**«سبک زندگی سالم و باروری»**

**مقدمه:**

داشتن فرزند یکی از لذت بخش ترین و مهم ترین اتفاقات زندگی مشترک برای زوجین است. عوامل معمول زندگی روزانه که شاید ما به آنهاآگاهی چندانی نداشته باشیم، سلامت باروری ما را تحت تاثیر قرار می دهد.ناباروري به عدم بارداري پس ازيكسال تماس جنسي منظم(دو تا سه بار درهفته)وبدون جلوگیری ازبارداري تعريفميشود. تقريبا40 درصد ناباروريهاناشي ازعوامل مرتبط بازنان،نظيرنداشتن تخمك گذاري یا بسته بودن لوله هااست. حدود40 درصد ناباروری ها نیزناشي ازعوامل مردانه نظيركاهش تعدادياحركت اسپرم(نطفه مرد)است. حدود 15 تا 20درصدمواردعلت ناباروري نامشخص است. به عبارت ديگرعليرغم طبيعي بودن آزمايشهاو بررسی هادليل قطعي براي باردارنشدن وجودندارد.

عوامل متعددي وجودداردكه باروري زوجين راتحت تاثيرقرارميدهد. برخی ازاين عوامل شامل سن،وزن،تغذیه، فعالیت فیزیکی،سيگار،مواد مستعدکننده ناباروری،عوامل زیان آور شغلی و محیطی،بيماريهای زمينهاياست.

تعدادي ازاين عوامل خارج ازكنترل انسانها هستند و برخي عوامل درطول زمان تغییرمیکنند،بایدبه این نکته توجه داشت که سبک زندگي سالم براي همسران،يك گام مهم براي رسيدن به هدف مشترک،يعني داشتن كودك سالم است.

**چه عواملی باروری شما و همسرتان را در معرض خطر قرار می دهد؟**

**وزن بالا:**

**رژیم غذایی مناسب داشته باشید و با فعالیت فیزیکی وزن خود را متعادل نگه دارید.**

خیلی از خانم های با وزن بالا یا کم وزن مشکلی برای بارداری ندارند ولی برخی خانمهاييكهوزنخیلی زیاد ياوزنخيليکم دارندممكن است با مشكل عدم تخمك گذاري و اختلال قاعدگی مواجه شده و باروری آنها تحت تاثیر قرار بگیرد.برخی از عوارض چاقيعبارتند از:

* قاعدگي نامنظم،
* افزايش احتمال ناباروري،
* افزايش خطردرمانهای جراحي ناباروري،
* افزايش احتمال سقط خودبه خودي
* كاهش موفقيت درمانهاي ناباروري

حداقل60 درصد خانم ها با بیماری تخمدان پليكيستيك دارای اضافه وزن و چاقی هستند (بیماری تخمدان پليكيستيك در برخي خانم ها منجر به ناباروري می شود).همچنين چاقي:افزايش فشارخون، ديابت دوران بارداري، وزن زیاد کودک در هنگام تولدو سزارين رادرپي خواهدداشت.

كاهش وزن علاوه بر اینکه خطرابتلابه ديابت، فشارخون بالاوبيماري قلبي را کاهش می دهد، موفقیت درمان های ناباروری را افزایش می دهد، همچنین سبب می گردد که فرد تصور خوبی از بدن خود داشته و از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار شود، كاهش متعادل5 تا 10 درصد وزن بدن احتمال تخمك گذاري و امکان بارداري را افزایش می دهد. كليدكاهش وزن،داشتن يك رژيم متعادل وسالم، افزايش فعاليت فيزيكي وورزش است.این نکته را به خاطر داشته باشید که باید برای کاهش وزن با مراقب سلامت مشورت نماید.از سوی دیگر، افزایش وزن در حد 2.5 تا 5 کیلوگرم در خانم هایی که وزن خیلی کم دارند ممکن است منجر به تخمک گذاری طبیعی شود.

**تغذيه نامتعادل:**

معمولازماني كه زوجين تمايل به بارداري دارندنيازبه رژيم غذايي خاصي ندارند،مگراينكه بنا به تجویز پزشك براي باردارشدن نیاز به رژيم غذایی مشخصی داشته باشند. رژيم غذايي متعادل شامل مواد غذایی است که انواع ويتامينها، املاح مورد نیاز بدن راتامين کند.

بررسيهانشان داده اندكه املاح، مواد معدنی و ویتامین هامانند ويتامينC،ويتامينE،سلنيوم ،روي، اسید فوليكوكلسيم كيفيت اسپرم راافزايش ميدهد.

غذاهای دریایی همواره یکی از منابع بسیار مناسب و غنی برای تغذیه به شمار می آیند، استفاده از پروتئین منابع گیاهی به جای منابع حیوانی ممکن است موجب افزایش باروری در زنان شود.

توصيه ميگرددكه خانم ها استفاده زیاد ازكافيين راکاهش دهند. این ماده درقهوه،چاي،شكلات وشيرشكلات ديده ميشود. كافيين ميتواندجذب آهن وكلسيم (دوماده معدني موردنيازبراي بارداري ولقاح)را كاهش دهد. همچنين مصرف زيادكافیين ممكن است خطرسقط خودبه خودي راافزایش دهد.

خوردن روزانه چربی های سالم برای افزایش باروری مهم است. افزایش چربی های مضر(چربی های ترانس) خطر ناباروری را افزایش می دهد.

**فعالیت فیزیکی محدود:**

ورزش نقش مهمي درسلامت عمومي دارد. ورزش احساس خوبي را در فردايجادميكند،خواب رابهبود ميبخشد،سوخت بدن را افزايش ميدهد،به كنترل وزن كمك کرده وبیماریهای مزمن مانند حملات قلبي،سكته هاي مغزي،بیماری قند وبرخي سرطانها راكاهش ميدهد.فعالیت بدنی برای جوانان سالم حداقل 5 بار يا بيشتر در هفته، هر بار حداقل به مدت 30 دقيقه یا حداقل 25 دقیقه فعالیت ورزشی شدید برای 3 روز در هفته باشد.

همچنین تمامی میانسالان سالم برای بهبود و حفظ سلامت خود فعالیت جسمانی هوازی با شدت متوسط را حداقل به مدت 150 دقیقه در 3تا 5 روز هفته (حداقل 30 دقیقه در روز) یا فعالیت جسمانی شدید را حداقل به مدت 20 تا 25 دقیقه در سه روز هفته را انجام دهند.

ذکر این نکته ضروری است که ورزش خیلی زیاد و سنگین میتواند تاثیر منفی بر باروری داشته باشد.

**مصرف مواد زیان آور باروری:**

* **سیگار:**سيگار اثر منفي زيادي برسلامت باروري دارد. مدتزمان لازم برای باردار شدن يك خانم سيگاري دو برابريك خانم غيرسيگاري است.سيگاركشيدن مردان وزنان (هر دو) باعث کاهش باروری می گردد. تاثيرموادشيميايي موجود درتنباكوروي باروري شامل موارد زیر است:
* كاهش تعداداسپرم(نطفه مرد)
* كاهش حركت وكيفيت اسپرم
* كاهش تعداد وكيفيتت خمك
* كاهشخون رساني به رحم وتخمدانها
* افزايش خطربيماريهاي لوله های رحمی وبارداري خارج ازرحم
* افزايش ميزان سقط خود به خودي

همچنين سيگار شانس موفقيت درمانهاي ناباروري راكاهش ميدهد. اين اثرات حتي زمانيكه خودبیمارسيگارنميكشدولي مکرراً درمعرض دودسیگار قرار دارد (دود دست دومسيگار)،نیزايجاد ميشود. بررسيهانشان داده است كه ترك سيگارحداقل دوماه قبل ازلقاح خارج رحمی (IVF)،احتمال موفقيت آنرا افزايش ميدهد. حتی اگرسيگارقبل ازشروع درمان ناباروری قطع شود،ممكن است تاثيرطولاني مدت آن رويت خمدان واسپرم تا حدي باقي بماند. سيگاراحتمال سقط خود به خودي وديگرعوارض بارداري ازجمله زايمان زودرس،تاخيررشدداخل رحمي جنين، مشكلات سلامت شيرخواران و مرگ ناگهاني شيرخوار را افزايش ميدهد

مهم ترین راهکار برای پیشگیری از ناباروری و همچنین بارداری بدون عارضه و داشتن کودکان سالم، ترک سیگار می باشد.

* **مواد محرک اعتیاد آور و مکمل های بدنسازی**: مواد محرکی مانند ماريجوانا وكوكايين ميتوانندروي باروري زنان ومردان (هردو) تاثیرگذار باشند. همچنين اين موادروي سلامت جنين اثرميگذارند. مكمل هاي بدنسازي نیز ممكن است حاوي مقاديرزيادي ازهورمونهاي مردانه (تستوسترون ومشتقات آن) باشند.اين تركيبات روي توليداسپرم سالم اثرگذاشته وهمچنين ممكن است روي توليد هورمون زنانه نيز تاثيرداشته باشند.

مصرف الکل اثر منفی بر باروری دارد. استفاده از الکل در دین اسلام به دلیل اثرات منفی برسلامت فردی و اجتماعی آن حرام و ممنوع است. الکل باعث اختلال در سوخت‌وساز کبد و برهم زدن تعادل هورمونی در زنان و مردان می­شود. علاوه بر این مصرف الکل در زنان باعث تأخیر در بلوغ تخمک و کاهش کیفیت آن و افزایش احتمال سقط می‌شود.

با توجه به اينكه برخي از داروها مي توانند تاثير منفي در توليد اسپرم داشته باشند، لازم است آقايان در سنين باروري از مصرف خود سرانه دارو نیز پرهیز نمایند.

**در معرض عوامل زیان آور شغلی و محیطی:**

**عوامل شغلی، فیزیکی و شیمیایی که منجر به خطر ناباروری می شود را مدیریت کنید و از تماس مستقیم با مواد شیمیایی و آلوده کننده های محیطی پرهیز کنید.**

* رانندگي طولاني مدتبا وسايل نقليه سنگين،كيفيت اسپرم راتحت تاثيرقرارميدهد.کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد. اگرشغل مردبه گونه ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد.
* با توجه به اینکه برخی از داروها میتوانند تاثیر منفی در تولید اسپرم داشته باشند،لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه دارو خودداری نمایند.
* حمام داغ طولاني مدت،سونا، وان داغ، استفاده ازلپ تاپ ولباس زيرتنگ ممكن است توليداسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.
* برخي ازمواد نظيرژل هاي توليدشده ازموادنفتي، وازلين ورنگهای شیمیایی حاوی سرب و ... براي اسپرم سمي هستند وتوصیه میشودتا جایی که امکان دارد ازتماس با آنها پرهیزگردد.
* سيگار، گازوئيل، بخار ناشي از رنگ ها و اگزوز اتومبيل مواد آلوده كننده هستند. با توجه به تاثیر اين مواد روي رشد و تكامل جنين، توصيه مي گردد خانم هاي باردار تا حد امكان از آن ها پرهيز نمايند.
* فلزات سنگين موجود در دود اگزوز وسايل نقليه سبب افزايش موادیدر خون می شود که کیفیت اسپرم را کاهش می دهد.بنابراین مردان باید به این مسئله نیز توجه داشته باشند.
* **سفيدكننده هاي حاوي كلرو ديوكسين:** اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرند، کلر دارند. سفيد كننده هاي كلردار برای سلامت انسان مضر هستند و سبب آلودگی محیطی نیز می شوند. آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می تواند سبب مشكلات هورموني، ناباروري، كاهش تعداد اسپرم، تضعيف سيستم ايمني، اختلالات يادگيري، تغييرات رفتاري، صدمه به پوست، كبد و كليه ها گردد.
* با توجه به تاثیر سفيد كننده هاي حاوي كلر بر سلامت، نباید براي تميز نمودن لباس زير از آن ها استفاده کرد، چون تاثير قابل ملاحظه اي بر سلامت داشته و باعث صدمه به محيط نيز خواهد گرديد. خانم هايي كه از مواد سفيدكننده به طور مكرراستفاده مي كنند، بيشتر در معرض مشکل و مخاطرات دیگر قرار مي گيرند.
* ماده دیگری که در سال های اخیر توجه دانشمندان را به خود جلب کرده و سبب بروز برخی مشکلات باروری می شود، ديوكسين است.**ديوكسين** در بسياري از کارهای صنعتي از جمله سوزاندن ناقص زباله های بیمارستانی و شهری، ساخت پلاستیک، مواد شیمیایی، حشره کش ها، علف کش ها و ... توليد مي شود.
* **دیوکسین** از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشيمي غیر استاندارد تهیه می شود، به میزان بالايي آزاد می شود. این سموم بلافاصله پس از ورود به بدن درسیستم غددی و قسمت ژنتیکی سلول وارد شده و تغییراتی را ایجاد می کنند که به نسل های بعد هم منتقل می گردد. لذا توجه به استفاده از وسايل بهداشتی شخصی و مواد یکبار مصرف استاندارد توصیه می گردد.

**استرس:**

**استرس بخشی از زندگی روزانه است. سعی کنید با استفاده از روش های تن آرامی و شیوه های مدیریت استرس آرامش خود و همسرتان را حفظ کنید.**

بايد به خاطر داشت نمی توان همه ی فشارهاي روحي را حذف نمود، اما می توان زماني را براي آرامش اعصاب اختصاص داد. افراد در هر شغل و مسوولیتی باید زمانی را برای زندگی خود اختصاص دهند. مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به موزيك ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه های دستیابی به آرامش اعصاب است.

|  |
| --- |
| **توصیه‌های غذایی طب ایرانی برای تقویت اعضای مهم در باروری سالم**در طب ایرانی برای داشتن باروری سالم به تقویت اعضای تولید مثل، مغز، قلب و کبد اهمیت داده می‌شود. بنابراین بسته به شرایط هر فرد غذای مناسب برای او توصیه می‌شود:1. **تقویت رحم و تخمدان ها:**
* خورشت به، سیب و هویج، ماش پلو، آب سیب و آب هویج طبیعی یا هویج پخته، مربای سیب، مربای به، مربای زردک یا هویج
* مصرف سبزیجات با برگ سبز و انواع جوانه ها
* مصرف غذاهای رطوبت‌بخش و مقوی مانند: حریره بادام، شله زرد، شیر برنج، فرنی با آرد برنج، نخودآب، زرده تخم مرغ عسلی
* کاهش مصرف گوشت های دیر هضم مانند گاو و گوساله و شتر
* پرهیز از غذاهاومیوههایترشوکال، ترشیجات و سرکه، ماستودوغزیاد،
* محدود کردن بادنجان، عدسوکلم، چایپررنگوقهوهو نسکافه، غذاهایصنعتیوکارخانهای، غذاهایماندهونمک سود شده، سیروپیازخام، گوجهوخیار بویژه در فصل سرد سال
1. **تقویت مغز:**
* میوه های خوشبو مثل سیب و به
* بادام به صورت شیر بادام، حریره یا فرنی، انجیر
* زیتون و روغن زیتون
* انواع غذا مانند: کباب با نان گندم خوب، هلیم با گوشت بره، گوشت پرندگان پخته شده با نخود و خوش عطرشده با زعفران و گلاب و دارچین، افزودن به و سیب درختی به غذا
* نوشیدنی جلاب
* پرهیز از غذاهای نفاخ مانند حبوبات خیس نشده، سیر و پیاز خام و ترشی ها
1. **تقویت قلب:**
* میوه ها مانند سیب، به،گلابی، انار و لیمو به صورت تازه، پخته یا رب
* نوشیدنی ها مانند شربت لیمو، سیب، به، انار و نعنا و جلاب، افزودن گلاب و عرق بیدمشک به نوشیدنی ها
* غذاهای لطیف و خوش هضم مانند گوشت بره یا گوسفند یا به صورت عصاره در بدن های ضعیف، بلدرچین، زرده تخم مرغ عسلی به همراه زعفران
* سبزیجات همراه غذا بویژه نعنا و ریحان
1. **تقویت کبد:**
* انواع میوه و خشکبار مانند مویز، پسته، انجیر، بادام، فندق، عناب، انار، سیب
* بیشتر از غذاهای معطر با هضم آسان مصرف شود
* افزودن ادویه جات دارای گرمای معتدل
* پرهیز از نوشیدن آب سرد به ویژه ناشتا یا همراه غذا
* پرهیز از درهم خوری و پرخوری
* کاهش مصرف غذاهای غلیظ و سخت هضم مانند گوشت گاو و گوساله و انواع غذاهای خمیری و رشته ای
 |