



هفته ملی سلامت مردان ایران سما گرامی باد

مردان و سلامت جنسی:

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت جنسی به معنی برخورداری از رفاه جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی در رابطه با تمایلات جنسی است و نه صرفاً عدم وجود بیماری، اختلال عملکرد یا ناتوانی .

سلامت جنسی نیاز به رویکرد توأم با احترام به مسائل مرتبط با جنسیت و روابط جنسی داشته، حق داشتن تجربیات جنسی خوشایند، ایمن، بدون اجبار یا خشونت را محترم می‌شمارد. برای اطمینان از اینکه نظامهای سلامت در کشورها این سیاست را دنبال میکنند، کارهای بسیار زیادی باید انجام شود .

سلامت جنسی مردان جزء مهمی از سلامت و تندرستی کلی آنان را تشکیل میدهد. در بحث سلامت باروری تا کنون کمتر به مردان پرداخته شده و تمرکز عمدتاً بر روی زنان بوده است. مردان، همسران آنها، و پرسنل بهداشتی درمانی در حفظ سلامت باروری مردان تأثیر گزارند .

ناباروری مردان :

ناباروری مردان به معنی وجود هر مسئله مرتبط با سلامت در مرد است که احتمال باردار شدن همسر وی را پایین می‌آورد .

حدود ۱۳٪ از زوجها ممکن است نتوانند در یک تماس جنسی حفاظت نشده بارداری داشته باشند. دلایل بسیار زیادی برای ناباروری در زنان و مردان وجود دارد. در حدود یک سوم موارد ناباروری علت مربوط به مرد میشود و اغلب این مشکل در تولید و یا انتقال اسپرمهاست .

بسیاری از مشکلات سلامت در مردان (مانند بیماری کلیوی و سرطان بیضه) میتوانند منجر به ناباروری شوند. مشکلات دیگر در کل بدن، بیماریهای متابولیک تب و عفونتها میتوانند به رشد اسپرمها صدمه بزنند. عفونتهای آمیزشی میتوانند باعث انسداد مجاری تناسلی شده، ناباروری ایجاد کنند .

در حالت طبیعی دستگاه تناسلی مرد اسپرمها را میسازد و آنها را انتقال میدهد. هورمونهای جنسی این عمل را کنترل میکنند.

هورمون جنسی مرد (تستوسترون) و اسپرم هر دو در بیضه ها تولید میشوند. زمانی که اسپرمها بیضه را ترک میکنند وارد لوله ای در پشت بیضه به نام اپیدیدیم میشوند. درست قبل از انزال اسپرمها از اپیدیدیم به سمت لوله دیگری به نام واژدفران حرکت میکنند.

واژدفران رابط بین اپیدیدیم و مجرای انزال است. دو واژدفرانی که از دو بیضه خارج میشوند در پشت مثانه به مجرای انزالی میپیوندند. در زمان انزال اسپرمها با مایعی که از پروستات و *semi nal vesicles* ۱ مخلوط شده مایع منی را تشکیل میدهند. منی از طریق مجرای آلت به خارج از بدن هدایت میشود. باروی مردان به نرمال بودن ساخت و انتقال اسپرمها ارتباط دارد. در طی تماس جنسی اسپرمها وارد واژن شده در هر جهت حرکت میکنند. اسپرمها از طریق گردن رحم وارد رحم شده به سمت لولههای رحمی حرکت میکنند. در صورتی که یکی از اسپرمها به تخمک برسد باروری یا لقاح صورت میگیرد.

مشکلاتی که باعث میشود اسپرمهای سالم تولید نشده و یا موانعی در راه رسیدن اسپرم به تخمک وجود داشته باشد باعث ناباروری میشوند. علل ناباروری مردان متعدد است. حتی درجه حرارت بیضه میتواند برروی باروری تاثیر بگذارد. مهمترین علل ناباروری مردان عبارتند از:

اختلال اسپرم

واریکوسل

انزال غیرطبیعی

ناباروری مربوط به سیستم ایمنی

انسداد

اختلال هورمونها

داروها

اختلالات اسپرم: اسپرمها ممکن است بخوبی رشد نکرده باشند، بدشکل باشند، توان حرکت نداشته باشند، تعداد کمی داشته باشند و یا اصلا اسپرمی در مایع منی وجود نداشته باشد. مصرف سیگار و الکل و برخی داروها باعث کم شدن تعداد اسپرمها میشود.

بیماریهای مزمن طولانی مثل نارسایی کلیه، عفونتهای دوران کودکی مثل اوریون، مشکلات هورمونی مثل کم بودن تستوسترون میتوانند برروی اسپرمها اثر بگذارند. یکی از علل شایع فقدان اسپرم انسداد مجاری تناسلی است. این انسداد ممکن است مادرزادی بوده و یا بدنبال عفونتهای آمیزشی اتفاق افتاده باشد.

واریکوسل: عبارت است از وجود وریدهای متورم در بیضه. وجود واریکوسل باعث اشکال در گردش خون بیضه و گرم شدن محیط بیضه میشود و بدین ترتیب باعث کم شدن تعداد اسپرم میشود.

انزال برگشت پذیر: زمانی اتفاق میافتد که اعصاب و عضلات مثانه مشکل داشته، مثانه در زمان ارگاسم بسته نمیشود. در این حالت مایع منی بجای خارج شدن از بدن، به داخل مثانه برگشت میکند. این مشکل میتواند در اثر جراحی، برخی داروها و یا اختلالات دستگاه عصبی رخ دهد. علائم آن شامل کدر بودن ادرار بعد از تماس جنسی، کم بودن یا فقدان مایع منی میباشد.

ناباروری مربوط به سیستم ایمنی: در این حالت بدن آنتی بادیهای تولید میکند که به اسپرمها حمله میکند و باعث از بین رفتن و یا اشکال در عملکرد اسپرمها میشود. این حالت از علتهای شایع ناباروری نیست.

انسداد: عفونتها، جراحیها (مثل وازکتومی) تورم و یا اشکالات رشد میتوانند منجر به انسداد شوند. هر قسمتی از دستگاه تناسلی مرد میتواند دچار انسداد شود.

اختلال هورمونها: هورمونهایی که توسط غده هیپوفیز ساخته میشود فعالیت اسپرم سازی بیضه را کنترل میکند. اگر میزان این هورمونها کم باشد باعث اشکال تولید و رشد اسپرمها میشود. مصرف داروهای استروئیدی خوراکی یا تزریقی که برای بدنسازی بکار میرود میتواند باعث کاهش یا توقف ترشح این هورمونها شود.

اختلالات کروموزومی: نظیر تغییر در تعداد و یا ساختار کروموزومها میتواند منجر به ناباروری گردد.

داروها: برخی داروها باعث تغییر در تولید، عملکرد و انتقال اسپرمها میشوند. این داروها اغلب شامل داروهایی است که برای درمان تورم مفاصل، افسردگی، اضطراب، مشکلات گوارش، عفونت، فشار خون و سرطان تجویز میشوند.

برای بررسی و تشخیص علل ناباروری، به شرح حال و معاینه دقیق و بررسی سوابق بیماریها نیاز است. آنالیز مایع منی یک آزمایش متداول است که نشان میدهد میزان تولید اسپرمها چقدر است و فعالیت آنها چگونه است. بررسیهای دیگر شامل آزمایشات هورمونی، سونوگرافی از طریق مقعد برای بررسی کیسههای منی و مجاری انزال و در صورت نیاز نمونه برداری از بافت بیضه میگردند.

درمان برحسب تشخیص علت ناباروری متفاوت است. بسیاری از مشکلات میتوانند با دارو یا روشهای درمانی غیر جراحی برطرف شوند. برخی از مشکلات باروری نیاز به جراحی دارند.

عفونتهای آمیزشی:

عفونتهای آمیزشی چیستند؟

تماس جنسی اگرچه یکی از نیازهای انسان برای بقا است، ولی میتواند راهی برای ورود عوامل بیماریزا به بدن باشد. به عفونتهایی که از طریق آمیزش به انسان منتقل میشوند عفونتهای آمیزشی میگویند. ویروسها، میکروبها و حتی انگلهای مختلفی شناخته شده اند که میتوانند از طریق آمیزش سرایت کنند.

اچ آی وی، سوزاک، کلامیدیا، سیفلیس، هپاتیت ب، تبخال و زگیلهای تناسلی نمونه های مشهورتر عفونتهای آمیزشی هستند.

¹ Retrograde ejaculation

عفونتهای آمیزشی چگونه وارد بدن میشوند؟

همانطور که از اسم آن پیداست، عفونتهای آمیزشی از طریق تماس جنسی با فرد مبتلا به انسان منتقل میشوند. این تماس جنسی میتواند از راه واژن، مقعد و یا دهان باشد. برخی از عوامل بیماریزا مثل ویروس تبخال، ویروس زگیل و شپش تناسلی میتوانند از طریق تماس مستقیم پوست با پوست، حتی بدون دخول منتقل شوند.

برخی از انواع عفونتهای آمیزشی میتوانند از طریق مادر مبتلا، در زمان بارداری و زایمان به نوزاد منتقل شده، او را بیمار کنند.

برخی ممکن است در خون فرد مبتلا یافت شده، با اشتراک وسایل تیز و برنده مثل سرنگ و سوزن و یا تیغ اصلاح به فرد سالم منتقل شوند.

عفونتهای آمیزشی چه علائمی دارند؟

اغلب موارد عفونت آمیزشی هیچ علامتی در بدن ظاهر نمیکند. این به این معنی نیست که فرد سالم است. عفونت میتواند در بدن پیشرفت کرده فرد را به عوارض دچار سازد.

بطور معمول در اقایان عفونتهای آمیزشی به این صورت خود را در ناحیه تناسلی نشان میدهند:

- ← ترشح غیر طبیعی از مجرای ادرار
- ← سوزش ادرار و یا تکرر ادرار
- ← زخم در ناحیه تناسلی و اطراف مقعد (در صورت تماس جنسی دهانی، ممکن است زخم در اطراف دهان ظاهر شود)
- ← تورم و قرمزی بیضه
- ← زگیل یا ضایعات برجسته گوشتی
- ← ترشحات چرکی از مقعد به همراه درد در حین دفع مدفوع، زورپیچ، احساس کاذب نیاز به دفع مدفوع، یادفع مدفوع ناقص
- ← (در صورت تماس جنسی مرد با مرد)
- ← بزرگی غدد لنفاوی کشاله ران

در خانمها عفونتهای آمیزشی ممکن است با زخم در ناحیه تناسلی، ترشحات غیر طبیعی، لکه بینی یا خونریزهای غیر طبیعی، بزرگی غدد لنفاوی کشاله ران، تماس جنسی دردناک و یا درد زیر دل نیز خود را نشان دهد. علاوه بر آن ترشح چرکی از چشم نوزاد نیز ممکن است نشانه ای از ابتلا مادر به یک عفونت آمیزشی باشد.

برخی از میکروبها، اگر چه از طریق تماس جنسی وارد بدن میشوند، ولی به اعضا دیگری حمله کرده آنها را دچار اشکال میکنند.

مانند هپاتیت ب که کبد را تخریب میکند و یا سیفلیس که علاوه بر دستگاه تناسلی میتواند به پوست، و یا اعضا داخلی بدن حمله کند.

درمان:

درمان عفونتهای آمیزشی بسته به نوع بیماری متفاوت است. بسیاری از این عفونتها با آنتی بیوتیکها قابل درمان هستند. برخی از این بیماریها نظیر هپاتیت B و یا HIV نیاز به درمانهای طولانی تر و یا مادام العمر دارند. تشخیص زودرس و درمان به موقع از عوارض بیماری جلوگیری میکند. نکته مهم اینکه در بسیاری از عفونتهای آمیزشی لازم است شریک یا شرکا جنسی شما همزمان بررسی و درمان شوند. این موضوع هم برای سلامت شریک جنسی شما و هم برای درمان مناسب شما ضروری است. در غیر اینصورت ممکن است بیماری مجدد به شما سرایت کند.

پیشگیری:

- ◀ وفاداری به یک همسر و پرهیز از داشتن شرکا جنسی متعدد احتمال تماس با عوامل بیماریزا را به حداقل میرساند.
- ◀ کاندوم وسیله مناسبی برای پیشگیری از عفونتهای آمیزشی است و در برابر عواملی مانند سوزاک ، HIV و ب خوبی عمل میکند. در مورد آندسته از عفونتهای آمیزشی که از طریق تماس مستقیم پوست با پوست منتقل میشوند، نظیر تبخال و زگیل تناسلی، تاثیر کاندوم در پیشگیری صددرصد نیست.
- ◀ خودداری از مصرف الکل و مواد مخدر (این مواد قدرت تصمیم گیری را مختل کرده، فرد را در معرض برقراری رابطه ناایمن قرار میدهند)
- ◀ پرهیز از استفاده مشترک از وسایل تیز و برنده(مثل سرنگ و سوزن و یا تیغ اصلاح(و وسایل بهداشت فردی
- ◀ در بین عفونتهای آمیزشی برای هیپاتیت ب و اچ پی وی واکسن وجود دارد.