

دختران مجرد قبل از ازدواج، آزمایش باروری بدهند

لیلا مقدمفر

”

سترس‌های محیطی باعث کاهش تخمک‌گذاری زنان می‌شود؛ همچنین افسردگی، استرس و اضطراب همیشگی روی مغز زنان اثر می‌گذارد و با تغییر میزان هورمون‌های اصلی بدن به ناباروری زنان می‌انجامد. به همین دلیل استفاده از داروهای آرام‌بخش هم برای درمان استرس مناسب نیست. همچنین به نظر می‌رسد با بالا رفتن سن ازدواج و انتشار خبرهای مختلفی که در آن‌ها دلیل ناباروری را افزایش سن مطرح می‌کنند نیز استرس زنان افزایش پیدا می‌کند.

باروری زنان یکی از مهم‌ترین نکات هویت‌بخش به آنهاست و در صورتی که در آن خللی پیش بیاید، ممکن است روند زندگی‌شان را با تغییرات ناخواسته‌ای روبه‌رو کند؛ برای مثال، اصل ازدواج را متاثر کند و آن را از تصمیمی مهم و دلخواه به یک جدایی دردناک تبدیل کند. هرچند در جامعه ما نمونه‌های بسیاری دیده‌ایم که وقتی مردی نابارور است، همسر او به زندگی مشترک ادامه می‌دهد، اما اگر زن نابارور باشد معمولاً همسر او، زن دیگری اختیار می‌کند

باروری زنان یکی از مهم‌ترین نکات هویت‌بخش به آنهاست و در صورتی که در آن خللی پیش بیاید، ممکن است روند زندگی‌شان را با تغییرات ناخواسته‌ای روبه‌رو کند؛ برای مثال، اصل ازدواج را متاثر کند و آن را از تصمیمی مهم و دلخواه به یک جدایی دردناک تبدیل کند. هرچند در جامعه ما نمونه‌های بسیاری دیده‌ایم که وقتی مردی نابارور است، همسر او به زندگی مشترک ادامه می‌دهد، اما اگر زن نابارور باشد معمولاً همسر او، زن دیگری اختیار می‌کند. این که این رفتار تا چه حد درست است یا دلیل این تفاوت رفتاری چیست، شاید خیلی مهم نباشد. مسئله ما جلوگیری از آسیب‌پذیری روح زنانه است؛ روحی که حتی وقتی قدرت باروری‌اش آسیب دیده، باز هم زندگی می‌بخشد. دکتر اشرف آل یاسین، متخصص زنان و زایمان و رئیس بخش نازایی بیمارستان شریعتی درگفت‌وگو با مدنا توصیه می‌کند، اگر خانمی قصد ازدواج در سن بالا دارد، چون ممکن است به خاطر ضعف تخمک‌هایش قدرت باروری بالایی نداشته باشد، بهتر است با آزمایش، قدرت باروری خود را بسنجد تا با دید باز و آگاهانه ازدواج کند و حتی بتواند همسر آینده خود را از احتمال ناباروری‌اش آگاه کند تا پس از ازدواج با مشکل مواجه نشوند.



باروری قبل از جسم به روح زنان وابسته است

عامل مردانه و روح زنانه، مهم‌ترین فاکتور ناباروری به گفته دکتر آل یاسین در کشور ما فاکتور مردانه حدود 50 درصد ناباروری‌ها را در بر می‌گیرد که دلیل آن، ضعف اسپرم در مردان است که این امر بیشتر به خاطر تغییر سبک زندگی افراد اتفاق می‌افتد. نوع لباس، استرس، بی‌خوابی و تغذیه نامناسب از دلایلی است که در ناباروری زنان و مردان موثر است؛ هرچند استرس و دلایل روحی بر باروری زنان اثرگذاری بیشتری دارد. به گزارش ایسنا و درگفت‌وگو با دکتر سارا برگ، متخصص زنان و زایمان از آمریکا، استرس‌های محیطی باعث کاهش تخمک‌گذاری زنان می‌شود؛ همچنین افسردگی، استرس و اضطراب همیشگی روی مغز زنان اثر می‌گذارد و با تغییر میزان هورمون‌های اصلی بدن به ناباروری زنان می‌انجامد. به همین دلیل استفاده از داروهای آرام‌بخش هم برای درمان استرس مناسب نیست.

همچنین به نظر می‌رسد با بالا رفتن سن ازدواج و انتشار خبرهای مختلفی که در آن‌ها دلیل ناباروری را افزایش سن مطرح می‌کنند نیز استرس زنان افزایش پیدا می‌کند. تا جایی که طولانی شدن این استرس بر سیستم بدن و سلامت هورمونی آن‌ها اثر می‌گذارد و باعث کاهش قدرت باروری در زنان می‌شود. بنابراین یکی از مهم‌ترین راه‌های مقابله با نازایی، فراهم کردن شرایط روحی مناسب برای دختران و زنان است. حساسیت روحی زنان تا جایی است که حتی شکل اتاق زایمان بر آن‌ها اثر می‌گذارد و در کشورهایی که اتاق‌های زایمان آن به شکل مناسبی طراحی نشده است، ترس از زایمان باعث می‌شود زنان روش سزارین را برای زایمانشان انتخاب کنند تا در زمان بی‌هوشی و شرایطی که قادر به درک محیط نیستند، زایمان کنند.

”

پرکاری و کم کاری تیروئید و دیابت باعث کاهش تخمک‌گذاری زنان می‌شود و چون این بیماری‌ها به دلیل متابولیسم ناقص در بدن آن‌ها اتفاق می‌افتد با مصرف مواد غذایی مناسب می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد.

سن بالا و غذای نامناسب؛ باروری ضعیف و کودکان ناسالم در میان عوامل موثر بر ناباروری زنان، افزایش سن ازدواج و به تبع آن پیر شدن تخمک‌ها دلیل فراگیری شناخته شده است؛ اما استفاده نکردن از مواد مغذی هم یکی از دلایل مهم برای ناباروری به شمار می‌رود؛ چون غذای مناسب، روند متابولیسم بدن را هماهنگ می‌کند. طبق گفته‌های دکتر برگ، پرکاری و کم‌کاری تیروئید و دیابت باعث کاهش تخمک‌گذاری زنان می‌شود و چون این بیماری‌ها به دلیل متابولیسم ناقص در بدن آن‌ها اتفاق می‌افتد، با مصرف مواد غذایی مناسب می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد. ضمن این که اگر بدن خانمی ذخیره غذایی درستی نداشته باشد، برای مثال کلسیم و آهن کافی دریافت نکنند، آن زن به دسته مادرانی می‌پیوندد که با هر زایمان، دندان‌ها و موهای زیادی از دست می‌دهند و پوکی استخوان هم به مثابه مرگی خاموش، آن‌ها را زودتر دچار می‌کند. این مسئله از تعداد مادران سالم به لحاظ جسمی و روحی می‌کاهد و سالم نبودن مادران هم بر سلامتی فرزند و خانواده تأثیر می‌گذارد. تغذیه نامناسب مادر و کمبود برخی عناصر ضروری مثل فولیک اسید باعث شکل‌گیری کودکانی می‌شود که دیدن آن‌ها دلخراش و نگهداری‌شان برای اجتماع هزینه‌بر است؛ تولد کودکان مبتلا به فلج، سندروم داون و سایر اختلالات مادرزادی، یک هشدار است که نشان‌دهنده اهمیت تغذیه مادران و حتی پیش از آن، دختران جامعه است.