

باروری سالم و عوامل موثر بر آن

باروری یکی از مهم ترین اتفاقات زندگی مشترک برای هر زوج است و داشتن فرزند بر استحکام خانواده می افزاید. توجه به عوامل موثر بر باروری یکی از نکات مهم در باروری سالم است. مهم ترین عوامل موثر در باروری سالم، شیوه زندگی سالم همچون اجتناب از استعمال سیگار، مصرف مکمل ها ، ورزش مناسب و تعدیل وزن از جمله عواملی است که بر باروری سالم اثر میگذارد که در ادامه به آن ها پرداخته می شود.

سیگار کشیدن در یک یا هر دو زوج اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. به طوری که مدت زمان تاخیر در باردار شدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیرسیگاری است. استعمال سیگار احتمال سقط خودبخودی و دیگر عوارض بارداری از جمله زایمان زودرس ، تاخیر رشد داخل رحمی جنین، مشکلات سلامت شیرخواران و سندرم مرگ ناگهانی شیر خوار را افزایش می دهد. همچنین شانس موفقیت درمان های ناباروری را کاهش می دهد. این اثرات حتی زمانی که خود فرد، سیگار نمی کشد ولی مکررا در معرض دود سیگار قرار دارد (اصطلاحا دود دست دوم سیگار) ، نیز ایجاد می شود.

از دیگر عوامل موثر بر باروری سالم، مصرف مکمل ها و ویتامین ها مانند ویتامین D، ویتامین E ، سلنیوم، روی ، اسید فولیک و کلسیم بر باروری مردان است که کیفیت اسپرم را افزایش می دهد. در مورد زنان مصرف صحیح مکمل ها به ویژه فولیک اسید، ویتامین D و سایر مکمل ها در صورت کمبود در دوران پیش از بارداری در داشتن بارداری سالم و ایمن بسیارحایز اهمیت است.

ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی افراد دارد. به طوری که در ایجاد احساس بهینه زیستی، بهبود خواب ، افزایش سوخت و ساز بدن و کنترل وزن بسیار نقش دارد وانجام منظم آن سبب کاهش بیماری های مزمن مانند حملات قلبی، سکته های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها می شود. چهار جلسه ورزش ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای در هفته می تواند وزن را در محدوده ی خاص نگه داشته و باروری را به حداکثر برساند. با توجه به این که ورزش های خیلی شدید و بدن سازی در فرآیند تخمک گذاری در خانم ها و تولید اسپرم در مردان مداخله می کند، باید از آن پرهیز نمود. لذا روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روری تند، برای بهره مندی از تمام فواید ورزش کافی است.

تعدیل وزن از دیگر عوامل موثر بر باروری سالم است. به طوری که تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم بوده و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبه رو شوند ۲،۵ تا ۵ کیلوگرم افزایش وزن در خانم های با وزن خیلی کم و دارای مشکل تخمک گذاری ممکن است منجر به تخمک گذاری طبیعی شود. چاقی نیز می تواند اثر قابل توجهی بر باروری داشته باشد. حداقل ۶۰ درصد خانم ها با بیماری تخمدان پلی کیستیک که منجر به ناباروری می شود، دارای وزن بیش از حد نرمال هستند. کاهش متعادل ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن ممکن است میزان تخمک گذاری را بطور قابل ملاحظه ای بهبود بخشد و کلید این کاهش وزن ، داشتن یک رژیم متعادل و سالم، افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش است.

در پایان تاکید می شود با داشتن شیوه زندگی سالم در هر دوره از زندگی، میتوان به کسب تجربه خوشایند بارداری و ارتقا باروری سالم دست یافت.

دکتر پروین یداللهی : عضو کمیته رصد و پایش جوانی جمعیت و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز