

بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

ناباروری مردان (علل - درمان - پیشگیری)



ناباروری مردان چیست؟ ناباروری به حالتی اطلاق می‌شود که یک فرد فعال جنسی توانایی باروری نداشته باشد.

علائم ناباروری مردان چیست؟ علائم ناباروری در مردان این است که یک زوج در روابط جنسی از بارداری پیشگیری نکنند، با این حال بعد از مدت زمان یک سال هنوز صاحب فرزند نشده باشند.

علت ناباروری مردان چیست؟ علل ناباروری مردان چندین مورد است که برخی تحت تاثیر شرایط زندگی و یا بیماری ایجاد

می‌شود و برخی بدون هیچ دلیل و به طور طبیعی ایجاد می‌شود، اما نکته‌ی مهم این است که دلایل ناباروری در مردان قابل پیشگیری و درمان هستند. عوامل ناباروری باعث کم شدن اسپرم‌ها، ضعیف شدن اسپرم‌ها، کوچک شدن و کاهش قدرت حرکت آن‌ها می‌شوند.

عواملی که ریسک ناباروری در مردان را بالا می‌برد؟ عوامل ناباروری در مردان شامل عوامل محیطی و مواجهه‌های مضر، اختلالات مادرزادی و عوارض برخی بیماری‌ها است.

✓ بیماری‌هایی که باعث اختلال در عملکرد بدن و تغییر در میزان ترشح هورمون‌ها می‌شود مانند دیابت، بیماری خود ایمن ام اس علت نداشتن اسپرم مردان یا ضعیف بودن اسپرم‌ها است.

✓ ابتلا به سندروم‌های کلاین فلتز و سندروم کارتانژر یکی از دلایل ناباروری است.

✓ غده‌ی هیپوفیز مسئول ترشح هورمون جنسی است. هر اختلال در عملکرد این غده که میزان ترشح هورمون‌ها را تغییر دهد از دلایل ناباروری مردان است.

✓ افرادی که سوتغذیه دارند به دلیل کمبود ویتامین‌های ضروری، اسپرم‌های قوی نخواهند داشت.

✓ آسیب‌های نخاعی و آسیب‌های فیزیکی و در معرض حرارت بودن بیضه‌ها از عوامل ناباروری مردان است.

✓ مشکلات مادرزادی در ساختار و عملکرد بیضه‌ها فرد را برای باروری با مشکل مواجه می‌کند.

✓ شیمی درمانی و پر تو درمانی به دلیل درگیر شدن اعضای دیگر بدن می‌تواند عملکرد بیضه‌ها را دچار اختلال کند.

✓ بروز عفونت در بدن به صورت عفونت‌های قدیمی مانند اوریون و عفونت‌های منتقله از راه تماس جنسی از عواملی است که تولید اسپرم را با مشکل مواجه می‌کند.

✓ مواجهه با مواد شیمیایی مضر یا فلزات سنگین مانند سرب ریسک ابتلا به ناباروری را افزایش می‌دهد.

✓ اعتیاد به مواد مخدر و استفاده از سیگار و قلیان با کم کردن تعداد اسپرم می‌تواند علت ناباروری مردان باشد.

✓ استفاده از داروهای ضد افسردگی، داروهای آرتروز و داروهای فشار خون در تولید اسپرم اختلال ایجاد می‌کند.

✓ چاقی نیز یکی از ریسک فاکتورها برای ناباروری در مردان است.

✓ واریکوسل: واریکوسل عارضه‌ای است که با تورم رگ‌های بیضه ایجاد می‌شود و تخلیه را با مشکل مواجه می‌کند. یکی از دلایل کم شدن اسپرم واریکوسل است.

درمان ناباروری مردان با اصلاح سبک زندگی: سبک زندگی افراد میزان سلامت عمومی آن‌ها را تعیین می‌کند. برخی عوامل ناباروری مردان در ارتباط با محیط کار، شرایط زندگی و نوع ارتباط جنسی آن‌هاست. مواردی که با رعایت کردن آن‌ها ناباروری کاهش می‌یابد:

- ورزش کردن باعث تنظیم سوخت و ساز در بدن و تعادل در ترشح میزان هورمون‌ها می‌شود.
- نداشتن استرس و فشار روحی بر سلامت روحی و جسمی افراد تاثیر گذار است.
- تناسب اندام و حفظ BMI مناسب، بدن را در شرایط بیماری و اختلال قرار نمی‌دهد. از لباس زیرهای تنگ استفاده نکردن یکی از عوامل موثر بر سلامت بیضه‌هاست. همچنین قرار نگرفتن در محیط‌هایی بسیار گرم در کارخانه‌ها و محیط‌های گرم یا سونا از عوامل موثر بر سلامت بیضه‌هاست.
- برای درمان تعداد کم اسپرم رعایت رژیم غذایی سرشار از ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن مفید است.
- درمان گیاهی ناباروری مردان برای افزایش و تقویت اسپرم با گیاهان جنسینگ، سیر و چای سبز امکان پذیر است. این گیاهان برای درمان ضعفی اسپرم آقایان و افزایش میل جنسی توصیه می‌شود.
- ناتوانی جنسی یکی از علت‌های ناباروری در مردان است. در این موارد آموزش‌های رفتاری و مشاوره در مورد مشکلات مربوط به ناتوانی جنسی مانند اختلال نعوظ یا انزال زودرس باعث بهبود قدرت باروری می‌شود.

چگونه از بروز ناباروری مردان پیشگیری کنیم؟ اقدامات پیگیری کننده قطعی برای ناباروری مردان وجود ندارد، اما برخی راهکارها می‌تواند بروز آن را تا حد زیادی کاهش دهد.

- ❖ سیگار کشیدن، استفاده از توتون، تنباکو و مواد مخدر مانند ماری‌جوانا با تاثیر بر DNA سبب بروز ناهنجاری در کروموزوم‌ها می‌شود. برای حفظ سلامت خود از استعمال آن‌ها پرهیز کنید.
- ❖ مشروبات الکلی باعث ضعیف شدن اسپرم‌ها و نازایی در مردان می‌شود.
- ❖ لباس زیر تنگ نپوشید زیرا گرم شدن محیط بیضه باعث ناباروری می‌شود.
- ❖ در معرض اشعه‌های مضر و مواد شیمیایی سمی قرار نگیرید.
- ❖ اگر محیط کار پر خطر دارید یا با ورزش‌هایی که با توپ است در معرض آسیب به بیضه‌ها هستید حتما از محافظ بیضه یا بیضه بند استفاده کنید.
- ❖ برای پیشگیری از عفونت و بیماری‌های جنسی شریک جنسی متعدد نداشته باشید و حتما از کاندوم استفاده کنید.



تهیه کننده: ژاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403