



بمناسبت هفته سلامت مردان – سلامت باروری در مردان

از آنجا که زن و مرد هر دو در بوجود آمدن یک کودک نقش دارند مسائل مربوط به باروری تنها مختص به زنان نیست و در صورتی که زوجین قصد فرزندآوری دارند مردان هم باید تغییر مثبتی در سبک زندگی و روابط خود ایجاد کنند.

به صورت کلی برای اینکه لقاح رخ دهد مرد باید به اندازه کافی اسپرم های طبیعی و متحرک تولید نماید و اسپرم ها بتوانند در مسیر های باز حرکت نموده و از آلت تناسلی فرد در زمان انزال خارج شوند. اسپرم باید در زمان تخمک گذاری یا حوالی آن، در محل دهانه رحم یا نزدیکی آن قرار بگیرد و بتواند به سمت رحم و لوله های رحمی صعود نموده و توانایی بارور نمودن تخمک را داشته باشد.

هرگونه مشکلی در این روند می تواند در لقاح اختلال ایجاد کند. عوامل متعددی از ژنتیک و سبک زندگی تا محیط زیست و هورمون ها می توانند در باروری یک مرد تأثیر داشته باشند. بنابراین نمی توان یک عامل منفرد را در ناباروری یک مرد دخیل دانست.

بعضی از عوامل مرتبط با سبک زندگی که بر باروری مردان موثرند عبارتند از:

سن:

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد با افزایش سن آقایان، بیضه ها کوچکتر شده و از حجم مایع منی و همچنین کیفیت اسپرم (نطفه مرد) از نظر حرکت و شکل طبیعی و قدرت باروری کاسته می شود. به نحوی که زمان مورد نیاز برای بارداری همسر در مردان بالای ۴۵ سال، ۵ برابر مردان ۲۵ ساله است. همچنین افزایش سن مردان ممکن است با افزایش مشکلات کروموزومی در نطفه مرد و افزایش شانس ابتلا به برخی بیماری های روانی و بروز ناهنجاری در فرزندان این آقایان همراه باشد.

از طرف دیگر افزایش سن مردان سبب بیماری هایی می شود که روی عملکرد جنسی و باروری مرد اثر گذار خواهد بود. اگر مردی مشکلاتی از قبیل کاهش میل جنسی یا نعوظ را داشته باشد، نیازمند مراجعه به ارایه کنندگان خدمات بهداشتی یا متخصص است.

تغذیه:

مطالعات نشان داده زوجینی که مرد اضافه وزن دارد یا چاق است و زن دارای وزن طبیعی است، نسبت به زوجینی که هر دو وزن طبیعی دارند دیرتر باردار می شوند. محققان گمان می کنند که چربی زیاد بدن ممکن است با تغییراتی در سطح تستوسترون و سایر هورمون های جنسی مردانه در ارتباط باشد. بنابر این مردانی که شوق فرزند دارند باید در سبک زندگی خود تغییراتی نظیر رعایت رژیم غذایی و ورزش را کنند تا منجر به حفظ وزن مناسب شوند.

مصرف رژیم غذایی متنوع شامل میوه و سبزیجات فراوان که منبع غنی از آنتی اکسیدان هستند، ممکن است به تولید اسپرم سالم در مردان کمک کند.

مردان باید غذاهای غنی از فیبر، چربی‌های اشباع نشده و سالم و مقدار متوسط پروتئین بدون چربی مصرف کنند. مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها مانند ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک و کلسیم کیفیت اسپرم را افزایش می‌دهد.

فعالیت فیزیکی

ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. با توجه به این که ورزش‌های خیلی شدید مانند دو ماراتون و بدن سازی در تولید اسپرم در مردان مداخله می‌کند، باید از آن پرهیز نمود. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای بهره‌مندی از تمام فواید ورزش کافی است.

مصرف مواد مضر و مستعد کننده ناباروری

مصرف سیگار:

سیگار کشیدن اثر سوء قابل توجهی روی سلامت باروری مردان دارد. مواد شیمیایی موجود در تنباکو موجب کاهش تعداد اسپرم (نطفه مرد) و کاهش حرکت و کیفیت اسپرمی شود. سیگار کشیدن همچنین می‌تواند سبب کاهش توانایی بارور کردن یک تخمک توسط اسپرم شود. همچنین سیگار شانس موفقیت درمان‌های ناباروری را کاهش می‌دهد. این اثرات حتی زمانی که خود بیمار سیگار نمی‌کشد ولی مکرراً در معرض دود سیگار قرار دارد (دود دست دوم سیگار)، نیز ایجاد می‌شود. بررسی‌ها نشان داده است که ترک سیگار حداقل دو ماه قبل از لقاح خارج رحمی (IVF)، احتمال موفقیت آن را افزایش می‌دهد. حتی اگر سیگار قبل از شروع درمان ناباروری قطع شود، ممکن است تاثیر طولانی مدت آن روی تخمدان و اسپرم تا حدی باقی بماند. مهم‌ترین راهکار برای پیشگیری از ناباروری و همچنین بارداری بدون عارضه و داشتن کودکان سالم، ترک سیگار می‌باشد که این امر با راهنمایی مراقبین بهداشتی و/پزشکان امکان پذیر است.

مواد محرک و مکمل‌ها:

تحقیقات نشان داده که مصرف نوشیدنی‌های الکلی در مردان می‌تواند سبب کاهش کمیت و کیفیت اسپرم شود و مصرف مواد مخدر، سبب کاهش کیفیت اسپرم می‌شود. برخی از مکمل‌هایی که برای بدنسازی استفاده می‌گردند ممکن است حاوی مقادیر زیادی از هورمون‌های مردانه (تستوسترون و مشتقات آن) باشند. این ترکیبات روی تولید اسپرم سالم به طور قابل ملاحظه‌ای اثر می‌گذارند.

مصرف داروها

داروهایی نظیر داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی، آنتی بیوتیک‌ها و کورتون‌ها (استروئیدها) با تولید اسپرم تداخل دارند. برخی از مواد نظیر ژل‌های تولید شده از موادنفیتی، وازلین و رنگ‌های شیمیایی حاوی سرب و ... برای اسپرم سمی هستند و توصیه می‌شود تا حد امکان از تماس با آن‌ها پرهیز گردد.

- با توجه به اینکه برخی از داروها می‌توانند تاثیر منفی در تولید اسپرم داشته باشند، لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خود سرانه دارو نیز پرهیز نمایند.

مواجهه با عوامل شغلی، فیزیکی و شیمیایی که منجر به خطر ناباروری می شوند

- 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.
- در مردان در صورت نیاز به عمل جراحی یا وجود بیماری جدی بایستی درمان های باروری را به تعویق انداخت. چون بیهوشی یا عفونت ممکن است تعداد اسپرم های سالم و با تحرک خوب را کاهش دهد.
- 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.
- مردان نیز باید نگران هوایی که تنفس می نمایند باشند. بخار ناشی از رنگ ها و فلزات سنگین موجود در دود آگروز وسایل نقلیه، قرار گرفتن مداوم در معرض عوامل خاصی مانند آفت کش ها، کودهای شیمیایی، سرب، نیکل، جیوه، کروم، استرها، اتیلن گلیکول، پتروشیمی، بنزن، پرکلراتیلن، و اشعه ها می تواند کیفیت و کمیت اسپرم را کاهش داده و احتمالاً منجر به ناباروری و یا سقط جنین شود.

سفید کننده های حاوی کلر:

- 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 در مردان باعث کاهش تعداد اسپرم شود.
- 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.

استرس

- ناباروری سبب ایجاد استرس می شود. فشار روحی ناباروری تقریباً معادل ابتلا به سرطان یا مرگ یکی از نزدیکان در نظر گرفته می شود. همسرانی که استرس و مشکلات روحی ناشی از ناباروری را تجربه می نمایند، گاهی اوقات در ارتباط با یکدیگر دچار مشکل خواهند شد.
- برخی از زوجین ناباروری را موضوعی خصوصی می دانند و ترجیح می دهند که در مورد آن صحبت نکنند. باید به این نکته توجه داشت که صحبت با دوستان و یا زوجینی که ناباروری داشته اند، ممکن است به دلیل اینکه احساس مشابه یکدیگر داشته باشند، می تواند مفید باشد.
- ارتباط بین زوجین در مورد ناباروری بایستی راحت و باز باشد. بین زنان و مردان از نظر تجربه و نوع برخورد با استرس ناشی از ناباروری اختلاف وجود دارد. زنان بیشتر دوست دارند تا استرس خود را به راحتی بیان نمایند در حالی که مردان تمایل دارند که خود را مشغول نموده و احساسات خود را پنهان کنند.
- دیده شده است که استفاده از روش های مناسب برای کاهش استرس نتایج درمان های ناباروری را بهبود می بخشد. 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 مسئولیتی 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.

یک مشکل عمده که زوجین در زمان تمرکز بر باروری با آن مواجهند، این است که رابطه‌ی جنسی خود را تا زمانی که گمان می‌کنند مناسب بارداری (معمولاً روز تخمک‌گذاری) است به تأخیر می‌اندازند و زندگی جنسی خود را معطوف به بارداری می‌کنند. بنابراین رابطه جنسی غیرمکرر می‌تواند در روند حاملگی مشکل ایجاد کند.