**«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 آنها آگاهی چندانی نداشته باشیم، سلامت باروری ما را تحت تاثیر قرار می دهد. ناباروري به عدم بارداري پس از يكسال تماس جنسي منظم (دو تا سه بار در هفته) و بدون جلوگیری از بارداري تعريف مي شود. تقريبا 40 درصد ناباروري ها ناشي از عوامل مرتبط با زنان، نظير نداشتن تخمك گذاري یا بسته بودن لوله ها است. حدود 40 درصد ناباروری ها نیز ناشي از عوامل مردانه نظير كاهش تعداد يا حركت اسپرم (نطفه مرد) است. حدود 15 تا 20 درصد موارد علت ناباروري نامشخص است. به عبارت ديگر عليرغم طبيعي بودن آزمايش ها و بررسی ها دليل قطعي براي باردار نشدن وجود ندارد.

عوامل متعددي وجود دارد كه باروري زوجين را تحت تاثير قرار مي دهد. برخی از اين عوامل شامل سن، وزن، تغذیه، فعالیت فیزیکی، سيگار، مواد مستعدکننده ناباروری، عوامل زیان آور شغلی و محیطی، بيماري های زمينه اي است.

تعدادي از اين عوامل خارج از كنترل انسان ها هستند و برخي عوامل در طول زمان تغییر می کنند، باید به 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 خانم هايي كه وزن خیلی زیاد يا وزن خيلي کم دارند ممكن است با مشكل عدم تخمك گذاري و اختلال قاعدگی مواجه شده و باروری آنها تحت تاثیر قرار بگیرد. برخی از عوارض چاقي عبارتند از:

* قاعدگي نامنظم،
* افزايش احتمال ناباروري،
* افزايش خطر درمان های جراحي ناباروري،
* افزايش احتمال سقط خود به خودي
* كاهش موفقيت درمان هاي ناباروري

حداقل 60 درصد خانم ها با بیماری تخمدان پلي كيستيك دارای اضافه وزن و چاقی هستند (بیماری تخمدان پلي كيستيك در برخي خانم ها منجر به ناباروري می شود). همچنين چاقي: افزايش فشارخون، ديابت دوران بارداري، وزن زیاد کودک در هنگام تولد و سزارين را در پي خواهد داشت.

كاهش وزن علاوه بر اینکه خطر ابتلا به ديابت، فشارخون بالا و بيماري 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 متعادل 5 تا 10 درصد وزن بدن احتمال تخمك گذاري و امکان بارداري را افزایش می دهد. كليد كاهش وزن، داشتن يك رژيم متعادل و سالم، افزايش فعاليت فيزيكي و ورزش 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:**

معمولا زماني كه زوجين تمايل به بارداري دارند نياز به رژيم غذايي خاصي ندارند، مگر اينكه بنا به تجویز پزشك براي باردار شدن نیاز به رژيم غذایی مشخصی داشته باشند. رژيم غذايي متعادل شامل مواد غذایی است که انواع ويتامين ها، املاح مورد نیاز بدن را تامين کند.

بررسي ها نشان داده اند كه املاح، مواد معدنی و ویتامین ها مانند ويتامين C، ويتامين E ، سلنيوم ، روي، اسید فوليك و كلسيم كيفيت اسپرم را افزايش مي دهد.

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 مي گردد كه خانم ها استفاده زیاد از كافيين را کاهش دهند. این ماده در قهوه، چاي، شكلات و شيرشكلات ديده مي شود. كافيين مي تواند جذب آهن و كلسيم (دو ماده معدني مورد نياز براي بارداري و لقاح) را كاهش دهد. همچنين مصرف زياد كافیين ممكن است خطر سقط خود به خودي را افزايش 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 در سلامت عمومي دارد. ورزش احساس خوبي را در فرد ايجاد مي كند، خواب را بهبود مي بخشد، سوخت بدن را افزايش مي دهد، به كنترل وزن كمك کرده و بیماری های مزمن مانند حملات قلبي، سكته هاي مغزي، بیماری قند و برخي سرطان ها را كاهش مي دهد. 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 3 تا 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 بر سلامت باروري دارد. مدت زمان لازم برای باردار شدن يك خانم سيگاري دو برابر يك خانم غير سيگاري است. سيگار كشيدن مردان و زنان (هر دو) باعث کاهش باروری می گردد. تاثير مواد شيميايي موجود در تنباكو روي باروري شامل موارد زیر است:
* كاهش تعداد اسپرم (نطفه مرد)
* كاهش حركت و كيفيت اسپرم
* كاهش تعداد و كيفيت تخمك
* كاهش خون رساني به رحم و تخمدان ها
* افزايش خطر بيماري هاي لوله های رحمی و بارداري خارج از رحم
* افزايش ميزان سقط خود به خودي

همچنين سيگار شانس موفقيت درمان هاي ناباروري را كاهش مي دهد. اين اثرات حتي زماني كه خود بیمار سيگار نمي كشد ولي مکرراً در معرض دود سیگار قرار دارد (دود دست دوم سيگار)، نیز ايجاد مي شود. بررسي ها نشان داده است كه ترك سيگار حداقل دو ماه قبل از لقاح خارج رحمی (IVF)، احتمال موفقيت آن را افزايش مي دهد. حتی اگر سيگار قبل از شروع درمان ناباروری قطع شود، ممكن است تاثير طولاني مدت آن روي تخمدان و اسپرم تا حدي باقي بماند. سيگار احتمال سقط خود به خودي و ديگر عوارض بارداري از جمله زايمان زودرس، تاخير رشد داخل رحمي جنين، مشكلات سلامت شيرخواران و مرگ ناگهاني شيرخوار را افزايش مي دهد

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 ماري جوانا و كوكايين مي توانند روي باروري زنان و مردان (هر دو) تاثیرگذار باشند. همچنين اين مواد روي سلامت جنين اثر مي گذارند. مكمل هاي بدنسازي نیز ممكن است حاوي مقادير زيادي از هورمون هاي مردانه (تستوسترون و مشتقات آن) باشند. اين تركيبات روي توليد اسپرم سالم اثر گذاشته و همچنين ممكن است روي توليد هورمون زنانه نيز تاثير داشته باشند.

مصرف الکل اثر منفی بر باروری دارد. استفاده از الکل در دین اسلام به دلیل اثرات منفی بر سلامت فردی و اجتماعی آن حرام و ممنوع است. الکل باعث اختلال در سوخت ‌و ساز 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 مدت با وسايل نقليه سنگين، كيفيت اسپرم را تحت تاثير قرار مي 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.
* با توجه به اینکه برخی از داروها می توانند 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 از لپ تاپ و لباس زير تنگ ممكن است توليد اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.
* برخي از مواد نظير ژل هاي توليد شده از مواد نفتي، وازلين و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... براي اسپرم سمي هستند و توصیه می شود تا جایی که امکان دارد از تماس با آن ها پرهیز گردد.
* 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 موادی در خون می شود که کیفیت اسپرم را کاهش می دهد.بنابراین مردان باید به این مسئله نیز توجه داشته باشند.
* **سفيد كننده هاي حاوي كلر و 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 مكرر استفاده 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 غذاها و میوه های ترش و کال، ترشیجات و سرکه، ماست و دوغ زیاد، * محدود کردن بادنجان، عدس و کلم ، چای پررنگ و قهوه و نسکافه ، غذاهای صنعتی و کارخانه ای، غذاهای مانده و نمک سود شده، سیر و پیاز خام، گوجه و خیار 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 |