

راهنمای بیماران مراجعه کننده به درمانگاه ناباروری مردان



بیمارستان شهید بهشتی

مراجعه کننده محترم
با تشکر از اینکه پژوهشگاه رویان را برای درمان خود انتخاب کرده‌اید و با امید به اینکه بتوانیم خدمات درمانی
سایسته‌ای به شما ارائه کنیم، نکات زیر جهت اخذ نتیجه بهتر یادآوری می‌گردد:
در اولین جلسه ملاقات با پزشک، قبل از معاینات، پزشک سوالاتی از شما می‌پرسد. لطفا در مدت زمانی که
منتظر نوبت خود هستید، به پاسخ این سوالات فکر کنید تا کار شما و سایر بیماران با سرعت بیشتری انجام
شود. این سوالات عبارتند از:

- شغل دقیق شما (از گفتن عناوین کلی مانند آزاد، کارمند، کارگر پرهیز کنید)
- سابقه بیماری‌هایی همچون اوربون، فشارخون، دیابت، سوزاک، ناراحتی کلیه، حساسیت، سل، درد شدید بیضه، ورم بیضه، سوزش ادرار
- داروهایی که برای بیماری دیگری غیر از بچه دار شدن به مدت طولانی (بیش از یک ماه) مصرف کرده‌اید
- درمان‌هایی مثل IVF (آی.وی.اف)، IUI (آی.یو.آی)، ICSI (میکرواینجکشن)، ZIFT (زیفت)
- مدت ازدواج با همسر فعلی
- سابقه ازدواج قبلی شما و یا همسرتان
- مدت و روش جلوگیری از بارداری
- سابقه حاملگی، سقط و یا زایمان همسر شما
- اعمال جراحی انجام شده در هر قسمت بدن
- مدت و میزان استفاده از سیگار و سایر مواد
- سابقه ناباروری در برادران شما و سایر اقوام
- نسبت فامیلی والدین شما
- داروهایی که برای بچه دار شدن مصرف کرده‌اید

⚠️ انجام آزمایش‌های هیپاتیت B و C و ایدز برای همه زوجین اجباری است و در صورت پایان مدت اعتبار آن، مجدداً تکرار خواهد شد.

چند توصیه مهم برای حفظ و بهبود تولید اسپرم در بیضه
بیضه عضو حساسی است و تحت تاثیر عوامل گوناگون کار آن مختل می‌شود. عواملی از قبیل گرما، مواد شیمیایی، نشستن طولانی مدت، پوشیدن لباس زیر تنگ، جوشکاری و رانندگی می‌توانند بر عملکرد بیضه اثر منفی بگذارند. یکی از اقدامات مفید برای بهبود عملکرد بیضه و افزایش تعداد اسپرم‌ها و حرکت آنها خنک نگه داشتن بیضه‌هاست. لذا:
۱. از پوشیدن لباس زیر تنگ و زیرشلواری خودداری کنید و از شورت‌های پارچه‌ای و نخ‌ی گشاد استفاده کنید.

۲. روزی حداقل شش بار (هر ۳-۲ ساعت یکبار) حتی اگر ادرار ندارید به دستشویی بروید و به مدت یک دقیقه آب سرد روی بیضه‌ها بریزید.
 ۳. کسانی که با مواد شیمیایی سروکار دارند حتما مسائل بهداشتی مربوط به شغل خود را رعایت کنند.
 ۴. کشیدن سیگار و قلیان می‌تواند بر عملکرد بیضه‌ها اثر منفی بگذارد.
 ۵. مصرف مشروب و مواد مخدر اثرات سوء فراوانی بر عملکرد بیضه‌ها دارد و ترک آنها بسیار مؤثر است.
 ۶. چاقی در زن و مرد روی بچه دار شدن اثر منفی دارد و بهترین راه برای لاغر شدن، ورزش و رژیم غذایی مناسب است.
 ۷. در صورت ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل اوریون، درد و تورم بیضه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید.
 ۸. هر ماه بیضه‌های خود را معاینه کنید و در صورت مشاهده هرگونه تغییری فوراً به پزشک مراجعه کنید.
 ۹. مصرف برخی داروها می‌تواند در تولید اسپرم اختلال ایجاد کند لذا به عوارض داروها توجه کنید.
- رعایت موارد یاد شده تاثیر بسزایی در افزایش قدرت باروری مردان دارد.

اثر چاقی بر ناباروری مردان

ناباروری در مردان علت‌های زیادی دارد که یکی از علت‌های مهم ناباروری، چاقی و داشتن اضافه وزن است. تحقیقات نشان می‌دهد احتمال ناباروری در مردانی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند، در مقایسه با مردانی که وزن طبیعی دارند، بیشتر است.

اهمیت این موضوع در آن است که اگر علت ناباروری در مردان چاقی باشد، قابل درمان است. چاقی از طریق مکانیسم‌های مختلف، باروری در مردان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مانند:

تغییر در فرایند تولید اسپرم، تعداد اسپرم، تحرک اسپرم، شکل اسپرم، میزان آسیب به DNA اسپرم، تغییر در عملکرد جنسی، اختلال نعوظ، کاهش میل جنسی، تغییرات هورمونی، کم‌کاری غدد جنسی

بررسی‌ها نشان داده‌اند در مردان چاق تعداد اسپرم‌ها کمتر از مردان با وزن طبیعی است. در مردانی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند سطح تستوسترون یا هورمون مردانه کمتر از افرادی است که وزن طبیعی دارند. به گفته دانشمندان، مردان چاق معمولاً روابط زناشویی کمتری دارند که این موضوع تاثیر زیادی بر باروری آنها دارد. بنابراین برای درمان این افراد توصیه می‌شود سبک زندگی خود را تغییر دهند و از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنند.

مواد غذایی مفید در ناباروری مردان

کیفیت اسپرم تا حد زیادی به مصرف آنتی‌اکسیدان در رژیم غذایی بستگی دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها و

ویتامین‌های لازم در باروری مثل آنچه در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد، می‌توانند از آسیب رسیدن به اسپرم که باعث کند و تبذل شدن آن‌ها می‌شود، جلوگیری کنند.

آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های مفید در باروری که بیشتر در سبزیجات، هویج، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و پرتقال وجود دارند، قدرت و سلامت اسپرم را تضمین می‌کنند و تاثیر زیادی در درمان ناباروری مردان دارند.

ویتامین C

ویتامین C به جلوگیری از ایجاد نقص در اسپرم کمک می‌کند و تحرک آن را افزایش می‌دهد. مصرف حداقل ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C روزانه از طریق مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C مانند پرتقال و نارنگی، کلم بروکلی، توت‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و ... توصیه می‌شود. با توجه به اینکه سیگار به این ویتامین آسیب می‌زند، در افراد سیگاری حداقل ۱۲۵ میلی‌گرم ویتامین C به صورت روزانه باید مصرف شود. یک لیوان آب پرتقال در روز تقریباً ۱۲۴ میلی‌گرم ویتامین C را می‌تواند تأمین کند. و کمبود ویتامین C سبب بروز اختلالاتی در اسپرم می‌شود.

روی

تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند که حتی کمبودهای کوتاه مدت روی می‌تواند حجم نطفه و سطح تستوسترون را کاهش دهد. منابع عالی روی عبارتند از گوشت‌ها، جگر و لوبیا، تخم مرغ، عدس، نخود، سبوس گندم، تخم کدو، جوانه گندم، آجیل، گردو.

اسید فولیک (B9)

مردانی که سطح ویتامین B9 بدنشان پایین است، اسپرم کمتری دارند. غلات صبحانه، سبزیجات برگ سبز، حبوبات و آب پرتقال از منابع غذایی این ویتامین هستند.

کلسیم و ویتامین D

مصرف ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۱۰ میکروگرم (۴۰۰ واحد) ویتامین D در روز می‌تواند قدرت باروری در مردان را بالا ببرد. منابع خوب کلسیم عبارتند از: شیر، ماست کم‌چرب و کلم بروکلی و از منابع ویتامین D می‌توان به شیر غنی شده با ویتامین D و ماهی آزاد اشاره کرد.

امگا ۳ نطفه را بارور می‌کند

یک بررسی جدید نشان داده است، اسیدهای چرب امگا ۳ که در انواع ماهی‌ها به خصوص ماهی آب‌های سرد اقیانوسیه یافت می‌شود، برای رشد طبیعی اسپرم ضروری است. لذا توصیه می‌شود دو بار در هفته در بین وعده‌های غذایی ماهی گنجانده شود.

روغن‌های گیاهی همچون روغن زیتون، کانولا و کنجد و همچنین بسیاری از مغزها و تخمه‌های خوراکی علاوه بر ماهی‌ها می‌تواند به میزان زیادی امگا ۳ مورد نیاز بدن را تأمین کند.

گردو بخورید!

مصرف چهار تا پنج عدد گردوی کامل (حدود ۷۵ گرم گردو) در روز به بهبود کیفیت و افزایش تعداد اسپرم در مردان نابارور یا دارای مشکلات باروری کمک می‌کند. روی و سلنیوم و ویتامین E و امگا ۳ موجود در گردو می‌تواند سبب حفظ کیفیت، دوام اسپرم‌ها و افزایش باروری مردان شود.

میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات با افزایش تحرک اسپرم باروری را در مردان تقویت می‌کنند. توصیه می‌شود مردان و زنان حداقل از پنج واحد میوه و سبزی در روز استفاده کنند.

نوع روغن

جایگزینی روغن‌های مایع (مثل روغن زیتون، کنجد، کانولا) به جای روغن‌های جامد که دارای اسیدهای چرب ترانس هستند واجب است.

مواد غذایی مضر در ناباروری

مصرف خوراکی‌های پرکالری و پرچرب، مصرف خوراکی‌های شور و یا زیاد شیرین، مصرف خوراکی‌های سرخ شده و یا خوراکی‌های دودی شده، پرادویه و ... در ناباروری موثر هستند.

غذای پرچرب شما را بارور نمی‌کند

کلسترول و چربی‌های اشباع موجود در گوشت قرمز، لبنیات پرچرب (کره، روغن حیوانی، خامه و سرشیر)، انواع غذاهای رستورانی و آماده همچون همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌شده، سوسیس، کالباس و ... به احتمال زیاد می‌تواند تعداد اسپرم مردان و میزان فعالیت آن را کاهش دهد. در نتیجه برخلاف نظر عامه مردم مصرف غذاهای پرچرب و پرکالری قبل از مقایسه سبب افزایش احتمال باروری نطفه نمی‌شود.

مصرف مشروبات الکلی می‌تواند مقدار تستوسترون و اسپرم را در مردان پایین آورد و مقدار اسپرم‌های غیرطبیعی را افزایش دهد.

تاثیر ورزش بر باروری آقایان

تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش‌های سنگین مانند دوی ماراتن موجب کاهش باروری در آقایان می‌شود.

ورزشی که به صورت مداوم، منظم و ملایم در برنامه روزانه افراد وجود داشته باشد، نه تنها بر باروری اثر منفی نمی گذارد، بلکه موجب تقویت آن نیز می شود. هر فرد باید در طول هفته سه تا پنج روز به مدت یک ساعت حرکات ورزشی ملایم انجام دهد. ورزش های هوازی به تقویت باروری کمک می کنند. پیاده روی ملایم گزینه خوبی است.

واریکوسل (واریس بیضه)

واریکوسل یا اتساع وریدهای بیضه شایع ترین علت شناخته شده ناباروری در مردان محسوب می شود. این بیماری مادرزادی است و از حدود سن بلوغ عوارض خود را نشان می دهد. اگرچه سونوگرافی در تشخیص این بیماری کمک زیادی می کند ولی بهترین راه تشخیص آن، معاینه توسط پزشک است. واریکوسل، از راه های گوناگون، از جمله بالا رفتن درجه حرارت بیضه ها در اثر کاهش جریان خون وریدی، ممکن است سبب ناباروری مردان شود. بنابراین سرد نگه داشتن بیضه ها کمک زیادی می کند. سیگار، اثرات مخرب و مضر واریکوسل را تشدید می کند. در افرادی که مبتلا به واریکوسل هستند ممکن است حرکت، تعداد و احتمالاً شکل اسپرم ها نیز مختل شود.

در مواردی که علت ناباروری واریکوسل باشد، معمولاً ۷۰ درصد افرادی که تحت جراحی ترمیمی واریکوسل قرار می گیرند در وضعیت اسپرم آنها طی شش ماه تا دو سال بهبودی حاصل می شود و در ۵۰ درصد آنها منجر به باروری خواهد شد.

روش های گوناگونی برای جراحی واریکوسل وجود دارد که بهترین روش جراحی میکروسکوپی است و در رویان عمل واریکوسل به شیوه میکروسکوپی انجام می شود.

در عمل جراحی واریکوسل، وریدهای گشاد بیضه قطع می شوند. این عمل با بیهوشی عمومی انجام می شود. واریکوسل فقط ناباروری و درد در بیضه ایجاد می کند و با عمل جراحی ممکن است درد به صورت کامل از میان نرود. گاهی اوقات در مواردی که آزمایش منی طبیعی است ولی نتیجه عمل های IVF (آی.وی.اف)، IUI (آی.یو.آی)، ICSI (میکرواینجکشن)، مکرر منفی شده است و بیمار واریکوسل دارد، عمل واریکوسل روی نتیجه لقاح خارج رحمی تأثیر مثبت می گذارد.

نمونه برداری از بیضه ها

برای بیماری که در آزمایش منی آنها، اسپرم وجود نداشته باشد یا تعداد اسپرم ها بسیار کم باشد، برای یافتن اسپرم از بیضه ها، نمونه برداری انجام می شود که این عمل به دو روش صورت می گیرد:

۱. نمونه برداری ساده یا معمولی

در این روش ابتدا یک برش کوچک حدود 0.5 تا 1 سانتی متر روی کیسه بیضه ایجاد می شود و سپس یک برش کوچک حدود 3 تا 5 میلی متر روی بیضه ایجاد می شود و سپس یک نمونه به قطر حدود یک دهم میلی متر از بیضه برداشته می شود و این نمونه زیر میکروسکوپ از نظر وجود اسپرم بررسی می شود که ممکن است اسپرم پیدا شود و در صورتی که با این روش نمونه برداری، اسپرم پیدا نشود به بیمار نمونه برداری میکروسکوپی پیشنهاد می شود.

۲. نمونه برداری میکروسکوپی

این روش متفاوت با نمونه برداری ساده یا معمولی است. در این روش ابتدا روی کیسه بیضه شکافی داده می شود و سپس بیضه را از این شکاف بیرون می آورند و با یک برش نسبتاً بزرگ، داخل بیضه را کاملاً باز می کنند و در زیر میکروسکوپ به دنبال لوله های خوب که احتمال وجود اسپرم (نطفه) در آنها بالا باشد می گردند و از آن نقاط نمونه های متعدد می گیرند و بلافاصله نمونه زیر میکروسکوپ بررسی می شود و در صورت وجود اسپرم و مناسب بودن کیفیت آن نمونه را منجمد می کنند تا در مراحل بعدی برای بارور کردن تخمک خانم از آن استفاده شود و در صورت انجام لقاح خارج رحمی (تخمک خانم با اسپرم فریز شده آقا) احتمال موفقیت حدود 20 تا 25 درصد است. اما ممکن است در نمونه برداری میکروسکوپی هیچ اسپرمی پیدا نشود که در آن صورت پیشنهاد نهایی اهداء جنین است. عوارض احتمالی عمل های جراحی نمونه برداری بیضه (ساده یا میکروسکوپی) خونریزی، عفونت، درد و بزرگی بیضه است.

معمولاً سوال می شود در صد موفقیت نمونه برداری میکروسکوپی در بیمارانی که قبلاً نمونه برداری ساده انجام داده اند (در این مرکز یا در سایر مراکز) چقدر است؟

باید گفت در صد موفقیت نمونه برداری میکروسکوپی در این گروه از بیماران بستگی به جواب پاتولوژی نمونه برداری ساده قبلی دارد و به این شرح است:

۱. در صورتی که جواب پاتولوژی قبلی **Complete maturation arrest** یا **Sertoli only syndrome** باشد شانس موفقیت در یافتن اسپرم در نمونه برداری میکروسکوپی حدود 15 تا 20 درصد خواهد بود.

۲. در صورتی که در جواب پاتولوژی نمونه برداری قبلی (نمونه برداری ساده) سلول اسپرماتید وجود داشته باشد احتمال پیدا شدن اسپرم در نمونه برداری میکروسکوپی حدود 20 تا 25 درصد خواهد بود.

آشنایی با روش‌های کمک باروری (A.R.T)

زوج‌های مراجعه کننده محترم باید بدانند که در زوج‌های جوان و سالم شانس حاملگی با نزدیکی منظم و در ایام تخمک‌گذاری حدود ۳۵ درصد است و در زوج‌های نابارور براساس وضعیت زوجین یکی از روش‌های زیر توصیه می‌گردد که میزان موفقیت آنها حداکثر مشابه افراد طبیعی است و صددرد صد نیست.

تلقیح درون رحمی IUI (آی.یو.آی)

در این روش پس از تحریک تخمدان‌ها با داروهای محرک تخمک‌گذاری، رشد آنها بررسی می‌شود و در زمانی که تخمک‌ها آماده آزاد شدن باشند، منی از مرد دریافت می‌شود و پس از شست‌وشو اسپرم‌های خوب و متحرک جدا و داخل رحم زن تزریق می‌شود. این روش سرپایی است و نیاز به بیهوشی ندارد.

لقاح خارج رحمی IVF (آی.وی.اف)

در این روش پس از تحریک تخمدان‌ها توسط داروهای لازم، تخمک‌ها با هدایت سونوگرافی و بیهوشی سبک از خانم گرفته می‌شود و سپس اسپرم‌ها در مجاورت تخمک قرار داده می‌شود تا لقاح صورت گیرد سپس جنین تشکیل شده داخل رحم منتقل می‌شود.

میکرواینجکشن یا تزریق اسپرم به داخل تخمک ICSI (آی.سی.اس.آی)

این روش همانند روش آی.وی.اف است با این تفاوت که به جای قرار دادن اسپرم‌ها در مجاورت تخمک‌ها، زیر میکروسکوپ یک اسپرم خوب و مناسب داخل یک تخمک تزریق می‌شود و تخمک‌ها به مدت ۲۴ تا ۷۲ ساعت داخل دستگاه نگهداری می‌شوند تا جنین تشکیل شود. سپس جنین‌ها به داخل رحم منتقل می‌شود. در مواردی که با روش نمونه‌برداری میکروسکوپی قبلاً از بیضه اسپرم گرفته شده و منجمد شده است، اگر امکان گرفتن اسپرم تازه از بیضه روز انجام عمل لقاح خارج رحمی وجود داشته باشد شانس موفقیت نسبت به اسپرم منجمد بیشتر خواهد بود. و در صورتی که این کار میسر نباشد از همان اسپرم منجمد شده برای لقاح استفاده می‌شود.

تهران، بزرگراه رسالت، انتهای خیابان بنی‌هاشم شمالی، خیابان حافظ شرقی، کوی رویان

تلفن: ۰۲۳۵۶۲۰۰۰ فاکس: ۰۲۲۳۰۶۴۸۱

www.royaninstitute.org E-mail:clinic@royaninstitute.org