



تأثیر عوامل محیطی

و

سبک زندگی در ناباروری

مقدمه

میزان ناباروری در کشور ما به میزان سال‌های گذشته و در مقایسه با سایر کشورها بسیار بالا می‌باشد. آمارها نشان می‌دهند که نرخ شیوع ناباروری در کل کشور ۲۰/۲ درصد است که با میانگین جهانی که ۱۲ تا ۱۵ درصد است فاصله زیادی دارد. هرچند از لحاظ پیشرفت علم پزشکی و درمان ناباروری، ایران جزو کشورهای پیشگام بوده و متخصصان روش‌های متنوعی را در این خصوص ابداع نموده و با موفقیت هم مواجه بوده‌اند. لیکن هزینه‌های درمان ناباروری در حال حاضر بسیار بالا بوده و مشمول انواع بیمه‌ها نیز نمی‌باشد.

ازدواج دیر هنگام، تمایل به تأخیر در فرزندآوری و استفاده از روش‌های پیشگیری از حاملگی به مدت طولانی می‌تواند موجب ناباروری شود. به همین دلیل هرچه بارداری و زایمان زودتر اتفاق بیفتد، احتمال نازایی ثانویه، سرطان‌های تخمدان و پستان، یائسگی زودرس و عوارض مربوط به آن از قبیل پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون و ... کمتر خواهد شد. باید توجه داشت **حق مادرشدن** با توجه به تفاوت‌های فردی و موقعیت و شرایط جغرافیایی، نژادی، تغذیه، آداب و رسوم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین تعیین محدوده سنی برای ازدواج و بارداری مغایر با حقوق مادری و تشکیل خانواده می‌باشد.

آنچه مسلم است تغییرات جدی و محسوس در ابعاد مختلف سبک زندگی در ایجاد و گسترش دامنه این مشکل نه تنها بی‌تأثیر نبوده بلکه تحقیقات علمی نشان می‌دهد که تغییر در نحوه پوشش و لباس، مسکن، تغذیه، تفریح، بهداشت، کشاورزی و ... همگی نقش قابل ملاحظه‌ای در ایجاد زمینه‌های ناباروری و البته سایر مشکلات جسمی و روحی انسان امروز دارند، در ادامه به تاثیر برخی از این عوامل اشاره خواهیم کرد.

بدون شک ارائه‌ی یک الگوی صحیح و متناسب با معیارهای اسلامی می‌تواند مصالح زندگی خانوادگی را تامین نماید و در حفظ سلامت روحی و روانی اعضای خانواده نقش قابل توجهی داشته باشد.

الگوگیری خواسته یا ناخواسته ما از مدل زندگی جهان غرب بدون بررسی و آسیب‌شناسی موجب شده است که عوارض و مشکلات ناشی از آنها نیز به جامعه ما وارد شده و با سرعت گسترش یابد. متأسفانه در برخی ابعاد، این عوارض و پیامدهای منفی به جهت عدم بومی‌سازی و تناسب با بستر فرهنگی اجتماعی کشور ما حتی بیش از آنچه در خود کشورهای غربی بروز یافته، دیده می‌شود. موارد ذیل که همگی برگرفته از تحقیقات مستقل علمی و دانشگاهی است نشان می‌دهد که چگونه تغییر سبک زندگی، جداسدن از سنت‌ها و عادات فرهنگی و بومی و استفاده از برخی پدیده‌ها و ابزارهای مدرن، سلامت جسمی و روحی نسل آینده و از جمله سلامت باروری را تحت الشعاع قرار داده است.

آلاینده‌های زیست‌محیطی

آب و خاک و هوا

آلودگی محیط‌زیست به ویژه هوای آلوده‌ای که تنفس می‌کنیم تأثیر مخربی بر سلامت دارند، سرب و سوخت‌های اکسیژنه‌ی جایگزین سرب و آلاینده‌های ناشی از سوخت ناقص بنزین موجب بلوغ زودرس، افزایش سرطان‌ها و اثرات سوء در سیستم تولید مثل می‌شود.



آنچه از تحقیقات علمی به دست آمده حاکی از آن است که این ترکیبات در جلوگیری از تشکیل نطفه، سقط جنین، عدم رشد مناسب جنین، ایجاد ناباروری و... مؤثر شناخته شده‌اند. جذب سرب از راه هوا و آب و غذا موجب عقیمی بزرگسالان، زایمان زودرس، سردرد، خستگی، بی‌قراری و عدم تمرکز کافی می‌شود، در افراد مسن لخته شدن خون در مغز و سکنه‌های مغزی را در پی دارد و در کودکان باعث کاهش توان فکری و ضریب هوشی خواهد شد.

مصرف مواد مخدر

ورود و توزیع مواد مخدر در کشورمان به عنوان یکی از ابزارهای تخریب و تحدید نسل جوان و نابود سازی سرمایه‌های انسانی در سال‌های اخیر رشد حیرت‌آوری داشته است! نگاهی به آمارهای رسمی و غیر رسمی حکایت از افزایش ۴۰ برابری کشت موادمخدر از زمان تهاجم نظامی آمریکا و غرب به افغانستان در سال ۲۰۰۱ میلادی دارد. در سال ۲۰۰۱ که اولین سال حضور ناتو در افغانستان است میزان کشت خشاش در این کشور ۱۸۵ تن اعلام شده و امروزه به ۷۰۰۰ تن رسیده و سطح زیر کشت آن بخش اعظم افغانستان را در بر گرفته است.

متأسفانه با افزایش حجم و تنوع این مواد و ساخت انواع صنعتی آن مانند کراک و شیشه و عرضه با قیمت ارزان، دامنه گسترش آلودگی و اعتیاد به این مواد، بسیار وسیع شده است. علاوه بر تخریب روحی و روانی، بر انسان به علت تأثیر شدید بر روی سیستم تولید مثل هر دو جنس در صورت مصرف هر چند اندک آن می‌تواند موجب ناباروری گردد. سیگار نیز به دلیل داشتن نیکوتین همین اثرات تخریبی را به دنبال دارد.



محصولات آرایشی

«باریم» عنصری از گروه فلزات قلیایی است که بسیاری ترکیبات و املاح آن به شدت در انسان ایجاد مسمومیت می‌نماید این عنصر در صنعت کاربرد وسیعی دارد و در ساخت پلاستیک‌ها، صابون‌ها و همچنین برخی از محصولات آرایشی از جمله رژ لب مورد استفاده قرار می‌گیرد که مستقیماً از طریق منافذ پوست و یا دهان و تنفس وارد بدن می‌شوند. تأثیرات منفی این ترکیبات در جلوگیری از لانه‌گزینی جنین در رحم، سقط جنین و انواع بیماری‌های قلب و عروق به اثبات رسیده است. همچنین فتالات‌ها (یک استروژن محیطی یا مختل‌کننده‌های آندوکرینی) که در واقع حالت دهنده لاستیک‌های قابل انعطاف می‌باشند کاربرد وسیعی تهیه لوازم آرایشی از جمله در لاک ناخن، ضدآفتاب، مرطوب‌کننده‌ها، اسپری مو و شامپوها و دیگر موارد مصرفی دارند. این ترکیبات که محلول در چربی و نسبت به متابولیسم مقاوم هستند سبب اختلالاتی در هورمون‌های تولید مثل طبیعی بدن می‌شوند.



چاقی و تغذیه نامناسب

آمارهای سازمان غذا و دارو نشان می دهد که چاقی در ایران ۱۰ برابر آمار جهانی است و قابل توجه اینکه چاقی یکی از مهم ترین عوامل ناباروری می باشد. استفاده از رژیم های نامناسب غذایی، غذاهای صنعتی همراه با انواع نگاهدارنده، فست فودها در زندگی امروز بسیار رواج یافته است. غذاهای چرب، موجب تغییر در سیستم هورمونی و اختلال در سوخت و ساز بدن می گردد.



استفاده از انواع هورمون ها و داروهای گوناگون در پرورش دام و طیور نیز موجب شده است که انواع گوشت قرمز و حتی گوشت سفید مرغ و ماهی نیز از سلامت کافی برخوردار نبوده و بقایای این هورمون ها در محصولات لبنی هم دیده شود که موجب اختلالات هورمونی، افزایش موهای زائد، ایجاد انواع کیست ها و امثال آن به ویژه در دختران می گردد که تمام این موارد از جمله موارد موثر در ایجاد ناباروری می باشند.

پوشش و لباس های تنگ

پوشیدن لباس های تنگ و چسبان به ویژه شلوارهای جین از نمادهای ترویج مدها و الگوهای غربی در کشورمان می باشد. این لباس ها در مردان و زنان هر دو موجب اختلال در خون رسانی به اعضای تولید مثل می شود که در زنان موجب انواع عفونت ها، تولید کیست های تخمدانی و بیماری های قارچی دستگاه تناسلی و نهایتاً کاهش قدرت باروری می گردد همچنین در خانم ها با تغییر حجم لگن زایمان طبیعی را دشوار یا غیرممکن می سازد.



امواج و تشعشعات الکترو مغناطیسی

توسعه سریع علم و تکنولوژی و پیشرفت در صنعت برق، موجودات زنده و انسان را تحت تابش طیف وسیعی از میدان های الکترومغناطیسی حاصل از وسایل برقی، از جمله خطوط انتقال نیروی برق با ولتاژ زیاد، کامپیوترهای شخصی، فر برقی، تلویزیون، یخچال و... قرار داده است.



آنتن های **BIS** تلفن همراه نیز به دلیل آنکه تشعشعات الکترومغناطیسی از خود ساطع می کنند، برای انسان خطرناک هستند و قرار گرفتن در معرض امواج این آنتن ها برای مدت طولانی و در فواصل کوتاه، خطرناک است و عوارض ثابت شده ای از جمله سردرد، سرگیجه، افزایش فشار خون، مشکلات و تحریکات عصبی برای فرد به وجود می آورد.

از طرفی این امواج می توانند بر تولید نطفه تأثیرگذار باشند. تحقیقات نشان می دهد، تغییر فرکانس های موجود در امواج روی تعداد نطفه تأثیر دارد. در نتیجه در افرادی که بیشتر در معرض آلودگی های صوتی و غیر صوتی قرار می گیرند، امکان ناباروری بیشتر خواهد بود. همچنین کاربرد روزافزون تلفن های همراه در زندگی روزمره انسان و انتشار برخی گزارش های علمی در مورد اثرات نامطلوب امواج مایکروویو ساطع شده از آنها بر برخی فرآیندهای رشد و نمو، نظیر عملکرد سیستم عصبی مرکزی باعث نگرانی های بسیاری در مورد اثرات احتمالی این امواج بر سلامت انسان شده است.

اثرات امواج الکترومغناطیس با فرکانس پایین بر غدد تناسلی و باروری توسط پژوهشگران بسیاری مورد مطالعه قرار گرفته است که نتایج این تحقیقات بیانگر کاهش باروری و اختلال در اندام تناسلی مردان می باشد.

رایانه های کیفی (لب تاپ) نیز به عنوان یکی از منابع میدانی الکترومغناطیسی شناخته شده اند. بسیاری از افراد، این رایانه ها را در هنگام استفاده روی پاهای خود قرار می دهند. به تازگی گزارش هایی در مورد خطرات گرمایی گذاشتن رایانه های کیفی روی پاها منتشر شده است. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۵ میلادی روی تغییرات درجه حرارت اندام تولیدمثلی مردان در هنگام استفاده از رایانه های کیفی روی پاها صورت گرفته است، نشان می دهد که میدان های مغناطیسی تولید شده از طریق تأثیر بر میزان تحرک اسپرم ها، قابلیت های تولیدمثلی را دچار اختلال می نمایند. مسلماً استفاده از تکنولوژی زمانی برای انسان مفید است که سلامت روانی و جسمی را به مخاطره نیندازد.

استفاده از آفت کش ها و سموم و کودهای شیمیایی در کشاورزی

مصرف متوسط سالیانه آفت کشها در کشور برابر ۲۷۰۰۰ تن می باشد کل اراضی مرزوعی حدود ۱۸،۵۰۰،۰۰۰ هکتار است که در نهایت سرانه مصرف آفت کشها به ازاء هر کیلومتر مربع اراضی برابر ۱۴۶ کیلوگرم خواهد بود. آفت کش ها و سموم شیمیایی با توجه به استفاده وسیع آنها در کشاورزی و منازل عامل مؤثری در ناباروری می باشند؛ به طوری که میزان ناباروری در مردان کشاورز یا شاغل در صنایع تولیدکننده آفت کش ها ۱۰ برابر بیشتر از جامعه نرمال بوده و میزان سقط جنین به علت نقایص مادرزادی در مادران مجاور مزارع کشاورزی مصرف کننده این مواد ۴۰ تا ۱۲۰ درصد افزایش داشته است. این مسئله می تواند ناشی از تغییرات هورمونی وابسته به آفت کش ها و نیز واکنش های خود ایمنی ناشی از تولید آنتی بادی های خطرناک باشد.

