

”دراز زور فزند“

خانم دکتر کتایون حیدری، متخصص زنان و زایمان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

متخصص زنان و زایمان در گفتگو با "تیتریک" گفت: در کل دنیا حدوداً ۸۰ میلیون زوج نابارور وجود دارد؛ ولی در کشور ما طبق آخرین آماری دفتر سلامت جمعیت حدود ۳ میلیون زوج نابارور شناسایی شده است که خدمات ناباروری را دریافت کرده اند، از نظر درصد اگر بخواهیم بیان کنیم چیزی که در کل دنیا مطرح شده است آماری بین ۱۰ الی ۱۷ درصد بوده و آماری که در کشور ما از مراکز مختلف نازایی عنوان شده است، در برخی مراکز ۱۲٪ و در برخی مراکز در تهران این آمار بالاتر و در حدود ۲۰ درصد ذکر شده است.

زوجینی که بعد از حدود یک سال اقدام به باروری، بارور نشده اند؛ به عنوان "زوج نازا" شناخته می‌شوند

کتایون حیدری ادامه داد: تعریف معمولی ای که ما برای ناباروری در نظر می‌گیریم به این گونه است که زوجینی که بعد از حدود یک سال اقدام برای باروری، در صورتی که بارور نداشته باشند می‌توانند به عنوان زوج نازا در نظر گرفته شوند، این یکسال



نازایی را حتی در بعضی از مراکز به خصوص در سنین پایین به دو سال هم ارتقا داده اند.

بین ۶ ماه تا یک سال اکثراً در زوجین باروری محقق می شود

وی افزود: بر اساس آماری که داریم بین ۶ ماه تا یک سال اکثراً در زوجین باروری محقق می شود اگر هر دو زوج سالم و سلامت باشد ولی در صورتی که بعد از یکسال باروری محقق نشود می توانند درصد استفاده از مشاوره های ناباروری بر بیابند. این متخصص تصریح کرد: برخی خانواده ها بسیار زود دچار نگرانی می شوند، وقتی که در سه ماه یا حتی شش ماه اول باروری صورت نمی گیرد به عنوان مشکل به خصوص در خودشان نگران می شوند در حالی که معمولاً آن یک سال را ترجیح می دهیم که زوجین به خودشان فرصت دهند. حیدری گفت: خوشبختانه پیشرفت هایی که در زمینه های درمان های ناباروری در کشور ما بوده است به شکل واقعا چشمگیری است و ما همپایه اقداماتی که از نظر فناوری، آزمایشگاهی و درمان دارویی برای زوجین در سراسر دنیا صورت می گیرد شاید در همان سطح و در همان پایه در کشور ما و در مراکز ناباروری در اقصی نقاط کشور انجام می شود بنابراین این بشارتی به زوجین است که این موضوع تا سی سال گذشته به این گونه نبود.

حدود ۴۰ درصد عوامل ناباروری عوامل مردانه و حدود ۴۰ درصد از آن عوامل جنس زن و گاهی ۲۰ درصد از آن مردانه و زنانه بوده است

وی ادامه داد: در مورد عواملی که می تواند در ناباروری تأثیر داشته باشد اشاره هایی خواهم داشت، به دلیل اینکه بعضی از نکاتی که باعث ناباروری می شود می تواند حتی با اصلاح شیوه زندگی تا حدودی از آن ها جلوگیری به عمل آید، چیزی حدود ۴۰ درصد ناباروری عوامل مردانه و حدود ۴۰ درصد از آن عوامل جنس زن و گاهی



۲۰ درصد از آن مردانه و زنانه بوده و چنین تقسیم بندی ای برای آن وجود دارد.

باروری ارتباط مستقیمی با سن مادر و حتی سن پدر دارد

حیدری گفت: عواملی که ممکن است باعث ناباروری شود و علت اینکه گاهاً آمار داده می شود که می بینیم سن میزان ناباروری شیوع بیشتری پیدا کرده شاید به این دلیل است که باروری ارتباط مستقیمی با سن مادر و حتی با سن پدر دارد؛ بنابراین به واسطه تمایلی که برای تحصیلات بیشتر ایجاد شده است و به دلیل تمایل بیشتر زنان به فعالیت های اقتصادی این مشکل ایجاد شده است و حتی آمار طلاق را هم بیشتر کرده است.

تغییر سن ازدواج و دیر اقدام کردن برای بارداری؛ دو عامل مهم نازایی زوجین

وی افزود: از طرفی هم وجود این مشغله ها باعث شده تا فرزند آوری به تأخیر بیفتد و استفاده از برخی روش های پیشگیری که خانم ها گاهی تا مدت ها از روش های پیشگیری استفاده می کنند که این روش ها به خودی خود باعث پیشگیری از باروری نمی شوند باعث می شود که خانم متوجه مشکل خودش که ناباروری هست نشود، این ها از عواملی هستند که می توانند زمینه ساز ناباروری شده و اینکه گفته می شود که آمار ناباروری در حال افزایش است شاید یک سمت قضیه این مسئله باشد یعنی تغییر سن ازدواج و دیر اقدام کردن به باروری از مهمترین دلایل ناباروری زوجین باشد.

آلاینده های محیطی در ناباروری زوجین موثر هستند

این متخصص بیان کرد: از مسائل دیگری که می توان با عنوان موارد دخیل در ناباروری نام برد، آلاینده های محیطی هستند اعم از آلاینده های شیمیایی، حتی در بعضی از مقالات به آلاینده های صوتی، استفاده طولانی مدت از لیپ تاپ که در حالت ایستاده تولید حرارت می کند، آلاینده های شیمیایی مثل سموم سیگار، الکل، کافئین به مقدار



زیاد و حتی جویدن تنباکو از مواردی هستند که می تواند باعث ایجاد ناباروری شود.

چاقی از عوامل موثر در ناباروری هم در خانم ها و هم در آقایان است

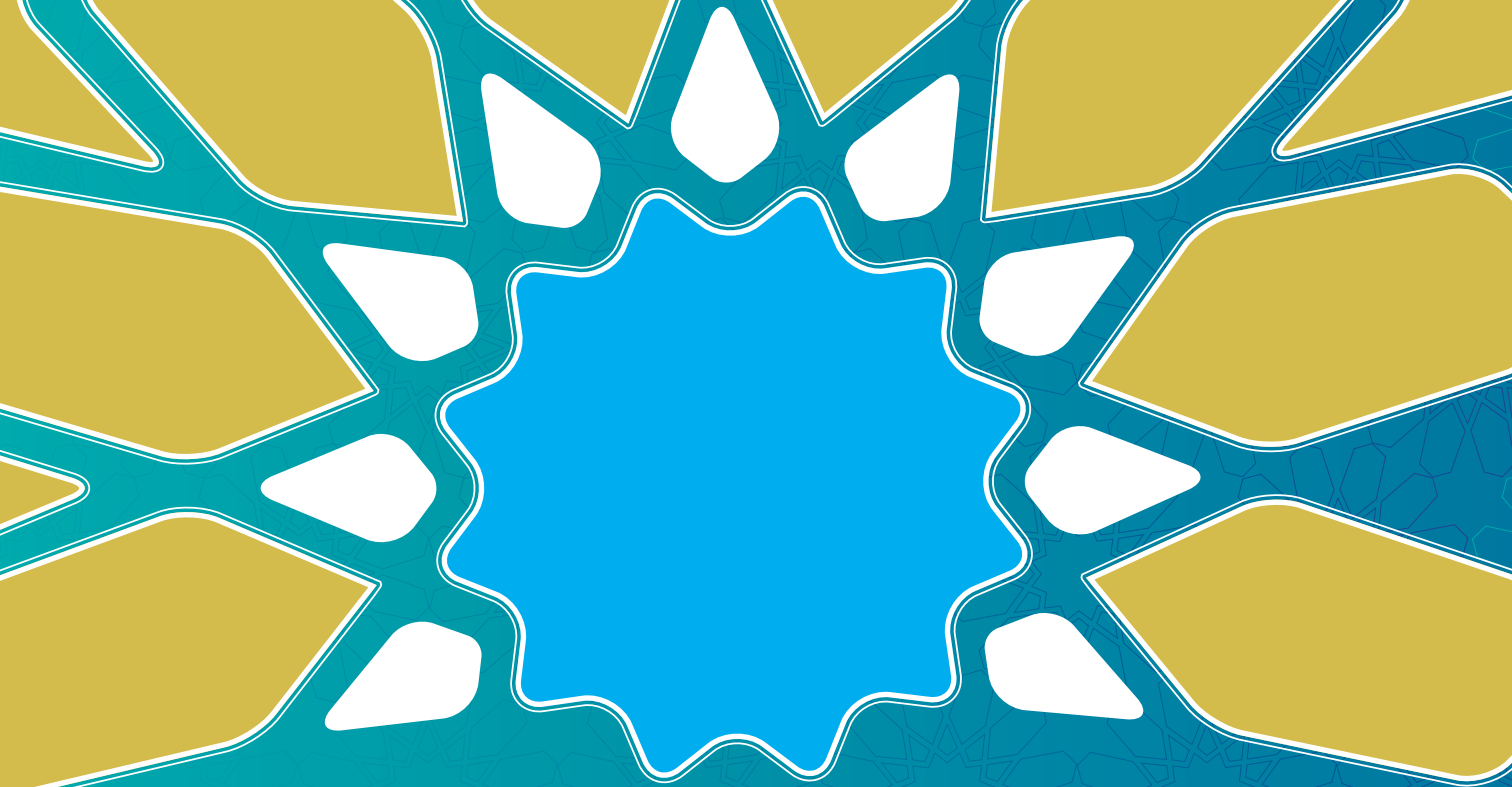
حیدری ادامه داد: مسائلی که از سنین پایین تر باید به آن توجه کرد "شیوه زندگی" است، چاقی از عوامل موثر در ناباروری هم در خانم ها و هم در آقایان می باشد، اقداماتی که ما با عنوان درمان ناباروری انجام می دهیم با کاهش وزن آن اقدامات درمانی موثرتر می شوند، اگر شما در نظر بگیرید که شیوه تغذیه صحیح و شیوه فعالیت بدنی مناسب را از ابتدای کودکی برای فرزندان مان برنامه ریزی کنیم قدم بزرگی را برای جلوگیری از ناباروری های آینده برداشته ایم؛ متأسفانه با افزایش وزن اختلالات متابولیک در سیستم خانم ها ایجاد می شود که این اختلالات متابولیکی می تواند منجر به تخمک گذاری های نامناسب و در نتیجه باروری های مخدوش شود.

فعالیت های بدنی مناسب می تواند روی ناباروری تاثیر بگذارد

وی افزود: پس یک شیوه درست زندگی از نظر تغذیه که بتواند وزن مناسبی را برای نوجوانان و جوانان ما ایجاد کند فعالیت های بدنی مناسب می تواند روی ناباروری تاثیر بگذارد، ما می توانیم بسیار ساده از برخی از ناباروری ها جلوگیری کنیم حتی استفاده از نورهای آبی که به طور طولانی در ساعات شب استفاده می کنیم تئوری هایی در مورد آن ها وجود دارد که این ها در سیستم بیولوژیک بدن تأثیر می گذارد، یعنی خواب مناسب داشته باشیم و از نور به طور مناسب استفاده کنیم در ساعاتی که بدن باید استفاده کند این ساعات ها را مشغول به نورهای آبی و نورهای صفحه مانیتور نکنیم این ها می توانند موثر باشند.

از مصرف غذاهایی که نگهدارنده دارند، اجتناب کنید

حیدری بیان کرد: تغذیه صحیح و اجتناب از غذاهایی که نگهدارنده دارند مثل غذاهای کنسرو شده و فست فودها به دلیل داشتن مواد نگهدارنده از دوره نوجوانی روی سیستم باروری می توانند



تأثیر خود را بگذارند. اتخاذ شیوه های صحیح زندگی جزء مواردی است که هم قابل پیشگیری است و هم می تواند خیلی ارزان و ساده برای جلوگیری از ناباروری های آینده به آن پرداخته شود.

استفاده از تنباکو به هر شکلی در ناباروری موثر است

وی ادامه داد: از دیگر مسائل همانطور که گفتم استفاده از سیگار و الکل بسیار موثر است، استفاده از تنباکو به هر شکلی و مصرف زیاد کافئین می تواند روی مسئله ناباروری اثر داشته باشد و در عین حال که قابل پیشگیری است، شاید نتوانیم روی سن ازدواج دخالت زیادی کنیم ولی این ها از مواردی است که همه دختران و پسران ما می توانند توجه داشته و رعایت کنند. تقریباً تمام خدمات ناباروری کشورهای پیشرفته دنیا در کشور ما ارائه می شود این متخصص تصریح کرد: خوشبختانه شاید یکی از پیشرفت های چشمگیر و اساسی ما در



زمینه طب "مسئله ناباروری" است و به جرأت می‌توانم بگویم که درمانی وجود ندارد که ارائه شود و زوجین نابارور ما در کشور از آن محروم بمانند، در درمان‌های ساده‌ای که سال‌های گذشته وجود داشت و بسیاری از خانواده‌ها مجبور بودند به کشورهای دیگر بروند در حال حاضر به سادگی نه تنها در کشور ما انجام می‌شود بلکه حتی از کشورهای اطراف محل مناسبی برای دریافت خدمات ناباروری باشد و تقریباً تمام خدمات ناباروری در کشور ما ارائه می‌شود.

جوانان؛ تصمیم‌های اساسی زندگی‌تان را به موقع بگیرید

حیدری گفت: ما باید فرهنگی را در جامعه ایجاد کنیم و آن دید درست‌تری از زندگی است متأسفانه چیزی که در حال حاضر فرهنگ غالب در بین جوانان ما شده است پرداختن به ایده‌آل‌هایی است که معلوم نیست این ایده‌آل‌ها چقدر می‌تواند برایشان آرامش فکری را به همراه داشته باشد؟ من به بیماران توصیه می‌کنم که نسبت به این موضوع جدی فکر کنند، فقط داشتن تحصیلات عالی در عین حال که مد نظر ماست باعث آرامش زندگی نخواهد شد، تنها داشتن موقعیت‌های بسیار عالی اقتصادی باعث نمی‌شود تا شما سالخورده‌گی شادتری داشته باشید، برای اینکه شما یک زن چهل یا پنجاه ساله شاد باشید لازم نیست که یک مدرک دکتری داشته باشید اگر خودتان را نسبت به زندگی واقع بینانه تر قرار دهید تصمیم‌گیری‌های اساسی‌تان را هم درست‌تر انجام خواهید داد.

سن فرزندآوری ۲۰ الی ۲۴ سال است

وی ادامه داد: سن ازدواج، افرادی که برای ازدواج انتخاب می‌کنید، سن فرزندآوری از مسائلی است که اگر به دقت به آن‌ها پرداخته شود با بسیاری از مسائل با فرزندآوری راحت‌تر حل و فصل خواهد شد، سن فرزندآوری ۲۰ الی ۲۴ سال است و اکثر بچه و دختران جوان ما در این سن دغدغه این را دارند که مدرکی را بگیرند ما نمی‌گوییم که این اشکال دارد شما برای



اینکه یک مادر موفق باشید باید درس خوانده و تحصیل کرده باشید ولی در نظر بگیرید که فرزند فرصت استثنایی شما در آن سن است در حالی که بسیاری از خانم ها می توانند در سنین حدود ۲۵ سالگی هم اقدام کنند ما موارد زیادی داریم که می توانند در ۳۰ سالگی اقدام کنند ولی شما فرصت طلایی خودتان را در نظر داشته باشید که این فرصت چه زمانی است، فرصت ۲۴-۲۰ سالگی فرصت طلایی شماست در سنین ۳۲-۳۰ سالگی باروری مقداری کاهش پیدا می کند و این کاهش در بعد از سنین ۳۴ سالگی شاخص تر و چشمگیر تر خواهد شد.

بعد از سنین ۳۴ سالگی چیزی حدود ۱۱ درصد ناباروری وجود دارد

این متخصص گفت: برخی از اقوام هستند که پیشگیری از بارداری در این ها مترود است و این ها مهاجرانی هستند که از سوئیس آمدند و بسیاری از اوقات آمارها را از این اقوام می گیرند و این ها هیچ روش پیشگیری ای ندارند که بخواهند ناباروری را به روش های پیشگیری شان نسبت دهیم، متوجه شدند که بعد از سنین ۳۴ سالگی چیزی حدود ۱۱ درصد ناباروری دارد که این رقم چشمگیر است و ما شاهد این هستیم که دخترمان ۳۵ ساله شده و هنوز درگیر و دار پایان نامه خود است و توجه ندارد که یک فرصت طلایی را پشت سر می گذارد و از دست می دهد ما باید یک اصلاح دیدگاه هایی را داشته باشیم. آن چیزهایی که واقعاً ما را در زندگی شاد نگه می دارد و به ما نهایتاً آرامشی را می دهد بتوانیم آن ها را با دقت انتخاب کنیم و این کاری است که فرهنگ سازی بنیادی لازم دارد. هزینه های درمان ناباروری در کشور ما شاید یک پنجم کشورهای حاشیه ماست/ بیمه ها پای کار آیند حیدری افزود: خوشبختانه هزینه های درمان ناباروری در کشور ما شاید یک چهارم یا یک پنجم کشورهای حاشیه ماست و حتی نسبت به کشورهای اروپایی این هزینه ها بسیار کم تر هستند با وجود این که بسیاری از فناوری هایمان را مجبوریم از چند شرکت معدود که در دنیا وجود دارد، بگیریم ولی چون تعرفه های پزشکی در کشور ما پایین است



بنابراین این درمان ها نسبت به هزینه های دیگر نقاط دنیا هزینه های کمی هستند.

طرح برکت که برای حمایت از خانواده های نابارور طرح ریزی شده است

وی ادامه داد: چیزی که لازم است به آن توجه شود مسئله بیمه است و بیمه ها حتماً باید پای کار باشند در حال حاضر قسمت عمده ای از هزینه های ناباروری را بیمه ها می پردازند بیمه هایی که راه اندازی شده اند طرح برکت که برای حمایت از خانواده های نابارور و حتی خانواده های روستایی طرح ریزی شده است و با استفاده از این طرح چیزی حدود ۸۵ درصد از هزینه های ناباروری تأمین می شود ولی چون هنوز هزینه ناباروری را اگر ۳ الی ۴ میلیون در نظر بگیریم برای خانواده هایی که کارمند هستند و درآمد محدود دارند به خصوص اینکه گاهی برای درمان ناباروری نیاز به چندین جلسه مداوم دارد بنابراین لازم است که حتی همین مقدار هزینه هم توجه شود. خوشبختانه حرکت های بسیار خوبی در مجلس در رابطه با ناباروری صورت گرفته است حیدری گفت: بیمه های پایه و تکمیلی بهتر وارد کار شوند هر جا که بیمه ها خوب وارد میدان شدند و پوشش های خوبی داشتند و رضایت مندی بالایی را ایجاد کردند. قشری از خانواده های نابارور ما از روستاییان هستند که بیمه های روستایی دارند و متأسفانه داروها تحت پوشش این بیمه نیست، یا برای مثال بیمه سلامت که در حال حاضر بیمه ای است که به طور گستره وجود دارد و برای خانواده ها در قسمت های دولتی از نظر دارو پوشش نمی دهند، اگر بیمه ها بتوانند مسائل دارویی را بهتر برای خانواده ها حل کنند قسمت عمده ای از مسائل از لحاظ هزینه ای کاهش پیدا می کند و خوشبختانه حرکت های بسیار خوبی در مجلس در رابطه با ناباروری صورت گرفته است.

همه مراکز استان ها باید مراکز ناباروری داشته باشند

وی ادامه داد: از نظر تأسیس مراکز ناباروری قاعده‌تاً باید مراکز ناباروری در مراکز استان ها وجود داشته باشد که در بعضی از مراکز استان های ما مراکز ناباروری راه اندازی نشده

است و استان های بزرگ لازم است که دو تا سه مورد مرکز ناباروری با تجهیزات کامل داشته باشند یعنی غیر از متخصصین زنان، آزمایشگاه ها و جنین شناسان قوی و خبره باید برای این مراکز معرفی شوند. راه اندازی مراکز ناباروری در قسمت های مختلف کشور و گاه ها در برخی از استان ها دو یا چند مرکز باروری در استان و تجهیز این مراکز از مسائلی است که اگر به آن پرداخته شود در جهت گشایش و راه اندازی درمان های ناباروری است که به شکل راحت تری در اختیار خانواده ها قرار بگیرد.

۷۵ درصد زوجین نابارور با درمان های معمولی جواب می گیرند

این متخصص افزود: در گذشته با خانواده های نابارور برخورد بسیار ناشایستی می شد و فشارهایی که گاهی اوقات دختران جوان در خانه با آن مواجه می شدند از نظر اخلاقی به نظر می آید که باید جوابگو باشند، آثار مخربی که می تواند بر روی جوان بگذارد، الآن با روش های ناباروری جدید که وجود دارد شاید ۷۵ درصد زوجین ما با درمان های معمولی جواب می گیرند و ۲۵ درصد زوجین با درمان های پیشرفته تر درمان می شوند.

رژرو تخمک: بیماران سرطانی را مادر می کند

حیدری گفت: خوشبختانه مسائلی مانند اهدای تخمک رواج پیدا می کند، ما مسئله ای به نام رژرو تخمک داریم یعنی ما دخترانی داریم که در سنین پایین به علت مسائل بدخیمی تحت شیمی درمانی قرار می گیرند قبلاً این ها تخمک ها را از دست می دادند ولی حالا این ها رژرو تخمک را دارند یعنی قبل از شیمی درمانی تخمک ها گرفته می شود و فریز شده و این ها می توانند بعد از اینکه ازدواج کردند علی رقم اینکه شیمی درمانی شده اند و بدخیمی را پشت سر گذاشته اند با تخمک های خودشان بارور شوند. وی ادامه داد: با توجه به این پیشرفت های خوبی که داریم معمولاً توصیه ما این است

که اگر یکسال گذشت و بارور نشدند درصدد مشاوره بریبایند به خصوص خانم هایی که سیکل های مرتب ندارند دقت کافی داشته باشند و اقدام به باروری را زودتر انجام دهند خانم هایی که ۴۰ سال را رد کرده اند منتظر نمانند و حتماً درصدد مشاوره و اقدام بریبایند.

استرس و فشار روحی یکی از عوامل مهم در سیستم باروری زن و مرد است

این متخصص افزود: معمولاً ما می گوییم که اگر چهار سال گذشت بیشتر به خودشان فرصت نداده و مشاوره کنند و از مراکز ناباروری کمک بگیرند. به خانواده ها و نزدیکان این جوانان توصیه می کنم که از ایجاد فشار و استرس به طور جد پرهیز کنند؛ ما همیشه می گوییم تصمیم به فرزندآوری یک تصمیم بین زوجین می باشد و اینکه اطرافیان برنامه ارائه دهند و فشار روحی وارد کنند عملاً دیده شده که اثر مثبتی نداشته و جز ایجاد استرس و فشار نتیجه ای نخواهد داشت و متأسفانه استرس و فشار روحی یکی از عوامل مهم در سیستم باروری زن و مرد است و در بسیاری از موارد اگر استرس را کم کنیم باروری صورت می گیرد یعنی ترس از ناباروری باعث می شود که سیستم های صحیح بدن از مجرای درست خود خارج شود. من توصیه ای به خانواده های نزدیک این زوجین دارم که از ایجاد استرس و فشار به طور جدی خودداری کنند و اجازه دهند با درمان های مناسبی که وجود دارد باروری به طور مناسب و دلخواه صورت گیرد.

ساز و کار راحت تری برای فرزند خواندگی در کشور فراهم شود

حیدری گفت: شرایط فرزند خواندگی در گذشته بسیار پیچیده بود و الآن به دلیل تسهیلاتی که در نظر گرفته شده جامعه به طرف سهولت فرزند خواندگی می رود و فرزند خواندگی در کشورهای دیگر بسیار تسهیلات بیشتری داشته و به سهولت انجام می شود و من به یاد دارم که یکی از اساتید نازایی ما به این نکته اشاره می کرد و می گفت که در کشورهای دیگر فرزند بی سرپرست نیست و حالا مراکز ناباروری رونق بیشتری گرفته و این گونه است که اگر بشود

سازو کارهای راحت تری را فراهم کرد هم یک حرکت اخلاقی است و هم می تواند از نظر روحی بسیاری از این خانواده ها را به یک غنا برساند و همین که در خود یک توانایی را می بینند که می توانند سرپرستی یک کودک را داشته باشند و به نظر می رسد که اقدام واقعاً صحیحی است.

سقط های مکرر؛ برخی زوجین را به طور دایم نابارور کرده است

وی خاطر نشان کرد: یکی از شرح حال های تلخی که ما گاهی با آن در مطب مواجه می شویم این است که مادرانی مراجعه کردند و بعد از اینکه یک یا دو حاملگی ناخواسته خودشان را سقط کردند با نازایی مواجه شدند و متأسفانه بسیاری از پزشکان زنان با این شرح حال غم انگیز در مطب ها روبه رو هستند. باروری و حاملگی مطلبی نیست که شما خیلی راحت بتوانید به آن دست پیدا کنید؛ عوامل متعدد که گاهی خارج از کلمه هستند باید دست به دست هم بدهند تا یک حاملگی مناسب صورت بگیرد و آن حاملگی منجر به تولد فرزند زنده شود. حیدری ادامه داد: شاید این قضیه از محدود فرصت های طلایی یک خانواده و یک زن است که حامله شده و صاحب فرزند می شود. این فرصت های طلایی وقتی به شما روی می آورند ارزان و به بهانه پیش پا افتاده مثل وضع اقتصادی نامناسب، یا ادامه تحصیلات یا به دلیل مهاجرت نمی خواهیم بچه دار شویم و من شاهد بودم که به دلیل چنین مسائلی با همسر دچار مشاجره شدند، چنین فرصت طلایی ای که به آن ها روی آورده با چنین بهانه هایی از بین می برند، حالا اگر خودشان با آن از مسائل شرعی، فقهی و اخلاقی کنار آمدند و حالا مسئله ناباروری به آن ها روی آورده است. وی در خاتمه گفت: این جزء شرایطی است که به دختران جوان اکیداً توصیه می کنم که این دیدگاه هایی را که نسبت به فرزند آوری و بارداری و باروری خودشان دارند به عنوان یک فرصت استثنایی به آن نگاه کنند، فرصت طلایی زندگی قبولی در کنکور و گرفتن مدرک عالی نیست در حالی که آن هم بسیار مهم و ضروری است که تمام جامعه به آن بپردازند ولی شاید از دست دادن فرصت های بارداری سوزاندن یک شانس به بهانه به دست آوردن یک شانس کمتر است برای همین است که من به جد توصیه دارم

که از اقدام به اسقاط جنین با بهانه های این چینی و بهانه های قوی تر از این، به طور جدی که از دید فقهی و شرعی مبحث بسیار مفصلی هم هست از نظر اخلاقی و انسانی به شدت پرهیز داشته باشند.

