

مخاطرات سلامت باروری





دکتر مهنز اشرفی

متخصص زنان و زایمان و فوق تخصص و فلوشیپ ناباروری

مدیر بخش درمان ناباروری IVF و بیمارستان شهید اکبر آبادی

مدیر گروه پژوهشی ناباروری زنان پژوهشگاه رویان

ناباروری

تعریف و اهمیت ناباروری

آشنایی با عوامل وقوع ناباروری

پیشگیری از ناباروری

❖ توجه به تعداد نزدیکی در هفته (در زمان تخمک گذاری)

الف) ۳ بار در هفته:	حداکثر شانس:	■	۳۰٪	۳ ماهه
		■	۶۰٪	۶ ماهه
		■	۸۰-۹۰٪	تا ۱ ساله

ب) با کاهش ۲ بار و ۱ بار در هفته: باعث  میزان باروری و طولانی شدن فاصله اقدام تا حصول حاملگی

❖ این نکته بخصوص در زوجینی که همسر در مسافرت شغلی قرار دارد مهم است که تنظیم شود و آگاه شوند که همیشه تخمک گذاری روز ۱۴ سیکل نمی باشد.

❖ سیکل های منظم که با تخمک گذاری اغلب همراه می باشند بین ۲۱-۴۵ می باشد.

❖ در صورتی که فرد پریود منظم ۳۵ روز دارد؛ باید برای چک تخمک گذاری حوالی ۲۱ سیکل سونوگرافی شود و یا پروژسترون سرم چک شود. در صورت تاکید نزدیکی های این فرد باید حوالی ۱۸-۲۸ سیکل تنظیم و برنامه ریزی شود.

❖ با رعایت نکات بالا درصدی از زوجین که در طی یک سال باردار نشده اند، باردار می شوند.

نکات لازم به توصیه به زوجینی که به دلایلی فعلا تمایل به بارداری ندارند و حداقل می خواهند ۲ تا ۳ سال به تاخیر بیاورند:

۱. مشاوره دادن در رابطه با تاثیر افزایش سن زن و مرد در سلامت کودکان و همچنین بروز حاملگی پر خطر

۲. افزایش بروز ناباروری بخصوص در افرادی که در معرض خطرات ذیل هستند:

الف) افزایش شیوع آندومتریوز

ب) بروز یائسگی زودرس

ج) بروز بیماریهای زمینه ای بخصوص افزایش فشار خون و دیابت در افرادی که زمینه خانوادگی دارند.

یائسگی زودرس

تعریف: قطع پریود به علت عدم عملکرد تخمدان زیر سن ۴۰ سال اطلاق می شود.

- شیوع حدود ۱-۵٪ می باشد که به نظر می رسد در تحقیقات در ایران حوالی ۵٪ باشد.

درد شدید زمان پریود یا نزدیکی ها به علت اصلی ترین تئوری بروز آن می باشد:

۱. ورود خون در زمان پریود در حفره رحمی که در اکثر افراد اتفاق می افتد ولی افرادی زمینه بروز اندوتریوز (نقص ایمنی، سابقه خانوادگی و ...) بیشتر است باعث درد شدید که باعث غیبت از محل کار یا تحصیل می شود.

۲. دیسپارونی که به علت چسبندگی های شدید و التهاب در لگن رخ می دهد.

نکته مهم در این مبحث این است که:

۱. به دیسمنوره درد زمان قاعدگی اهمیت بدهیم.
۲. با نصب پوسترها در مراکزی که زنان جوان و در سنین تولید ثمل مراجعه دارند. با مخاطرات این شکل آشنا شوند.

مانند:

آیا علت درد شدید زمان پریود خود را می دانید؟

آیا می دانید درصدی از این دردهای شدید زمینه بروز آندومتریوز و یا ناشی از آنها هستند؟

آیا می دانید آندومتریوز بیمای خوش خیم و پیش رونده است و گاهی باعث ناباروری می شود؟

یائسگی زودرس

سن یائسگی اکثر کشورها بعد از ۴۵ سالگی می شود. در ایران در بررسی که انجام شده:

حدود ۵۰٪ بین ۴۵-۵۰ سالگی

۲۵٪ بین ۴۰-۴۵ سالگی

۲۵٪ بعد از ۵۰ سالگی پیروی مرتب دارند.

عوامل بروز:

۱. علت زمینه ای و ژنتیک
(سوال از سن یائسگی بخصوص در فامیل درجه ۱)
۲. جراحی روی تخمدان بخصوص کیست های
تخمدانی (آندومتریوز)
۳. شیمی درمانی به علت بیماری های خاص



عوارض یائسگی زودرس:

۱. نازائی

۲. پوکی استخوان - استئوپروز

۳. بالا رفتن زمینه بیماری های قلبی و متابولیک

نحوه کمک به این افراد و کشف موارد در خطر:

۱. خانم هایی که پریودهای نامرتب خیلی زود به زود و یا دیر دارند باید بررسی شوند.
۲. افرادی که در خانواده درجه یک (مادر، خاله و...) یائسگی زودرس اتفاق افتاده است.
۳. افرادی که بیماریهای روماتیسم یا اتوایمون دارند.
۴. افرادی که نیاز به جراحی های لگن بخصوص روی تخمدان دارند باید توجه بیشتری شوند.
۵. قبل از شروع شیمی درمانی در بیماران دچار سرطان که نیاز به مصرف داروهای خاص دارند که باعث از کارافتادن تخمدان ها می شود.

نحوه غربالگری در مراکز بهداشت:

نصب پوسترهایی با متن:

❖ آیا می دانید یائسگی زودرس چیست؟

❖ آیا از سن یائسگی مادر، خاله و نزدیکان درجه یک خود خبر دارید؟

❖ آیا می دانید یائسگی زودرس باعث نازائی و مشکلات دیگر در سلامت می شود.

❖ اگر هر یک از موارد بالا را دارید با مشاور در میان بگذارید.

ناباروری در آقایان:

- ❖ حدود ۲۰-۳۰٪ علت ناباروری در مردان به صورت اولیه و حدود ۵۰٪ همراه با خانم موروثی می باشد.
- ❖ توصیه به افرادی که تمایل به تاخیر در باروری دارند: شوهر مورد معاینه و گاهی آزمایشات خاص قرار بگیرد.
- گاهی مواردی کشف می شود که با رعایت آن از بروز ناباروری در آینده جلوگیری می شود.

نازائی ثانویه:

❖ یکی از علل بروز آن افزایش فاصله بین دو بارداری است

❖ سن بالا

❖ بروز بیماری های خاص مانند: رشد میوم - اندومتریوز

تک فرزندی:

۱. ایجاد و بروز مشکلات روحی مانند: اضطراب در پدر و مادر و فرزند
۲. دخالت های بیش از اندازه در امور فرزند
۳. عدم قدرت مواجهه با شرایط خاص غیرمنتظره و ناخوشایند مانند: از دست دادن فرزند