

# ۱۲۶ مشکلات باروری در مردان

به نمودار ۱۳۹، مشکلات باروری در زنان (صفحه ۲۷۴) نیز مراجعه کنید. از هر ۱۰ زوجی که خواهان فرزند هستند، یکی دچار مشکل باروری است. در بسیاری از موارد، علتی برای این امر یافت نمی‌شود. ناتوانی در باردار شدن، ممکن است به خاطر مشکل یک طرف یا گاهی هر دوی آنها باشد. این نمودار فقط به آن دسته از مشکلاتی می‌پردازد که مردان را گرفتار می‌کنند. دو علت عمده ناباروری در مردان، تولید ناکافی اسپرم و بسته بودن لوله‌های خروج منی یعنی مجاری منتقل‌کننده اسپرم به آلت در طی انزال هستند.

## شروع

آیا شما و همسرتان کمتر از ۶ ماه است که می‌خواهید صاحب فرزند شوید؟

بله

خیر

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** بسیاری از داروهای ضد سرطان و همچنین رادیوتراپی نواحی بیضه‌ها ممکن است برای همیشه باعث صدمه به تولید اسپرم شوند. به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برایتان آزمایش منی (صفحه بعد) درخواست خواهد کرد. در صورتی که قبل از آغاز درمان، نمونه‌ای از منی ذخیره شده باشد، می‌توان از آن برای لقاح مصنوعی داخل رحمی استفاده کرد. (به مبحث «روش‌های کمکی باروری» صفحه ۲۷۵ مراجعه کنید).

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** این موضوع که حداقل ۶ ماه طول بکشد تا زوجی صاحب فرزند شوند، کاملاً طبیعی است از هر ۵ زوج طبیعی یک زوج به حداقل یک سال زمان برای باردار شدن زن نیاز دارند. در صورتی که همسران در عرض یک سال باردار نشده‌اند، به پزشک خود مراجعه کنید. وی بررسی‌های اولیه از جمله آزمایش شمارش اسپرم را درخواست خواهد کرد (به مبحث «آزمایش منی» در صفحه بعد مراجعه کنید).

**علت احتمالی:** به ندرت ممکن است جراحی‌های ناحیه کشاله ران باعث آسیب لوله‌های خروجی منی (مجاری منتقل‌کننده اسپرم از بیضه‌ها به آلت) شوند. جراحی پروستات، اغلب باعث بازگشت منی در طی انزال به سمت عقب به داخل مثانه می‌شود و بدین ترتیب میزان باروری را کم می‌کند.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه و برایتان آزمایش منی (صفحه بعد) درخواست خواهد کرد. وی همچنین ممکن است شما را برای بررسی‌های بیشتر از جهت بسته بودن مجاری، به پزشک متخصص ارجاع دهد. در صورت تأیید بسته بودن لوله‌ها، جراحی شاید بتواند این مشکل را با موفقیت درمان کند. در صورتی که قبلاً جراحی پروستات برایتان انجام شده باشد، شاید بتوان با استخراج اسپرم‌ها از ادرار، با روش‌های کمکی لقاح را امکان‌پذیر کرد (صفحه ۲۷۵).

آیا تا به حال جراحی ناحیه کشاله ران (مثل ترمیم فتق) یا جراحی غده پروستات برایتان انجام شده است؟

بله

خیر

آیا تا به حال تحت درمان با داروهای ضد سرطان یا رادیوتراپی بوده‌اید؟

بله

خیر

آیا پس از ۱۲ سالگی به اوریون مبتلا شده‌اید؟

بله

خیر

**علت احتمالی:** ویروس اوریون در دوران نوجوانی و بزرگسالی ممکن است باعث التهاب بیضه‌ها شود. این اتفاق ممکن است به صورت دائمی باروری را تحت‌تأثیر قرار دهد.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه خواهد کرد و احتمالاً برای بررسی تولید اسپرم، آزمایش (صفحه بعد) درخواست می‌کند.

**علت احتمالی:** برخی از بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های کبد و برخی از بیماری‌های هورمونی ممکن است تولید اسپرم را کاهش دهند.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. وی برای بررسی اینکه آیا مشکل در کیفیت اسپرم‌هاست یا تعداد آنها، برایتان آزمایش منی (صفحه بعد) درخواست می‌کند. در برخی موارد، تغییر درمان بیماری زمینه‌ای می‌تواند باعث بهبود تولید اسپرم شود.

آیا مبتلا به یک بیماری قدیمی و مزمن هستید؟

بله

خیر

آیا دارو مصرف می‌کنید؟

بله

خیر

**علت احتمال و اقدامات لازم:** برخی از داروهای تجویز شده مثل داروهای هورمونی خاص و داروهای مهارکننده دستگاه ایمنی ممکن است تولید اسپرم را کاهش دهند. به پزشک خود مراجعه کنید. تا زمان مراجعه، مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک را قطع نکنید.

ادامه در صفحه بعد

### مهارت‌های کلیدی به حداکثر رساندن احتمال باردار شدن

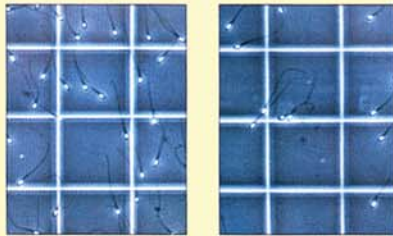
در صورت تمایل به بچه دار شدن، باید شما و همسران به پزشک مراجعه کنید تا درباره برنامه ریزی برای یک بارداری سالم با وی گفتگو کنید (صفحه ۲۷۵). چند اقدام کمک‌کننده ساده و واضح نیز وجود دارد که می‌توان از آنها برای به حداکثر رساندن احتمال بارداری کمک گرفت.

رژیم غذایی سالم، غذاهای تازه و پر از ویتامین، استراحت کافی و عدم مصرف الکل، همگی در افزایش احتمال باردار شدن کمک‌کننده هستند. مقاربت منظم (به طور مطلوب حداقل سه بار در هفته) نیز مفید واقع می‌شود. در صورتی که مقاربت به دفعات کمتری انجام شود، ممکن است روزهای باروری زن رد شود و فرصت تا چرخه بعدی از دست برود. روزهای باروری زن معمولاً حول وحوش وسط چرخه قاعدگی است. در صورتی که مقاربت در این دوران انجام شود، احتمال باردارشدن بیشتر از بقیه اوقات است. بعد از مقاربت، زن باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دراز بکشد. این کار اجازه می‌دهد تا حداکثر تعداد اسپرم وارد رحم شوند.

علاوه بر آن، مرد باید از پوشیدن شلوار یا لباس زیر تنگ بپرهیزد، چون لباس‌های این چنین، باعث افزایش دمای کیسه بیضه می‌شوند و تولید اسپرم را کم می‌کنند.

### آزمایش منی

هرگاه زوجی دارای مشکل باروری باشند، آزمایش منی معمولاً از اولین آزمایش‌هایی است که انجام می‌شود. از مرد خواسته می‌شود که به داخل ظرف تمیزی انزال کند (منی جمع شده از کاندوم مناسب آزمایش نیست). سپس باید نمونه را در دمایی معادل دمای بدن نگه داشت و ظرف ۲ ساعت بررسی کرد. حجم منی اندازه‌گیری می‌شود و سپس نمونه‌ای از آن زیر میکروسکوپ بررسی می‌شود تا مشکل و میزان فعالیت اسپرم‌ها مشخص شود و تعداد آنها شمارش شود. هر میلی‌لیتر از مایع منی، حاوی حدوداً ۵۰ میلیون اسپرم است که اکثر آنها سالم هستند. بنا به تعریف، هر گاه شمارش اسپرم کمتر از ۲۰ میلیون باشد، تعداد آن کم محسوب می‌شود. در صورت مشاهده هرگونه مورد غیرطبیعی، آزمایش مجدداً تکرار می‌شود.



شمارش اسپرم کم      شمارش اسپرم زیاد

#### شمارش اسپرم

اسپرم‌ها را همراه با یک شبکه چهارخانه زیر میکروسکوپ بررسی می‌کنند تا شمارش تعداد اسپرم‌ها و تعیین نسبت اسپرم‌های غیرطبیعی راحت‌تر انجام شود.

**علت احتمالی:** مصرف الکل می‌تواند تولید اسپرم را مختل کند. در صورت مصرف الکل به مدتی طولانی، ممکن است بیضه‌ها برای همیشه صدمه ببینند.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. وی برای تأیید تشخیص، آزمایش منی درخواست می‌کند. مصرف الکل را قطع کنید، در صورتی که نمی‌توانید مصرف الکل را قطع کنید ممکن است پزشک بتواند در این مورد شما را راهنمایی کند یا به انجمن‌های حمایتی ارجاع دهد. شاید چند ماه بعد از ترک مصرف الکل طول بکشد تا تولید اسپرم به حالت طبیعی برگردد.

**علت احتمالی:** پوشیدن شلوار یا لباس زیر تنگ و رفتن به سونا و حمام بخار می‌تواند دمای داخل کیسه بیضه را افزایش دهد. افزایش دمای کیسه بیضه هم تولید اسپرم را کاهش می‌دهد.

**اقدامات لازم:** پوشیدن لباس‌های زیر گشاد و از جنس لیاف طبیعی مثل پنبه که امکان گردش آزاد هوا را فراهم می‌کنند، احتمال باروری را بیشتر می‌کند. استفاده از سونا یا حمام بخار تا حد امکان ترک کنید.

**علت احتمالی:** عفونت‌های آمیزشی (به میث «عفونت‌های آمیزشی در مردان» صفحه ۲۴۵ مراجعه کنید) می‌توانند باعث بسته شدن لوله‌های خروج منی (مجاری منتقل‌کننده اسپرم از بیضه‌ها به آلت) شوند.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه خواهد کرد و احتمالاً شما را به متخصص ارجاع خواهد داد تا بررسی‌هایی برای تشخیص بسته بودن مجاری خروج منی از بیضه انجام شود. در برخی موارد شاید بتوان با جراحی این بسته بودن را برطرف کرد.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** دفعات کم مقاربت از علت‌های شایع عدم بارداری است. در صورتی که مقاربت کمتر از ۳ بار در هفته انجام شود، احتمال آن که در همان موقع آزاد شدن تخمک، اسپرم برای بارورسازی آن موجود باشد، کاهش پیدا می‌کند. در صورت امکان، دفعات مقاربت را بیشتر کنید (به میث «به حداکثر رساندن احتمال بارداری شدن» در صفحه قبل مراجعه کنید). در صورتی که باز هم طی ۳ تا ۶ ماه آینده همسرتان باردار نشد، به پزشک خود مراجعه کنید.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** اضافه وزن یا کاهش وزن قابل توجه می‌توانند میزان باروری را کاهش دهند. به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برایتان آزمایش منی (همین صفحه) درخواست می‌کند. از سالم بودن رژیم غذایی خود مطمئن شوید. در صورت ابتلا به اضافه وزن، بکوشید وزنتان را کاهش دهید (به میث «چگونه با روشی صحیح و سالم وزن خود را کاهش دهید» صفحه ۱۵۱ مراجعه کنید). در صورت ابتلا به کمبود وزن، از راهنمایی‌های ارایه شده درباره افزایش وزن به صورت صحیح و بی‌خطر (صفحه ۱۴۹) استفاده کنید.

**علت احتمالی:** سیگار کشیدن یا مصرف داروهای مخدر و می‌تواند عملکرد اسپرم‌ها را مختل کند و از میزان تولید اسپرم در بیضه‌ها را کم کند.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برایتان آزمایش منی (همین صفحه) درخواست می‌کند. سیگار نکشید و از داروهای مخدر استفاده نکنید.

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

ادامه از صفحه قبل

آیا سابقه ابتلا به عفونت‌های آمیزشی دارید؟

بله

خیر

آیا به طور میانگین کمتر از ۳ بار در هفته مقاربت دارید؟

بله

خیر

آیا الکل می‌نوشید (صفحه ۳۰)؟

بله

خیر

آیا وزنتان بالاتر یا پایین‌تر از محدوده طبیعی متناسب با قدتان است (به میث «ارزیابی وزن» صفحه ۲۹ مراجعه کنید)؟ آیا به ناگهان تغییری در وزنتان رخ داده است؟

بله

خیر

آیا سیگار می‌کشید؟ آیا از داروهای مخدر استفاده می‌کنید؟

بله

خیر

آیا لباس زیر تنگ می‌پوشید؟ آیا مکرراً به سونا یا حمام بخار می‌روید؟

بله

خیر