسپرم را ندارد. سندرم های کلاین فلتر، ضربه به بیضه، اوریت، واریکوسل و بیضه نزول نکرده و شیمی درمانی از علل شایع آسیب تولید اسپرم هستند.

ج -علل بعد بیضوی:

هر گونه انسداد در مسیر خروج اسپرم از بیضه به مجرا در این گروه قرار می گیرند. آسیب های لوله های واژدفران مانند وازکتومی یا جراحی هایی که موجب آسیب واژدفران شوند موجب ناباروری می گردند. علاوه بر موارد فوق، مشکلات انزال و نعوظ می تواند موجب ناباروری در مردان شود مثلاً عدم انزال در برخی از بیماران دیابتی یا انزال معکوس (منی به جای خارج شدن از آلت مرد به درون مثانه برود) که نمونه آن را در برخی آسیب های نخاعی یا جراحی های مثانه و پروستات می توان دید.

ناباروری به دلیل آزواسپرمی

به افرادی که آزمایش اسپرم آن ها نشان دهنده اسپرم صفر می باشد، آزواسپرم اطلاق می شود. آزواسپرمی یا بی نطفگی به صورت انسدادی یا غیرانسدادی بروز پیدا می کند. آزواسپرمی انسدادی به علت بروز یک انسداد در مسیر لوله های منی بر ایجاد می شود. انسداد در این لوله ها سبب می شود اسپرمی در آزمایش اسپرموگرام مشاهده نشود مثلاً وازکتومی یا جراحی های بی که موجب آسیب واژدفران شوند موجب آزواسپرمی انسدادی می شود در آزواسپرمی غیر انسدادی فرد به دلایل مختلف قادر به تولید اسپرم نخواهد بود.

بیماری واریکوسل، یکی از دلایل شایع ناباروری در مردان

واریکوسل شایع ترین بیماری قابل درمان در ناباروری آقایان است. واریکوسل سبب می شود بیضه ها نتوانند خون را به خوبی تخلیه کنند و این ماندن طولانی مدت خون در بیضه ها باعث می شود درجه حرارت بالا رفته و در نتیجه این بیماری سبب بروز اختلال در اسپرم سازی شود و این اختلال در اسپرم سازی، فرد را مستعد ناباروری می کند.

برخی عوامل مستعد کننده ناباروری در مردان

- سیگار کشیدن
- استفاده از الکل
- استفاده از مواد مخدر
- چاقی
- در معرض سموم کشاورزی بودن
- گرم شدن بیش از حد بیضه ها مثلاً نانوایا
- سابقه ی آسیب بیضه
- سابقه ی وازکتومی قبلی
- داشتن سابقه عدم نزول بیضه ها
- ابتلا به برخی از بیماری ها از جمله تومورها و بیماری های مزمن مانند بیماری کم خونی سلول داسی شکل
- مصرف برخی داروها و یا انجام درمان های پزشکی مانند جراحی یا اشعه مورد استفاده در درمان سرطان ها

• برخی مواد مثل استروئیدها در ورزشکاران بدنسازی

زوج نابارور به کجا باید مراجعه کنند:

باید این آگاهی رسانی به زوج های نابارور انجام شود که حتما برای درمان به مراکز درمان ناباروری سطح ۲ یا ۳ مورد تایید وزارت بهداشت معتبر مراجعه کنند که به پیوست می باشد.

اهمیت سبک زندگی در ناباروری مردان:

مهمترین این عوامل عبارتند از:

دخانیات: مصرف دخانیات به صورت بالقوه باعث کاهش باروری فرد مصرف کننده و هم چنین شریک زندگی وی می گردد. باید دانست مصرف دخانیات در مردان سبب اختلال در نعوظ، کاهش تعداد اسپرم ها، تغییر در شکل اسپرم ها و کاهش موفقیت درمان های احتمالی ناباروری می گردد. نکته ی قابل ذکر آن است که مصرف دخانیات در مردان سبب اختلال در تخمک گذاری همسر وی و همچنین اختلال در سلامت جنین (در صورتی که همسر مرد باردار باشد) می گردد.

مصرف نوشیدنی های الکلی: مصرف الکل در مردان سبب کاهش تعداد و تحرک اسپرم ها می شود و همچنین مصرف الکل بر روی کیفیت اسپرم و تولید آن اثر می گذارد. الکل می تواند مانع تولید اسپرم شود و گاهی سبب ایجاد اسپرم ناقص می گردد

عدم تحرک و رژیم غذایی ناسالم: اضافه وزن ناشی از عدم تحرک و رژیم غذایی نامناسب از جمله عوامل خطر ساز در باروری بوده و دیده شده که این عارضه می تواند بر میزان ترشح تستوسترون و هم چنین تعداد اسپرم ها نیز تأثیر بگذارد.

گرما و حرارت: تحقیقات نشان می دهد افرادی که زمان های طولانی را در معرض گرما و حرارت سپری می کنند، بیشتر به ناباروری مبتلا می گردند. گذراندن زمان طولانی در سونا یا حمام آب گرم، دمای بدن را بالا برده و در تولید اسپرم اختلال ایجاد می نماید.

استرس و رادیکال های آزاد: برخی از مطالعات نشان می دهند که میزان استرس و تنش، سطح تستوسترون و تولید اسپرم را در مردان تحت تأثیر قرار می دهد. استرس اکسیداتیو هاو گونه های اکسیژن فعال (ROS) یا رادیکال های آزاد اکسیژن در اثر عوامل محیطی یا عوامل داخلی در بدن تولید می شوند و ممکن است باعث اختلال در تولید اسپرم و ناباروری در مردان شوند. ژن های آنتی اکسیدان، نقش مهمی در تولید اسپرم و عملکرد طبیعی اسپرم ایفا می کنند. اختلال ژنتیکی یا پلی مورفیسم عملکردی در این ژن ها باعث کاهش کیفیت اسپرم، الیگواسپرمی و غیره می شود که با افزایش خطر ناباروری در مردان همراه است.

قرار گرفتن در معرض اشعه، مواد شیمیایی خاص و سموم:

مواد شیمیایی و سموم از جمله عوامل خطر ساز در باروری افراد می باشند. حشره کش ها، اشعه های یونیزان و غیر یونیزان، دود تنباکو، الکل، ماری جوآنا و استروئیدها از جمله ی این مواد پرخطر می باشند. این مواد با تأثیر بر میزان هورمون های مردانه مانند تستوسترون، بر سلامت فرد تأثیر گذاشته و سبب اختلال در باروری می گردند. برخی مشاغل نیز مانند کار در رادیولوژی، کارخانه ی حلال های صنعتی شیمیایی، پالایشگاه، معدن سرب و غیره نیز ممکن است در باروری فرد اختلال ایجاد کنند.