



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز ملی سلامت مادران و کودکان
بهره‌مآلی سلامت



نقش عوامل محیطی

سبک زندگی در ناباروری

ویژه‌ی گروه هدف:

زنان و مردان سنین باروری

مقدمه:

میزان ناباروری در کل کشور بیش از ۲۰٪ ذکر شده و در مقایسه با سایر کشورها بسیار بالا می باشد. استان خوزستان نیز از نظر ناباروری از جمله استانهای با شیوع بالا محسوب می شود. ایران از لحاظ پیشرفت علم پزشکی و در درمان ناباروری جزو کشورهای پیشگام بوده و متخصصان روشهای متنوعی را در این خصوص ابداع نموده و با موفقیت هم مواجه بوده اند. بر اساس قانون «حمایت از خانواده و جوانی جمعیت»، کلیه زوجینی که علیرغم اقدام به بارداری به مدت یکسال یا بیشتر، صاحب فرزند نشده اند، از برنامه های معاینه، بیماریابی، تشخیص علت ناباروری و درمان تحت پوشش کامل بیمه های پایه قرار خواهند گرفت. همچنین زوجین نابارور می توانند از تسهیلات مالی بهره مند گردند.



ازدواج دیر هنگام، تمایل به تأخیر در فرزندآوری و استفاده از روشهای پیشگیری از بارداری به مدت طولانی می تواند موجب ناباروری شود. **حق مادرشدن** با توجه به تفاوتهای فردی و موقعیت و شرایط جغرافیایی، نژادی، تغذیه، آداب و رسوم از اهمیت ویژه ای برخوردار است. آنچه مسلم است تغییرات جدی در ابعاد مختلف سبک زندگی در ایجاد و گسترش دامنه این مشکل بی تأثیر نیست. موارد ذیل نشان می دهد که چگونه تغییر سبک زندگی، جدا شدن از سنتها و عادات فرهنگی و بومی و استفاده از برخی پدیده ها و ابزارهای مدرن، سلامت جسمی و روحی نسل آینده و از جمله سلامت باروری را تحت الشعاع قرار داده است.

آلاینده های زیست محیطی: به ویژه هوای آلوده ای که تنفس می کنیم، تأثیر مخربی بر سلامت دارند. سرب و سوختهای اکسیژنه‌ی جایگزین سرب و آلاینده های ناشی از سوخت ناقص بنزین موجب بلوغ زودرس، افزایش سرطانها و اثرات سوء در سیستم تولید مثل می شود. این ترکیبات در جلوگیری از تشکیل نطفه، سقط جنین، عدم رشد مناسب جنین، ایجاد ناباروری و ... مؤثر شناخته شده اند. جذب سرب از راه هوا، آب و غذا موجب عقیمی بزرگسالان، زایمان زودرس، سردرد، خستگی، بیقراری و عدم تمرکز کافی می شود، در افراد مسن لخته شدن خون در مغز و سکته های مغزی را در پی دارد و در کودکان باعث کاهش توان فکری و ضریب هوشی خواهد شد.



مصرف مواد مخدر: متأسفانه با افزایش حجم و تنوع این مواد و ساخت انواع صنعتی آن و عرضه با قیمت ارزان، دامنه گسترش آلودگی و اعتیاد به این مواد، بسیار وسیع شده است. علاوه بر تخریب روحی و روانی، بر انسان به علت تأثیر شدید بر روی سیستم تولید مثل هر دو جنس، در صورت مصرف هر چند اندک آن می تواند موجب ناباروری گردد. سیگار نیز به دلیل داشتن نیکوتین همین اثرات تخریبی را به دنبال دارد.



چاقی و تغذیه نامناسب: چاقی یکی از مهمترین عوامل ناباروری می باشد. استفاده از رژیم های نامناسب غذایی، غذاهای صنعتی همراه با انواع نگهدارنده، فست فودها در زندگی امروز بسیار رواج یافته است. غذاهای چرب، موجب تغییر در سیستم هورمونی و اختلال در سوخت و ساز بدن می گردد. استفاده از انواع هورمونها و داروهای گوناگون در پرورش دام و طیور نیز موجب شده است که انواع گوشت قرمز و حتی گوشت سفید مرغ و ماهی نیز از سلامت کافی برخوردار نبوده و بقایای این هورمونها در محصولات لبنی هم دیده شود که موجب اختلالات هورمونی، افزایش موهای زائد، ایجاد انواع کیستها و امثال آن به ویژه در دختران می گردد که تمام این موارد از جمله موارد مؤثر در ایجاد ناباروری می باشند.



محصولات آرایشی: «باریم» عنصری از گروه فلزات قلیایی است که بسیاری از ترکیبات و املاح آن به شدت در انسان ایجاد مسمومیت می نماید این عنصر در صنعت ساخت پلاستیکها، صابونها و همچنین برخی از محصولات آرایشی مورد استفاده قرار می گیرد که مستقیماً از طریق منافذ پوست و یا دهان و تنفس وارد بدن می شوند. تأثیرات منفی این ترکیبات در جلوگیری از لانه گزینی جنین در رحم، سقط جنین و ... به اثبات رسیده است.



همچنین **فتالاتها** کاربرد وسیعی در تهیه لوازم آرایشی از جمله در لاک ناخن، ضدآفتاب، مرطوب کننده، اسپری مو و شامپوها و دیگر موارد مصرفی دارند. این ترکیبات، محلول در چربی و نسبت به سوخت و ساز مقاوم هستند سبب اختلالاتی در هورمون های تولید مثل طبیعی بدن می شوند.

امواج و تشعشعات الکترو مغناطیسی: دکل های مخابراتی تلفن همراه به دلیل آنکه تشعشعات الکترومغناطیسی از خود ساطع می کنند، برای انسان خطرناک هستند و قرار گرفتن در معرض امواج این آنتن ها برای مدت طولانی و در فواصل کوتاه، خطرناک است و عوارض ثابت شده ای از جمله سردرد، سرگیجه، افزایش فشار خون، مشکلات و تحریکات عصبی برای فرد به وجود می آورد. از طرفی این امواج می توانند بر تولید و تعداد نطفه تأثیرگذار باشند. امواج الکترومغناطیس با فرکانس پایین، بر غدد تناسلی و باروری سبب کاهش باروری و اختلال در اندام تناسلی مردان می شود. لپ تاپ نیز به عنوان یکی از منابع میدانهای الکترومغناطیسی شناخته شده اند و خطرات گرمایی ناشی از گذاشتن لپ تاپ روی پاها ثابت شده است. بدین صورت که میدان های مغناطیسی تولید شده از طریق تأثیر بر میزان تحرک اسپرم ها، قابلیت های تولیدمثلی را دچار اختلال می کند.



استفاده از آفت کشها و سموم و کودهای شیمیایی در کشاورزی: آفت کش ها و سموم شیمیایی با توجه به استفاده وسیع آنها در کشاورزی و منازل عامل مؤثری در ناباروری می باشند: به طوری که میزان ناباروری در مردان کشاورز یا شاغل در صنایع تولیدکننده آفت کش ها، ۱۰ برابر بیشتر از جامعه سالم بوده و میزان سقط جنین به علت نقایص مادرزادی در مادران مجاور مزارع کشاورزی مصرف کننده این مواد، ۴۰ تا ۱۲۰ درصد افزایش دارد.



پوشش و لباسهای تنگ پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان: این لباسها در مردان و زنان، موجب اختلال در خونرسانی به اعضای تولیدمثل می شود و در زنان موجب انواع عفونتها، تولید کیستهای تخمدانی و بیماریهای قارچی و در نهایت باعث کاهش قدرت باروری می گردد. همچنین در خانمها با تغییر حجم لگن زایمان طبیعی را دشوار یا غیرممکن می سازد.



اقتباس از بروشور آموزشی «تأثیر عوامل محیطی و سبک زندگی در ناباروری» تهیه و تنظیم شورای عالی انقلاب فرهنگی



دانشگاه پزشکی تهران

معاونت بهداشت

عوامل ناباروری در مردان



گروه هدف:

مردان جوان

مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

به نام خداوند بخشنده و مهربان

مقدمه:

یکی از اهداف و ثمرات مهم زندگی زناشویی، نعمت داشتن فرزند و بقای نسل است که در همه‌ی جوامع و فرهنگ‌ها، هدف پسندیده و ارزشمندی محسوب و سیب استحکام خانواده‌ها می‌گردد. گرچه این جنبه از تمایل زوجین در زندگی مشترک به دلیل شرایط خاص زندگی جوامع امروزی، دستخوش تغییراتی شده و اولویتهای دیگری مانند موفقیت‌های شغلی، تحصیلی و اقتصادی در زندگی زوجین جوان نقش مهمی پیدا کرده است اما همچنان مادر و پدر شدن از آرمان‌های والای مشترک زوجین پوده و ناباروری مسئله‌ای آزار دهنده محسوب می‌گردد.



به چه کسی نابارور گفته می‌شود؟

به زوجی نابارور گفته می‌شود که پس از یکسال مقاربت جنسی بدون استفاده از هرگونه وسیله جلوگیری از بارداری، نتوانند صاحب فرزند شوند. شیوع ناباروری در زوج‌ها حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد می‌باشد.

چه سنی برای باروری، مناسب‌تر است؟

به

قدرت باروری زنان و مردان با افزایش سن، کم‌کم کاهش می‌یابد. سن بالا و طول مدت نازایی، احتمال درمان موفقیت آمیز را کاهش می‌دهد.

علل و عوامل مؤثر بر ناباروری:

ناباروری دلایل متفاوتی دارد. عامل ناباروری در ۴۰ درصد مربوط به مردان و ۴۰ درصد مربوط به زنان پوده و در ۱۰ درصد، هر دو زوج، عامل ناباروری پوده و در ۱۰ درصد باقیمانده، هیچ علتی در زوجین وجود ندارد و علت ناشناخته است.

آشنایی با علل ناباروری در مردان:

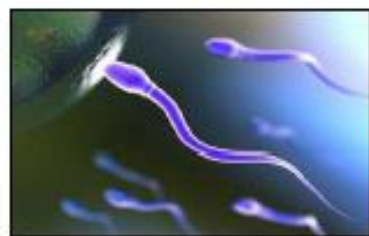
۱) اختلالات مربوط به اسپرم: به طور طبیعی، اسپرم در بیضه تولید می‌شود و به هنگام انزال، خارج می‌شود. به دلیل وجود هر یک از موارد ذیل، شانس لقاح کم شده و مرد، نابارور محسوب می‌شود:

-تعداد کم اسپرم

-عدم یلوغ اسپرم

-شکل غیرطبیعی اسپرم

-عدم توانایی حرکت مناسب اسپرم



عواملی که گاهی می توانند، سبب ایجاد موارد مذکور شوند، عبارتند از:

-بیماری های عفونی: بیماری عفونی یا شرایط التهابی نظیر بیماری اوریون در بعضی موارد، سبب عفونت مجاری تناسلی یا التهاب و از بین رفتن عملکرد بیضه ها در مرد می شود.

-اختلالات هورمونی: تولید نامناسب برخی هورمون ها و بعضی اختلالات غدد درون ریز بر تولید هورمون های مردانگی (تستوسترون) و تولید اسپرم تأثیر دارند.

-مشکلات مربوط به دستگاه ایمنی بدن: بعضی مردان به دلیل اختلالات سیستم ایمنی بدن بر علیه اسپرم خودشان، پادتن تولید می کنند که سبب کاهش حرکت اسپرم ها یا به هم چسبیدن آنها می شود.

(۲) ناهنجاری های مربوط به ساختمان بدن: بسته بودن لوله های خروج اسپرم سبب ناباروری در مردان می شود. که علل آن می تواند مادرزادی، نقص ژنتیکی، عفونت ها یا التهاب های دستگاه ادراری-تناسلی باشد. از جمله عوامل دیگر ناباروری در مردان، **واریکوسل** است که در این حالت، رگ های درون کیسه بیضه متسع شده و تعداد و کیفیت اسپرم کاهش می یابد.



(۳) عوامل محیطی و شیوه زندگی: زندگی شهرنشینی و قرار گرفتن در معرض آلودگی هوای ناشی از ترافیک خودروها در سطح شهر، از جمله دلایل کاهش و ضعف اسپرم مردان برای باروری است. همچنین بی تحرکی شدید و چاقی از مهم ترین عوامل آسیب رسان به سلولهای جنسی مردانه می باشد.



(۴) دخانیات: کشیدن سیگار، قلیان و ... توسط مردان، توان باروری را کاهش می دهد. این مسئله سبب آسیب جدی به اسپرم ها شده و از طرفی با افت توانایی اسپرمها، موجب اختلال در باروری زوجین می شود.



(۵) سن: با افزایش سن آقایان، کیفیت تطفه ی مرد و توان باروری، کاهش و خطر اختلالات ژنتیکی افزایش می یابد.

(۶) عوامل دیگر: ناتوانی جنسی و یا انزال زودرس نیز می تواند عامل ناباروری در مردان باشد. مواجهه بیش از حد یا آفت کش ها و سایر ترکیبات شیمیایی و رادیواکتیو، سابقه درمانهای خاص نظیر مصرف داروهای درمان سرطان و داروهای یدن سازی، سوء مصرف حشیش، مواجهه مکرر یا گرما نظیر حمام یخاراسونا و استفاده از لپ تاپ (روی یا) می تواند تولید اسپرم ها را دچار اختلال کند.



تمام افراد در سنین باروری، باید از عوارض بارداری مربوط به بالا رفتن سن آگاه باشند و بتوانند آگاهانه برای زمان فرزندآوری تصمیم بگیرند و برنامه ریزی کنند. تأخیر (بدون دلیل) فرزندآوری پس از ازدواج، زمان طلایی تشخیص ناباروری احتمالی زوج را از بین می برد.

منابع:

- ۱- کتاب شناخت و پیشگیری از بیماریهای شایع در زنان-دکتر طاهره اقتخاری و همکاران
- ۲- کتاب شناسایی و ارجاع زوجین نابارور در سیستم بهداشت-معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- ۳- کتاب شیوه زندگی و ناباروری-دکتر ربابه طاهری پناه و همکاران

آدرس و شماره تماس جهت پاسخگویی به سؤالات:
تقاطع خیابان روستا و پیام آوران، میدان حضرت رقیه، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول- ۴۲۵۳۸۳۷۰