**هفته سلامت مردان**

**ناباروری** "ناتوا نی در بارداری بعد از 12 ماه رابطه جنسی، محافظت نشده" است .این بدین معناست که زن و شوهر پس از یک سال تلاش قادر به باردار شدن نیستند . **ناباروری مردان** به معنای ناتوانی یک **مرد** از باردار کردن زنی دارای توانایی فرزندآوری است.

10تا15% زوجین از ناباروری رنج می برند و به دلیل شیوع بالای آن، ناباروری یکی از اختلالات شایع در زوجین بین 20 تا 45 سال می باشد .

**ناباروری با عامل مردانه:**

30% موارد ناباروری به دلیل وجود مشکل درمردان است. این شرایط می تواند نا شی از عدم توانا یی تولید اسپرم یا انزال اسپرم باشد .کیفیت اسپرم نیز بسیار مهم است که با سنجش تعداد، حرکت و شکل اسپرم اندازه گیری می شود . گاهی بعضی بیماری ها می توانند توانایی مرد در تولید مقادیر طبیعی اسپرم و یا انزال اسپرم را تحت تأثیر قرار دهند .به عنوان مثال، مردان دیابتی ممکن است در انزال مشکل داشته باشند . مردان دارای اضافه وزن، سیگاری ها، یا مردا نی که از مواد مخدر استفاده می کنند به احتمال زیاد مشکلات اسپرم دارند .

 10 تا 20 درصد موارد ناباروری زوجین به دلیل وجود مشکل هم زمان در هردو زوج است دراین شرایط سهم مردان در ناباروری از 30 درصد بیشتر می شود.

**چه زما نی باید به مراکز ناباروری مراجعه کرد؟**

به طور کلی، اگر یک زوج در طی 12 ماه نزدیکی بدون استفاده از روش های جلوگیری ، باردار نشوند ، بایدبه مراکزدرمان ناباروری مراجعه کنند . اما خانم های 35 ساله یابیشتر اگر بعد از 6 ماه تلاش باردار نشوند لازم است زودتر به متخصص ناباروری مراجعه کنند... برای مردان با مشکلات بیضه در دوران کودکی یا درمان قبلی سرطان، توصیه می شود که بررسی های لازم زودتر انجام شود

**اختلالات ناباروری در مردان**

• ناباروری مردان به علل زیر می باشد :

* تولید کم اسپرم،
* عملکرد غیرطبیعی ا سپرم
* انسداد در خروج اسپرم
* بر خی بیماری ها، حوادث ومشکلاتی که موجب آسیب به دستگاه تناسلی مردشده است.

**برخی علائم و نشانه های همراه با ناباروری مردان عبارتند از:**

• اختلالات نعو ظ

• کوچک بودن بیضه ها

• عفونت های تنفسی عود کنند ه

• اختلالات بویا یی

• رشد غیر طبیعی پستان ها

• کاهش موهای صورت و بدن و یا سایر نشانه های اختلال کروموزومی یا هورمو نی

• داشتن اسپرم کمتراز نرمال )کمتر از 15 میلیون اسپرم در هر میلی لیتر مایع منی (

**ناباروری مردان به سه گروه تقسیم می شوند :**

**الف- علل پیش از بیضوی )مغزی) :** اولین قسمت شروع کننده فرایند تولید مثل هیپوتالاموس است که به هیپوفیز دستور ترشح

هورمون های FSH و LH را می دهد. این هورمون ها به بیضه ها دستور تولید اسپرم و ترشح هورمون های جنسی را می دهند. هر گونه اختلال در ترشح هورمون های مغزی موجب ناباروری می گردند از جمله این بیماری ها سندرم های کالمن است که اختلال بویا یی و ناباروری دارند .

**ب-علل بیضوی :**

هر گونه اختلال ساختمانی، ژنتیکی و عملکردی بیضه است که فرد امکان تولید اسپرم راندارد. سندرم های کلاین فلتر،ضریه به بیضه،اوریون، **واریکوسل**وبیضه نزول نکرده و شیمی درما نی از علل شایع آسیب تولیداسپرم هستند .

**ج- علل بعد بیضوی** :

هر گونه انسداد در مسیر خروج اسپرم از بیضه به مجرا در این گروه قرار می گیرند.. آسیب های لوله های وازدفران مانند وازکتومی یا جراحی هایی که موجب آسیب وازدفران شوند موجب ناباروری می گردند .علاوه بر موارد فوق ، مشکلات انزال و نعوظ می تواند موجب ناباروری در مردان شود مثلا عدم انزال در برخی از بیماران دیابتی یا انزال معکوس) منی به جای خارج شدن از آلت مرد به درون مثانه برود( که نمونه آن را در بر خی آسیب های نخاعی یا جراحی های مثانه وپروستات می توان دید.

**ناباروری به دلیل آزواسپرمی**

به افرادی که آزمایش اسپرم آن ها نشان دهنده اسپرم صفر می باشد، آزواسپرم اطلاق می شود.آزواسپرمی یا بی نطفگی به صورت انسدادی یاغیرانسدادی بروز پیدا می کند.. آزواسپرمی انسدادی به علت بروز یک انسداد در مسیر لوله های منی بر ایجاد می شود. انسداد در این لوله ها سبب می شود اسپرمی در آزمایش اسپرموگرام مشاهده نشود مثلا وازکتومی یا جراحی ها یی که موجب آسیب وازدفران شوندموجب اآزواسپرمی انسدادی می شو د در آزواسپرمی غیر انسدادی فرد به دلایل مختلف قادر به تولید اسپرم نخواهد بود.

**بیماری واریکوسل، یکی از دلایل شایع نابار وری در مردا ن**

واریکوسل شایع ترین بیماری قابل درمان در ناباروری آقایان است. واریکوسل سبب می شود بیضه ها نتوانند خون را به خوبی تخلیه کنند و این ماندن طولانی مدت خون در بیضه ها باعث می شود درجه حرارت بالا رفته و در نتیجه این بیماری سبب بروز اختلال در اسپرم سازی شود و این اختلال در اسپرم سازی، فرد رامستعد ناباروری می کند .

**برخی عوامل مستعد کننده ناباروری در مردان**

• سیگار کشیدن

• استفاده از الکل

• استفاده از مواد مخد ر

• چاقی

• در معرض سموم کشاورزی بود ن

• گرم شدن بیش از حد بیضه ها مثلا نانواها

• سابقه ی آسیب بیضه

• سابقه ی وازکتومی قبلی

• داشتن سابقه عدم نزول بیضه ها

• ابتلا به برخی از بیماری ها از جمله تومورها و بیماری های مزمن مانند بیماری کم خونی سلول داسی شکل

•مصرف بر خی داروها و یا انجام درمان های پزشکی مانند جراحی یا اشعه مورد استفاده در درمان سرطان ها

• بر خی مواد مثل استروئیدها در ورزشکاران بدنساز ی

* سن

**زوج نابارور به کجا باید مراجعه کنند**:

باید این آگاهی رسانی به زو ج های نابارور انجام شود که حتما برای درمان به مراکز درمان ناباروری سطح 2 یا 3 مورد تایید وزارت بهداشت معتبر مراجعه کنند .

اهمیت سبک زندگی در ناباروری مردان:

**مهمترین این عوامل عبارتند از:**

**دخانیات:** مصرف دخانیات به صورت بالقوه باعث کاهش باروری فرد مصرف کننده و هم چنین شریک زندگی وی می گردد. باید

دانست مصرف دخانیات در مردان سبب اختلال در نعوظ، کاهش تعداد اسپرم ها، تغییر در شکل اسپرم ها و کاهش موفقیت درمان

های احتمالی ناباروری می گردد. نکته ی قابل ذکر آن است که مصرف دخانیات در مردان سبب اختلال در تخمک گذاری همسر

وی و همچنین اختلال در سلامت جنین )در صورتی که همسر مرد باردار باشد( می گردد .

**مصرف نوشیدنی های الکلی:** مصرف الکل در مردان سبب کاهش تعداد و تحرک اسپر م ها می شود و همچنین مصرف الکل بررو ی کیفیت اسپرم و تولید آن اثر می گذارد. الکل می تواند مانع تولید اسپرم شود و گاهی سبب ایجاد اسپرم ناقص می گردد

**عدم تحرک و رژیم غذایی ناسالم :** اضافه وزن ناشی از عدم تحرک و رژیم غذایی نامناسب ازجمله عوامل خطرساز در باروری

بوده و دیده شده که این عارضه می تواند بر میزان ترشح تستوسترون و هم چنین تعداد اسپرم ها نیز تأثیر بگذارد .

**گرما و حرارت:** تحقیقات نشان می دهد افرادی که زما ن های طولانی را درمعرض گرما و حرارت سپری می کنند، بیشتر به

ناباروری مبتلا می گردند. گذراندن زمان طولانی در سونا یا حمام آب گرم، دمای بدن را بالا برده و در تولید اسپرم اختلال ایجاد

می نماید .

**استرس و رادیکال های آزاد:** برخی از مطالعات نشان می دهند که میزان استرس و تنش، سطح تستوسترون و تولید اسپرم را درمردان تحت تأثیر قرار می دهد. استرس اکسیداتیو هاو گونه های اکسیژن فعال (ROS) یا رادیکال های آزاد اکسیژن در اثر عوامل محیطی یا عوامل داخلی در بدن تولید می شوند و ممکن است باعث اختلال در تولید اسپرم و ناباروری در مردان شوند. ژن های آنتی اکسیدان، نقش مهمی در تولید اسپرم و عملکرد طبیعی اسپرم ایفا می کنند. اختلال ژنتیکی یا پلی مورفیسم عملکردی در این ژن هاباعث کاهش کیفیت اسپرم، الیگواسپرمی و غیره می شود که با افزایش خطر ناباروری در مردان همراه است.

**قرار گرفتن در معرض اشعه، مواد شیمیایی خاص و سموم :**

مواد شیمیایی و سموم از جمله عوامل خطرساز در باروری افراد می باشند**.**حشره کش ها، اشعه های یونیزان و غیریونیزان، دود تنباکو، الکل، ماری جوآنا و استروئیدها ازجمله ی این مواد پرخطر می باشند. این مواد با تأثیر بر میزان هورمون های مردانه مانند تستوسترون، بر سلامت فرد تأثیر گذاشته و سبب اختلال در باروری می گردند. برخی مشاغل نیز مانند کار در رادیولوژی، کارخانه ی حلال های صنعتی شیمیایی، پالایشگاه، معدن سرب و غیره نیزممکن است در باروری فرد اختلال ایجاد کنند **.**