

پیشگیری و تشخیص به هنگام ناباروری در مردان

مقدمه:

یکی از اهداف و شیرینی های زندگی زناشویی مادر و پدر شدن و نعمت داشتن فرزند و بقای نسل است که سبب استحکام خانواده ها می گردد. از این رو ناباروری یکی از مسائل آزاردهنده زندگی به شمار می رود.

تعریف ناباروری:

طبق تعریف به زوجینی که پس از یک سال ارتباط زناشویی منظم و بدون استفاده از روش های جلوگیری قادر به بچه دار شدن نباشند زوجین نابارور می گویند. ناباروری می تواند اولیه یا ثانویه باشد. تقریباً ۴۰ درصد ناباروری ها ناشی از عوامل مرتبط با زنان، نظیر بسته بودن لوله ها یا نداشتن تخمک گذاری است. حدود ۴۰ درصد ناباروری ها نیز ناشی از عوامل مردانه نظیر کاهش تعداد یا حرکت اسپرم است. در حدود ۲۰-۱۵ درصد موارد علت ناباروری نامشخص است. به عبارت دیگر علیرغم طبیعی بودن آزمایش ها دلیل قطعی برای باردار نشدن وجود ندارد

علل ناباروری:

عوامل متفاوتی از علل ناباروری به شمار می روند که می تواند مربوط به زن یا مرد یا هر دو باشد. حدود ۴۰ درصد از مشکلات ناباروری مربوط به مردان، ۴۰ درصد مربوط به زنان و حدود ۱۰ درصد مربوط به هر دو است. در حدود ۱۰ درصد از زوج ها نیز عامل ناباروری مشخص نیست. به عبارت دیگر در این زوج ها هر دو نفر با توجه به انجام آزمایش های موجود مشکلی ندارند ولی به علل نامشخصی بچه دار نمی شوند. فراوانی نسبی علل مختلف ناباروری در جوامع مختلف، متفاوت است و در بسیاری موارد یک علت خاص برای ناباروری در ارزیابی ها پیدا نمی شود و در تعداد بسیار محدودی از زوجین می توان به طور مطلق علل مادرزادی، اکتسابی غیر قابل برگشت و یا عدم وجود سلول جنسی را عامل مشکل ناباروری اعلام نمود. در بین علل ناباروری برخی از آنها شیوع بیشتری داشته و چنانچه زودتر تشخیص داده شده و درمان شوند هم ناباروری کاهش پیدا می کند و هم عوارض ناشی از این علل کاهش خواهد یافت. آشنایی با برخی علل شایع و آموزش به گروه هدف در خصوص پیگیری برای تشخیص و درمان این عوامل امکان درمان موثر و کاهش احتمال ناباروری را فراهم خواهد ساخت. بند سوم سیاست های کلی جمعیت ابلاغی مقام معظم رهبری به ضرورت ایجاد تسهیلات مناسب برای زوجین نابارور اختصاص دارد. با توجه به شیوع بالای ناباروری (هرچند تا کنون آمار قابل قبولی از میزان ناباروری در کشور در دسترس نمی باشد اما شواهدی مبتنی بر بالاتر رفتن این میزان در سال های اخیر وجود دارد چنانچه بیش از ۳ میلیون زوج از ناباروری رنج می برند) و روند رو به رشد آن توجه به این برنامه از اهمیت خاص خود برخوردار است و برنامه ریزی در راستای پیشگیری از ناباروری و کاهش عوامل خطر این مشکل امری ضروری است.

برخی عوامل موثر در افزایش احتمال ناباروری مردان:

عوامل مختلفی می تواند باروری مردان را تحت تاثیر قرار دهد که می توان به موارد زیر اشاره کرد: چاقی / تغذیه نامناسب، مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر، الکل، مصرف زیاد کافئین، استرس، امواج رادیوفرکانس، آلودگی هوا، مواجهه با گرما، کم خوابی، برخی داروها، سموم محیطی (آفت کش ها و سرب، حشره کش ها)، بیماری هایی مانند اورپون، مشکلات هورمونی، رادیوتراپی یا شیمی درمانی، اختلالات نعوظ و...

توصیه ها:

با توجه به اهمیت بارداری در زمان مناسب برای خانواده و برای پیشگیری و کاهش مشکلات ناشی از به تاخیر انداختن آن موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

- در زوجینی که به مدت یک سال خواهان فرزند بوده و نزدیکی منظم بدون استفاده از روش پیشگیری از بارداری داشته اند و باردار نشده اند بایستی بررسی از نظر ناباروری صورت گیرد. در خانم های بالاتر از ۳۵ سال، این بررسی باید بعد از ۶ ماه صورت گیرد.
- تاخیر در فرزندآوری با عوارض بارداری و زایمان همراه است و خانواده هایی که در سنین بالا اقدام به فرزندآوری می کنند باید به این مسایل دقت داشته باشند و از مراقبت های لازم برخوردار شوند

چاقی:

چاقی بدلیل تغییرات هورمونی، شیمیایی و التهابی در بدن باعث افزایش احتمال ناباروری در مردان می شود. پرهیز از غذاهای شیرین و چرب و آماده و همچنین ورزش منظم از راه های اصلی پیشگیری از چاقی و افزایش قدرت باروری هستند.

تغذیه:

معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. یک رژیم غذایی متعادل شامل ۴ گروه مواد غذایی و ترکیبی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی و مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین خواهد کرد. بررسی ها نشان داده اند که مکمل ها و ویتامین ها مانند ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک و کلسیم کیفیت اسپرم را افزایش می دهد. رژیم غذایی مناسب شامل میوه، سبزی، دانه های کامل (گندم کامل، برنج قهوه ای، جو دوسر، ذرت و ..)، غذاهای دریایی و محصولات کم چرب (شیر و ماست و پنیر کم چرب، استفاده از روغن های سالم تر و ...)

مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر:

سیگار اثرات منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. سیگار کشیدن مردان و زنان (هر دو) اثر قابل توجهی روی باردار شدن دارد. تاثیر مواد شیمیایی موجود در تنباکو روی باروری مردان شامل موارد زیر است:

- کاهش اسپرم
- کاهش حرکت و کیفیت اسپرم
- اختلال نعوظ
- ناهنجاری در شکل اسپرم

همچنین سیگار کشیدن شانس موفقیت درمان های ناباروری را کاهش می دهد. این اثرات حتی زمانی که خود بیمار سیگار نمی کشد ولی مکرراً در معرض دود سیگار قرار دارد (دود دست دوم سیگار)، نیز ایجاد شده و تاثیر طولانی مدت آن باقی می ماند. بررسی ها نشان داده است که ترک سیگار حداقل دو ماه قبل از لقاح خارج رحمی (IVF) احتمال موفقیت آن را افزایش می دهد. در مورد قلیان باور نادرستی وجود دارد که چون دود آن از آب رد می شود خطرات کمتری دارد. در حالیکه مطالعات نشان داده غلظت فلزات سنگین در کافه هایی که قلیان ارائه می شود بیشتر از کافه هایی بود که سیگار ارائه می شد. قلیان اثرات مخرب بر قوام رشته های DNA اسپرم ها و هورمون های مردانه دارد.

مصرف مواد مخدر و محرک از جمله تریاک و مشتقات آن، هرویین، شیشه و کوکائین و ... با مکانیسم های مختلف در کمیت و کیفیت تولید اسپرم موثر است. لازم است از مصرف هرگونه مواد و به هر اندازه، حتی بصورت تفننی پرهیز شود.

مصرف الکل:

مقالات متعدد تاثیر منفی مصرف مستمر الکل بر کیفیت مایع منی را اثبات کرده اند. همچنین اثرات منفی مصرف الکل بر:

- تعداد، غلظت، تحرک و شکل اسپرم و تخریب رشته های DNA اسپرم ها
- غده هیپوفیز
- کاهش تولید هورمون مردانه تستوسترون تایید شده است.

مصرف زیاد کافئین:

کافئین در چای، نوشابه، قهوه، نوشابه های انرژی زا و شکلات وجود دارد. مصرف روزانه بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین سبب افزایش مشکلات اسپرم به میزان ۷۰٪ می شود. مثلاً یک قوطی نوشابه ۳۲ تا ۵۰ گرم کافئین و یک فنجان قهوه یا یک قوطی نوشابه انرژی زا ۲ برابر آن کافئین دارد. به هر حال مقالات علمی توصیه به پرهیز از مصرف زیاد کافئین دارند.

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.

➤ گرچه برخی از زوجین ناباروری را موضوعی خصوصی می دانند که نباید در مورد آن صحبت کنند لیکن صحبت با دوستان و یا زوجینی که ناباروری داشته اند، ممکن است به دلیل اینکه احساس مشابه یکدیگر داشته باشند، می تواند مفید باشد. مدیریت استرس و استفاده از روش های تمدد اعصاب نتایج درمان های ناباروری را بهبود می بخشد. گرچه حذف همه ی فشارهای روحی میسر نیست، اما می توان زمانی را برای آرامش اعصاب اختصاص داد. مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به موزیک ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه

های دستیابی به آرامش اعصاب است.

➤ غلظت هورمون تستوسترون در مردانی که استرس بیشتری دارند کمتر و تعداد و حرکت و شکل طبیعی اسپرم ها کمتر است.

آلودگی هوا:

ریزگردها، دود کارخانه ها و صنایع ، دود حاصل از سوخت های فسیلی و خودروها بر کمیت و کیفیت اسپرم ها تاثیر دارند.

کم خوابی:

مدت زمان خواب با کمیت و کیفیت اسپرم ها ارتباط دارد. ۷.۵ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز، حدالمقدور خوابیدن قبل از ساعت ۲۲:۳۰ توصیه می شود. خوابیدن پس از ساعت ۲۳:۳۰ احتمال ناباروری در مردان را تا ۴ برابر افزایش می دهد .

برخی داروها:

برخی از انواع داروها می تواند بر باروری مردان تاثیر گذارد. از جمله می توان به دارو هایی که برای درمان بیماری التهابی روده و آرتريت روماتويد استفاده می شود و یا دارو هایی که برخی ورزشکاران در بدنسازی مصرف می کنند مانند: ناندربولون، اکسی متولون، تستوسترون و ... اشاره کرد که با برهم زدن تعادل هورمونی ، تاثیر منفی بر باروری مردان دارد. همچنین می توان از دارو های شیمی درمانی و داروهای غیر قانونی مانند ماری جوانا، کوکایین نام برد.

مواد شیمیایی و سموم محیطی (آفت کش ها و سرب، حشره کش ها):

➤ اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرند، کلر دارند. کلر برای سلامت انسان مضر بوده و سبب آلودگی محیطی نیز می شوند. آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می تواند سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه ها گردد.

➤ دیوکسین در بسیاری از فرایندهای صنعتی از جمله سوزاندن ناقص زباله های بیمارستانی و شهری، ساخت پلاستیک، مواد شیمیایی، حشره کش ها، علف کش ها و ... تولید می شود. دیوکسین از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیر استاندارد تهیه می شود، به میزان بالایی آزاد می شود. این سموم بلافاصله پس از ورود به بدن در سیستم غددی و DNA وارد شده و تغییراتی را ایجاد می کنند که به نسل های بعد هم منتقل می گردد. لذا توجه به استفاده از وسایل بهداشتی شخصی و مواد یکبار مصرف استاندارد توصیه می گردد

استفاده بی رویه از ظروف پلاستیکی:

استفاده بی رویه از ظروف پلاستیکی و یکبار مصرف به دلیل وجود مواد شیمیایی فتالات و بیسفول که در ساخت آن بکار می رود بر میزان باروری موثر است. لذا توصیه می شود تا حد امکان از ظروف شیشه ای استفاده شود. برخی مواد شیمیایی ماندگار که در ساخت ظروف تفلون یا یک بار مصرف بکار می رود نیز بر ناباروری مردان موثرند.

اختلال نعوظ:

اختلال نعوظ در ۱۰ تا ۱۵ درصد مردان کمتر از ۴۰ سال و بیش از ۵۰ درصد مردان بالای ۷۰ سال دیده می شود. بی تحرکی، چاقی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف سیگار و الکل ، افسردگی و اضطراب و میتواند سبب ایجاد آن باشند. این اختلال قابل پیشگیری و درمان است.

ورزش:

ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. ورزش در فرد احساس خوبی ایجاد می کند، خواب را بهبود می بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، به کنترل وزن کمک کرده و احتمال ابتلا به بیماری های مزمن مانند حملات قلبی، سکته های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد. چهار جلسه ورزش با شدت متوسط به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه در هفته می تواند از چاقی جلوگیری کرده و باروری را به حداکثر برساند. با توجه به این که ورزش های خیلی شدید و بدن سازی در فرایند تخمک گذاری در خانم ها و تولید اسپرم در مردان مداخله می کند، باید از آن پرهیز نمود. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای بهره مندی از فواید ورزش مفید است.

توجه داشته باشیم:

- رانندگی طولانی مدت با وسایل نقلیه سنگین، کیفیت اسپرم را تحت تاثیر قرار می دهد.
- اگر شغل مرد به گونه ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشینند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد.
- برخی از داروها می توانند تاثیر منفی در تولید اسپرم داشته باشند، لازم است آقایان در سنین باروری پیش از مصرف خودسرانه هر دارویی

با پزشک مشورت کنند.

- بیهوشی یا عفونت ممکن است تعداد اسپرم های سالم متحرک را کاهش دهد، در صورت نیاز به عمل جراحی یا وجود بیماری جدی بایستی درمان های باروری را به تعویق انداخت.
- داروهایی نظیر استروئیدها، داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی و آنتی بیوتیک ها با تولید اسپرم تداخل دارند.
- برخی از مواد نظیر ژل های تولید شده از مواد نفتی، وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... برای تولید اسپرم سمی هستند و توصیه می شود تا حد امکان از تماس با آن ها پرهیز گردد. حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، استفاده از لپ تاپ (به ویژه قراردادن لب تاپ روی پا به مدت طولانی)، پوشیدن لباس زیر تنگ و چسبان ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.
- اگر مردی بدلیل خاصی مثل ابتلاء به سرطان تحت شیمی درمانی یا رادیوتراپی است برای فریز اسپرم تحت مشاوره یا ارجاع قرار گیرد.
- استفاده مداوم از استروئیدهای آنابولیک باعث سرکوب اسپرماتوژنز و اختلال در باروری می شود. توصیه میشود در مورد تأثیر داروهای مصرفی با پزشک خود در این خصوص صحبت کنید.
- برخی بیماری ها مانند ابتلاء به کووید بر پارامترهای مایع منی بیماران در کوتاه مدت تأثیر می گذارد، اما انتظار می رود با گذشت زمان بهبود یابد

چند توصیه مفید:

- استفاده از غذای سالم، به خصوص میوه و سبزیجات
- ورزش منظم حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته
- خواب کافی و پرهیز از خواب دیر هنگام در شب
- دوری از منابع استرس و افزایش سازگاری با فشارهای عصبی
- پرهیز از مصرف مواد دخانیات
- پرهیز از مصرف الکل
- زندگی در مناطقی که کمترین آلودگی هوا را دارند
- دوری جستن از سموم دفع آفات نباتی و حشره کش ها
- استفاده کمتر از امواج رادیو فرکانس تا حد امکان به ویژه تلفن همراه
- پرهیز از گرمای بیش از حد در منطقه تناسلی
- پرهیز از سونا و جکوزی
- استفاده حداقلی از محصولات پلاستیکی
- پرهیز از مصرف مواد مخدر و محرک
- عدم استفاده از استروئید های آنابولیکی " برخی داروهای بدنسازی مثل فرم سنتتیک هورمون تستوسترون "
- استفاده به اندازه و نه زیاد کافئین
- رعایت احتیاطات ایمنی در مردانی که مشاغل پر ریسک دارند (کار با مواد شیمیایی ، اشعه و غیره)