



به پیشنهاد سازمان ثبت احوال کشور و تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی، 30 اردیبهشت مصادف با روز ابلاغ سیاست‌های کلی جمعیت از سوی مقام معظم رهبری به عنوان روز ملی جمعیت در تقویم رسمی کشور به ثبت رسید.

در این سیاست‌های کلی جمعیت به مواردی مانند ارتقاء پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت با افزایش نرخ باروری به بیش از سطح جانشینی، رفع موانع ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزند، کاهش سن ازدواج، اختصاص تسهیلات مناسب برای مادران بویژه در دوره بارداری و شیردهی و پوشش بیمه‌ای هزینه‌های زایمان و درمان ناباروری مردان و زنان، تحکیم بنیان و پایداری خانواده با اصلاح و تکمیل آموزش‌های عمومی درباره اصالت کانون خانواده و فرزند پروری و با تأکید بر آموزش مهارت‌های زندگی و... اشاره شده است.

اتفاقی که در سال‌های اخیر و سال‌های پس از انقلاب در حوزه جمعیت اتفاق افتاده آن است که ما با افزایش جمعیت در ابتدای انقلاب مواجه شدیم و بعد از آن به یک ثبات نسبی رسیدیم و در سال‌های اخیر نیز با کاهش جمعیت مواجه هستیم.

طبق آخرین آمارها در سال ۱۳۹۸ رشد جمعیت کشور متأسفانه برای اولین بار در تاریخ ایران به کمتر از یک درصد رسیده است. ایران از سال ۱۳۹۵ پای در سنین میانسالی گذاشته است و برآورد می‌شود که تا سال ۱۴۳۰ کشورمان میانسال و پیر شود.

این موضوع به معنای آن است که جمعیت جوان و مولد که زیربنای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و امنیتی را برای کشور پاس خواهد داشت، از حدود ۲۰ سال آینده به چالش کشیده خواهد شد.

یکی از عواملی که در کنار عوامل دیگر از جمله افزایش سن ازدواج، کاهش آمار ازدواج و افزایش آمار طلاق و ... در کاهش رشد جمعیت در سال‌های اخیر موثر بوده، افزایش ناباروری است.

ناباروری چیست ؟

"عدم بارداری در خانم‌های زیر ۳۵ سال به مدت یکسال یا در خانم‌های بالای ۳۵ سال، به مدت شش ماه علی‌رغم داشتن رابطه جنسی منظم و بدون استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری"

در ۱۰ تا ۱۵ درصد زوج‌ها ناباروری دیده می‌شود. علت ناباروری ۴۰ درصد مربوط به مردان، ۴۰ درصد مربوط به زنان و ۱۰ درصد مربوط به هر دو آنهاست و در ۱۰ درصد زوج‌ها نیز علت ناباروری نامشخص است.

علت ناباروری زنان

۱- اختلال در تخمک گذاری

۲- اختلال در لوله های رحمی

۳- اندومترئوز

۴- اختلال در رحم

۵- مشکلات دستگاه ایمنی بدن

۶- اختلالات هورمونی

❖ **علل ناباروری مردان** (عللی که روی تعداد و بلوغ و حرکت و شکل اسپرم اثر منفی دارند)

۱- بیماری های عفونی

۲- اختلالات هورمونی

۳- علل ژنتیکی

۴- مصرف سیگار، الکل و قلیان

۵- اختلال انزال

۶- واریکوسل

۷- چاقی

۸- مصرف داروهای بدنسازی

۹- تماس های بیش از حد با آب گرم

۱۰- استفاده طولانی مدت از لباس های تنگ

با مراجعه به پزشک و انجام تست های تشخیصی برای ارزیابی مردان و زنان می توان این علل را بررسی کرد.

درمان ناباروری

ناباروری و نازایی قابل درمان هستند و بسته به اینکه علل ناباروری چه باشد روش های درمانی متفاوت است.

درمان ناباروری در مردان

- تغییر سبک زندگی: بهبود سبک زندگی از جمله کاهش یا حذف مواد مضر مصرفی، ایجاد ورزش و انجام ورزش منظم، کاهش مصرف دخانیات.
- داروها: بعضی داروها ممکن است سبب افزایش تعداد اسپرم و افزایش حرکت اسپرم شود که منجر به بارداری موفق گردد
- جراحی: گاه جراحی واریکوسل سبب افزایش شانس کلی باروری می شود.

درمان ناباروری در زنان

- بسته به علت ناباروری در زنان ممکن است یک یا دو روش با هم در درمان ها باروری کمک کنند.
- تحریک تخمک گذاری با دارو: درمان اصلی برای ناباروری زنان استفاده از داروهای کمک باروری است که حتماً باید زیر نظر متخصص زنان شروع و مصرف شود.
- انواع روش های IVF (لقاح در خارج رحم و محیط آزمایشگاهی)
- لازم به ذکر است در هر روشی که در درمان ناباروری استفاده می شود شانس باروری ۲۵ تا ۳۰ درصد افزایش می یابد. پس بهتر است با اصلاح سبک زندگی تا حد امکان از ناباروری پیشگیری کنیم.
- باردار شدن یکی از اتفاقات مهم زندگی زنان به شمار می رود. این اتفاق در گرو یک تصمیم دو نفره است؛ بنابراین، هم زن و هم مرد باید برای یک بارداری موفق، مواردی را رعایت کنند.
- امکان انعقاد نطفه و تشکیل جنین به سطح سلامت زوجین وابسته است؛ و هر نوع بیماری که بر اعضای باروری زن و مرد تاثیر بگذارد، می تواند مانع بارداری شود. بنابراین، اصلاح سبک زندگی به زودتر بارور شدن، کمک شایانی می کند. از جمله مهمترین مواردی که در اصلاح سبک زندگی موثر هستند، اصلاح وضعیت خواب، آداب تغذیه ای، فعالیت بدنی و حالات روانی است.

زوجی که قصد بارداری دارند، باید از دیر خوابیدن به صورت جدی پرهیز کنند. کم خوابی یا پر خوابی و خواب در ساعات نامناسب مانند خواب روز به جای ساعات ابتدایی شب، بر سلامت عمومی و توان باروری تاثیر بسیاری دارد.

اصول تغذیه صحیح

رعایت «اصول خوردن و آشامیدن»، بیش از اینکه «چه بخوریم»، بر روی سلامتی و قدرت باروری تاثیرگذار است.

اگر شما بهترین مواد اولیه خوراکی را انتخاب نمایید اما آداب صحیح خوردن و آشامیدن را رعایت نکنید، از مصرف آنها سود چندانی نخواهید برد. در ادامه برخی از توصیه‌های طب ایرانی راجع به تغذیه سالم را با هم مرور می‌کنیم:

- سعی کنید در هنگام اشتهای واقعی غذا بخورید؛

- اگر گرسنه شدید برای مدت طولانی گرسنه نمانید؛

- غذا را به طور کامل بجوید؛

- از خوردن چند نوع غذا با هم پرهیزید؛

- قبل از اینکه احساس سیری کنید، دست از غذا خوردن بکشید؛

- در هنگام گرسنگی یا بلافاصله بعد از غذا، حمام نکنید؛

- قبل، وسط و بلافاصله بعد از غذا، آب ننوشید؛

- در هنگام گرسنگی یا بلافاصله بعد از غذا، حمام نکنید؛

- قبل، وسط و بلافاصله بعد از غذا، آب ننوشید؛

- اگر هنگام تشنگی، تمایل به نوشیدن آب خنک داشتید، هرگز از یخ کمک نگیرید، آب خنک یخچالی گزینه مناسب تری است؛

- همچنین آب سرد ناشتا نیز به دستگاه گوارش آسیب می‌زند؛

- بلافاصله بعد از مصرف میوه آب ننوشید؛

خوراکی‌های مفید برای بارداری

- یکی از بهترین موارد، نخود است که می‌توانید به شکل‌های مختلف (نخود آب، آبگوشت، فلفل، حمص و ...) آن را مصرف نمایید. البته اگر دچار عارضه نفخ هستید بهتر است ابتدا به درمان این مشکل اقدام نمایید.
- مصرف میگو نیز برای افزایش قدرت باروری زنان، گزینه مناسبی است.
- نیمرو یا خاگینه تخم پرندگان به همراه ادویه و پیاز نیز برای آقایان غذای مفیدی به شمار می‌رود.
- خوردن سبزیجات تازه که سرشار از اسید فولیک هستند و غذاهای حاوی امگا 3 به سلامت باروری کمک می‌کند. برای دریافت مکمل انواع ویتامین‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

غذاهای مضر باروری

- مصرف زیاد کربوهیدرات، چربی و شیرینی‌ها، هم به سلامت عمومی شما آسیب می‌رساند و هم ممکن است با ایجاد تنبلی تخمدان، قدرت باروری را کم کند.
- از مصرف غذاهای آماده یا نیمه آماده و حاوی مواد افزودنی و نگهدارنده و میوه‌های نارس نیز خودداری نمایید.
- از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار و یا الکل خودداری نمایید.
- همچنین مصرف دخانیات (سیگار یا قلیان) سبب تضعیف اسپرم‌ها شده، و در صورت مصرف باید کنار گذاشته شود.

فعالیت بدنی مناسب باروری

- ورزش متناسب با شرایط جسمی‌تان، طوری که بتوانید آن را به شکل مستمر ادامه دهید، برای ارتقای سلامت عمومی، حفظ شادابی روحی و تقویت سیستم ایمنی شما بسیار مفید و موثر است.

توجه داشته باشید از ورزش شدید و غیرمتعارف دوری کنید، زیرا ورزش بسیار شدید، با ایجاد اختلال در سیستم هورمونی ممکن است سبب اختلال در تخمک گذاری و چرخه قاعدگی شود.

چاقی و باروری

در بسیاری از موارد، اضافه وزن بیش از اندازه، که با طبیعت و مزاج شما نیز در تعارض باشد، می تواند یکی از موانع بارداری باشد.

اگرچه چاقی یک عامل صد در صد برای منع باروری نیست، اما رساندن وزن به حد تعادل، هم به بارداری سریع تر شما کمک می کند، و هم تا حد زیادی شما را در برابر عوارض بارداری مانند افزایش قند و فشار خون ایمن می سازد .

استرس و باروری

شاید بتوان گفت اثرگذارترین مسئله در رابطه با باروری سریع، آرامش روانی است.

استرس و اضطراب بر روی قدرت باروری هم زن و هم مرد، تاثیر منفی دارد. حتی درباره زمان باردار شدن و اینکه چرا هنوز باردار نشده اید خود را ملامت نکنید. در صورت لزوم، پس از چند ماه، چنانچه با رعایت مطالب این نوشتار باردار نشدید، به پزشک متخصص مراجعه کنید.

دارو درمانی برای تقویت باروری

داروهای خاصی برای تحریک تخمک گذاری وجود دارد که تنها در موارد خاص و توسط پزشک متخصص قابل تجویز است. مصرف خودسرانه این داروها، ممکن است سبب مشکلات متعددی از جمله کیست تخمدان شود. به همین دلیل، تصمیم گیری راجع به این موضوع را به پزشک خود واگذار کنید.

اقدام به بارداری

حداقل چند ماه قبل از اقدام به بارداری، با مراجعه به یک متخصص زنان یا مامای مجرب، با معاینه و انجام آزمایشات و سایر اقدامات لازم، از سلامت خود پیش از بارداری، اطمینان حاصل کنید.