

تاخر الانجاب و تاثير نمط الحياة علي الخصوبه لدى الزوجين

د/جوهرة المطوع
استشارية النساء والتوليد والإنجاب
وأطفال الأنابيب

□ تاخر الانجاب

هو عدم القدره علي الحمل بعد سنه من ممارسة الجماع بدون استخدام موانع حمل . نسبة حدوثه ١٠-١٥% من الزوجات. هو مشكلة تخص الزوجين معا وليس المراة وحدها.

وترجع أسباب تأخر الإنجاب :

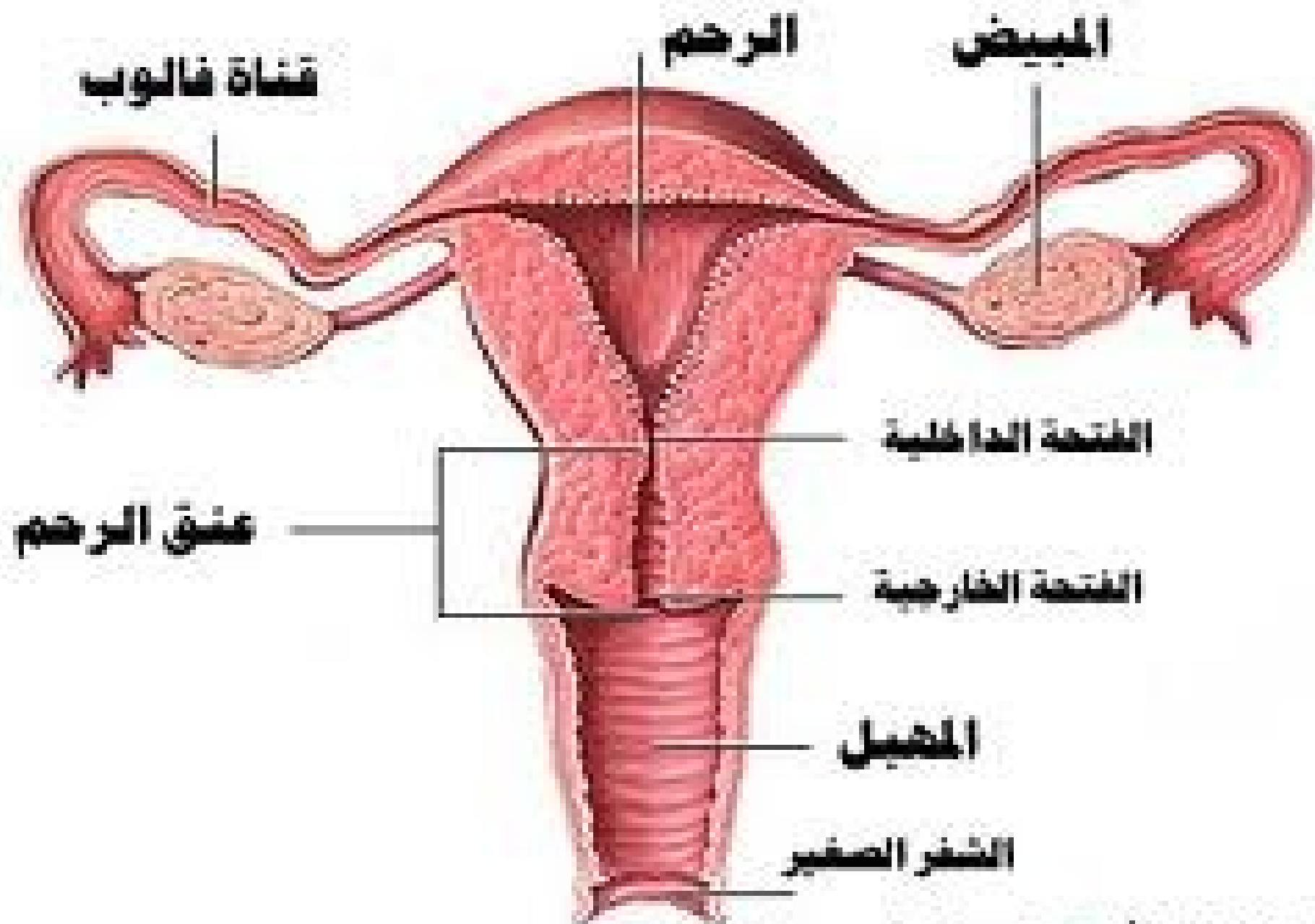
ثلث من المراه

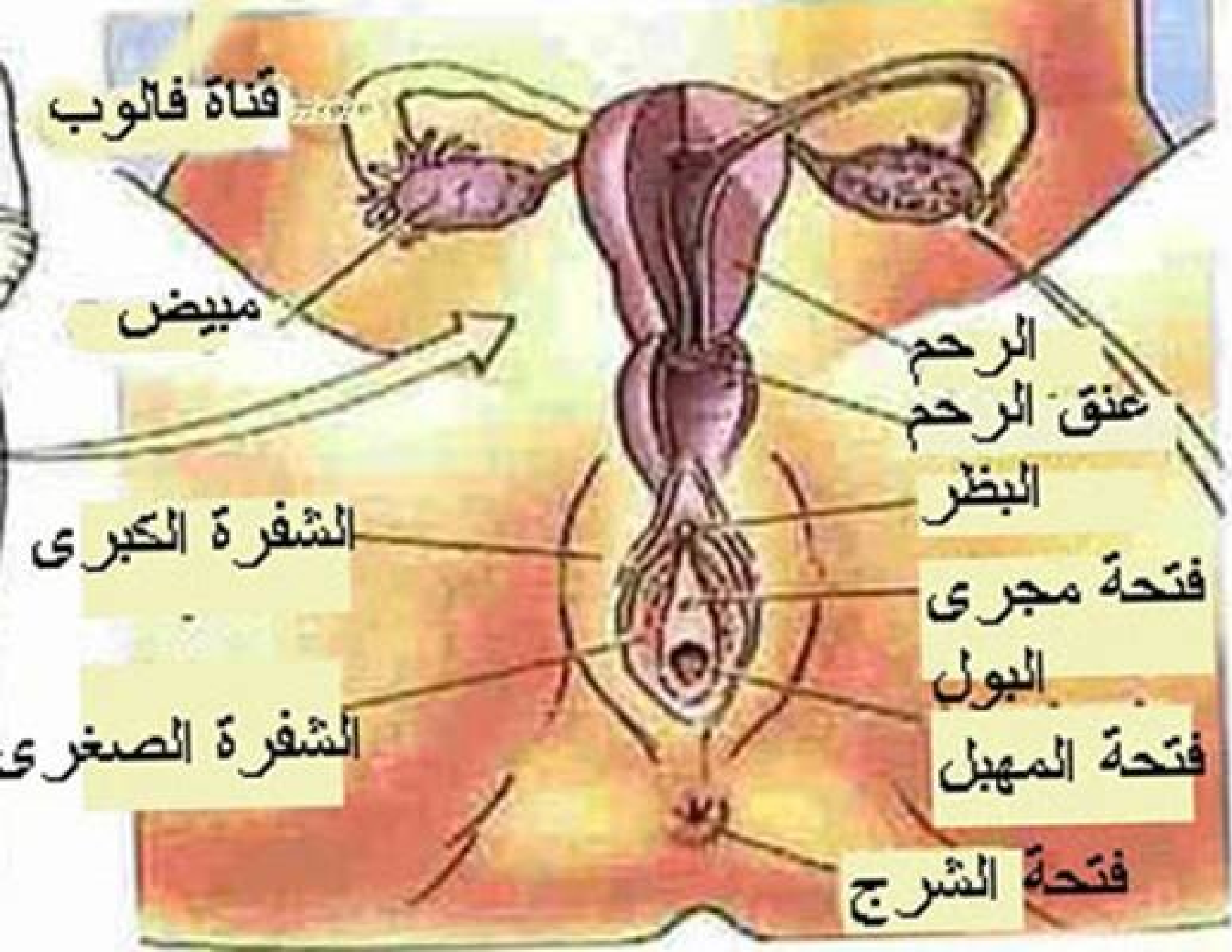
□ ثلث من الرجل

□ ثلث من كلاهما

□ ١٠% عقم غير معروف سببه

كلما تقدمت في العمر تدنت نسبة الخصوبة لديها خاصة بعد ٣٥ عاما من العمر ، وذلك نتيجة انخفاض عدد و نوعية البويضات المتبقية في المبيض اما بالنسبه للرجل فان تقدم العمر لا يعتبر سببا رئيساً لعدم قدرته علي الانجاب





قناة فالوب

مبيض

الرحم
عنق الرحم

البظر

الشفرة الكبرى

فتحة مجرى البول

البول

فتحة المهبل

الشفرة الصغرى

فتحة الشرج

□ أسباب تاخر الانجاب عند المراه :

١/ خلل في المبيضين ويشكل هذا ٣٠-٤٠% من حالات العقم عند حيث تضطرب وظيفة المبيضين أو ينعدم التبويض نتيجة لخلل في إفراز الهرمونات النخامية والمبيضية التي تؤثر في نمو ونضج البويضة وبالتالي إطلاقها وتحريرها من المبيض ليتلقفها الأنبوب وتكمل رحلتها الطبيعية، أو نتيجة لعيب خلقي في التكوين النسيجي للمبيضين أو لحدوث تكيسات حوله .

٢/ خلل في الأنابيب أو ما نسميه بقناتي فالوب أو البوقين يقدر هذا بـ

□ ٣٠-٤٠% من أسباب العقم في . تعتبر الأنابيب ذات وظيفة ناقلة للبويضة أولاً حيث يتلقف الأنبوب البويضة من المبيض ويسهل انزلاقها داخله، ثم لتلتقي بالنطفة ويتم التلقيح وتتابع البويضة الملقحة طريقها إلى الرحم. يكون الخلل بوجود تشوه خلقي بغياب الأنبوب مثلاً أو وجود التهاب حوضي سابق أدى إلى انسداد في الأنبوب كلي أو جزئي في طرف واحد أو طرفين، داخل أو خارج الأنبوب لتعيق سير البويضة الطبيعي ومن ثم وصولها في الوقت المناسب إلى الرحم للتعشيش والتطور والنمو.

- ٣ / خلل في عنق الرحم يقدر تقريباً بـ ٥% من حالات العقم عند المرأة .
- ٤ / أسباب في الرحم
- ٥ / أسباب مناعية
- ٦ / داء البطانة الصحية المهاجرة
- ٧ / اسباب غير معروفه

□ **الفحوص التي يتم اجراءها عند المرأة**
هي الفحوص التي تكشف وجود أية موجودات مرضية سواء بالكشف أو الفحص السريري وأخذ التاريخ المرضي ومن ثمة إجراء الفحوص التي تقيم وظائف كل من المبيضين والأنابيب والرحم وعنق الرحم إلخ...

١ - تقييم وظائف المبيضين

- تكون مباشرة بفحص الهرمونات بالدم
- تكون غير مباشر بفحص نتائج تأثير الهرمونات المعنية في الأعضاء التناسلية

مثل :

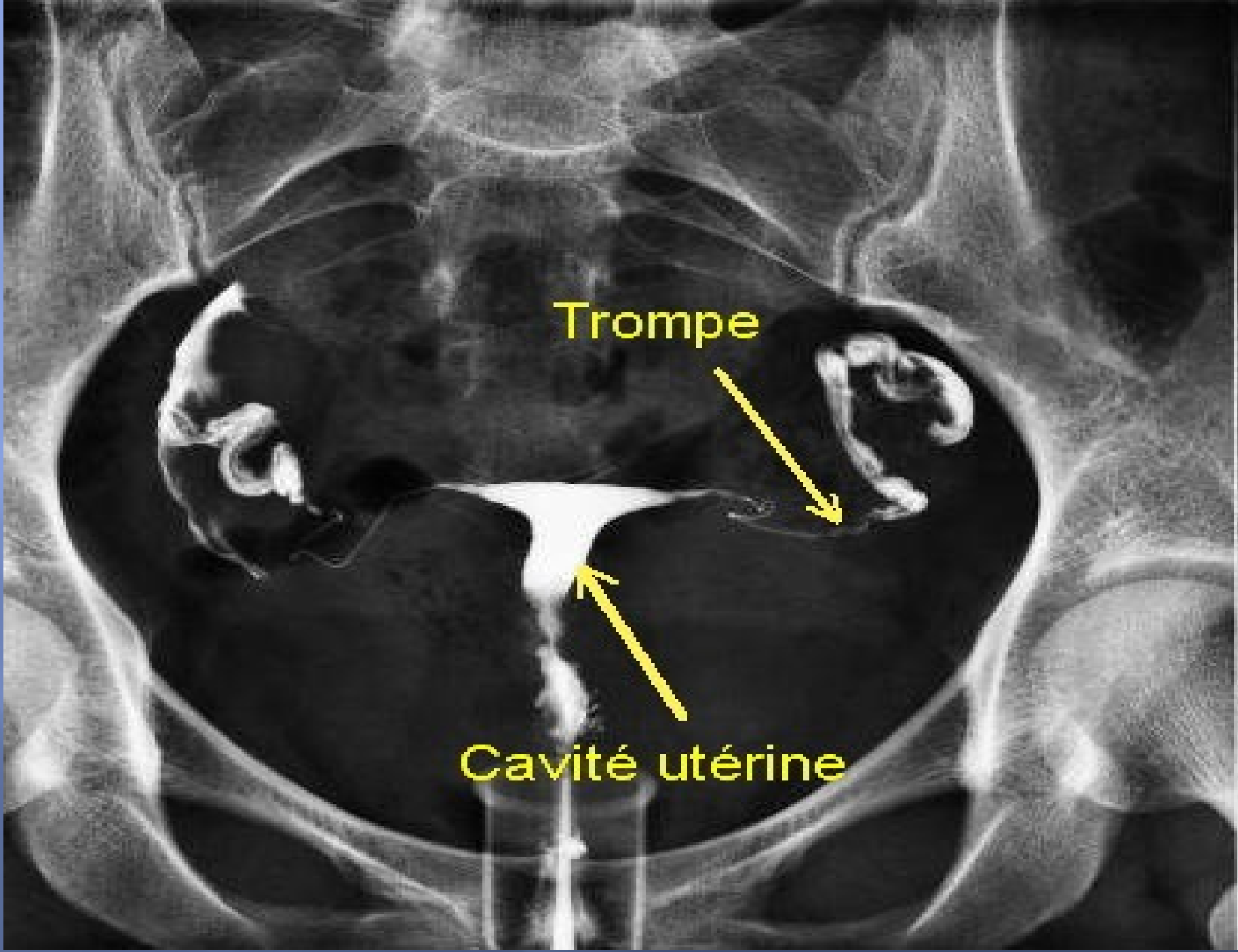
- قياس درجة حرارة الجسم .
- أخذ عينة من باطن الرحم .
- مسحة خلوية من المهبل .
- متابعة حجم ونمو البويضة في المبيضين بالأشعة ما فوق الصوتية .

□ ٢- الأشعة الصبغية

- حقن مادة ملونة في الرحم و الأنابيب من الداخل تحت الأشعة السينية .

□ ٣- **بالمنظار البطني** رؤية مكان خروج البويضة من المبيض بعد التبويض ورؤية الأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلي . تقييم البوقين أو الأنابيب والرحم حقن مادة ملونة في الرحم و الأنابيب تحت التنظير لتجويف البطن .

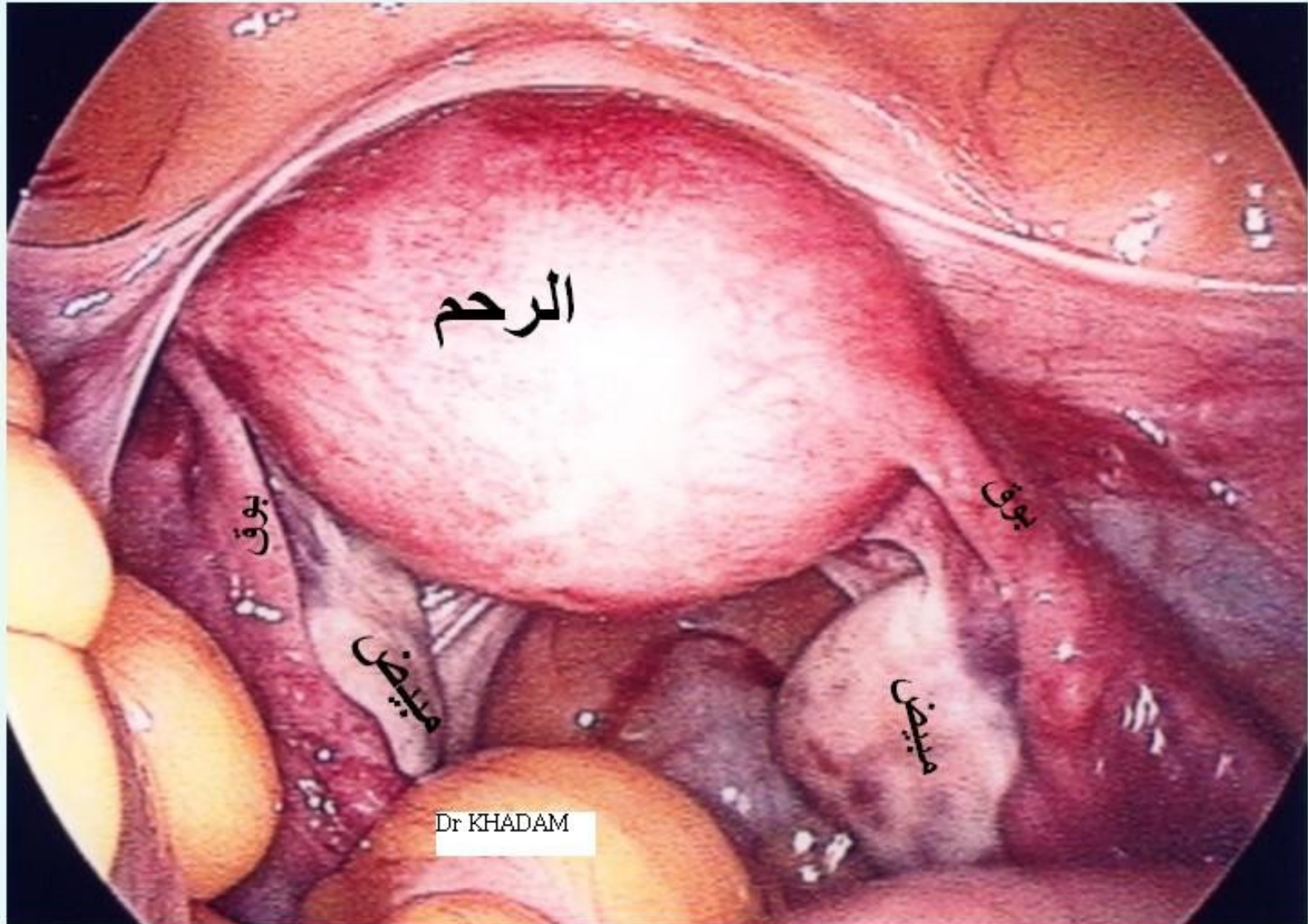
□ ٤-منظار تجويف الرحم



Trompe

Cavité utérine

صورة الجهاز التناسلي المؤنث من الداخل



صورة بالصيغة لرحم طبيعي و قناتي فالوب طبيعيتين

قناة فالوب اليسرى

قناة فالوب اليمنى

الرحم



٤- تقييم عنق الرحم

بفحص المخاط العنقي وعنق الرحم في منتصف الدورة ودراسته تحت المجهر وأخذ عينة من المخاط العنقي بعد ساعات قليلة من الجماع لدراسة حيوية ونشاط النطف في افرازات عنق الرحم تحت المجهر. يمكن فحص مضادات الأجسام عند الذكر والأنثى .

العلاج

أ- دوائي

منشطات التبويض لتنشيط وظيفة المبيض .
الهرمونات الأنخامية - الحقن -
ويعطيان معاً نجاحاً بنسبة ٨٥-٩٠% من الحالات .

ب- جراحي

لإزالة السبب المرضي المؤثر في وظيفة العضو المصاب بالخلل. ونقصد هنا الجراحة المجهرية مثلاً لانسداد الأنابيب - العلاج الجراحي بفك الالتصاقات سواء في البطن أو الرحم أو الأنابيب أو حول المبايض أو التكيسات .

ج- التلقيح الصناعي □

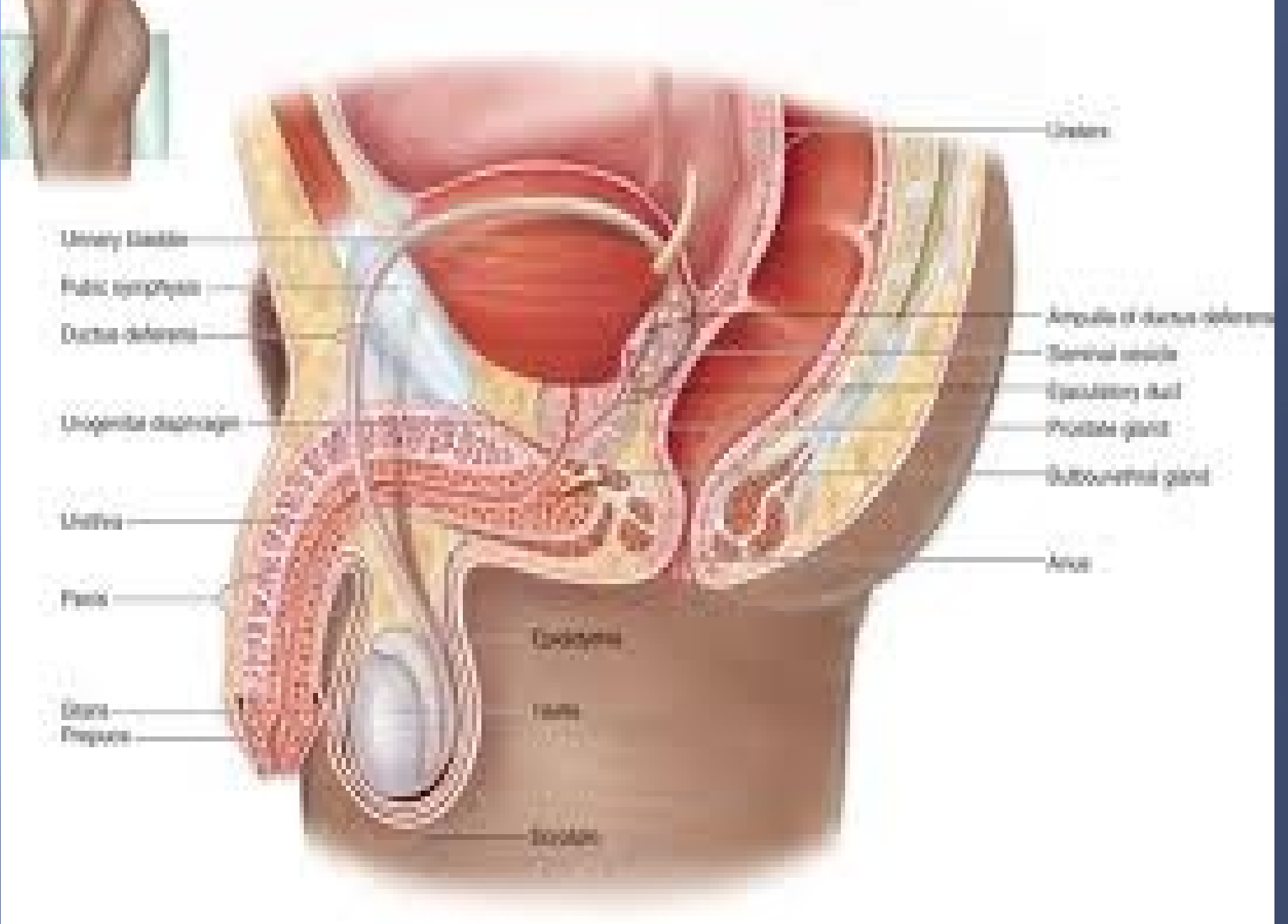
في حالات العقم الغير مفسر السبب أو حالات الشك بوجود أجسام مناعية .

د- تقنية أطفال الأنابيب بأنواعها المختلفة □

وما زال العلم في تقدم ونجاح مستمر في هذا المجال بعونه تعالى □

تاخر الانجاب عند الرجل

- يمكن ان نعزوه إلي خلل في إنتاج الحيوانات المنوية ، قد تكون غير كافيه من حيث العدد أو بها تشوهات شكلية أو قلة في الحركة ومن بين الأسباب العيوب الخلقية في عدم أو انسداد قناتي المنى
- فشل وظيفة الخصية
- الاصابه بدوالي الخصية وذلك الاوردة أواقعه بالقرب من الخصية مما يرفع درجة الحرارة في الخصية
- عوامل مختلفة مثل التعرض الي السموم أو الاشعاع أو الحرارة الشديده
- اصابة الخصية
- التدخين أو الكحول
- اضطرابات الهرمونات
- الإصابة بفيروس النكاف
- الإصابة بالحمى بفترة طويله



Ureter

Urinary bladder

Pubic symphysis

Ductus deferens

Urogenital diaphragm

Urethra

Penis

Glans

Prepuce

Ureter

Acetabulum of femur

Seminal vesicle

Epididymis

Prostate gland

Bulbourethral gland

Anus

Epididymis

Testis

Scrotum

نمط الحياة والعوامل المؤثرة على تأخر الانجاب

قد يبدو الرجل او المرأة بصحة جيدة ولكن يبقى السبب فى انماط حياته مثل سوء التغذية او زيادة المجهود البدنى او ربما الوزن فحينما تنظر لمشكلة قلة الخصوبة انظر ايضا لنمط الحياة كى تعرف المشكلة الحقيقية

ما هى انماط الحياة التى تؤثر سلبا على الخصوبة:
النظام الغذائى:

ان سوء الغذاء يعتبر عاملا مهما من العوامل المؤثرة على الخصوبة فاذا لم يتم حصول الجسم على النسب التى يحتاجها من الغذاء فقد يتسبب فى قلة عدد الحيوانات المنوية او عدم حركتها بشكل طبيعى لذلك فان الجسم يحتاج الى جرعات متوازنة من الزنك وفيتامين ج وب ١٢ وذلك لانتاج حيوانت منوية سليمة بلا تشوهات او قلة فى العدد

الوزن: □

اثبت الابحاث ان الرجال الذين يعانون من زيادة الوزن اكثر عرضة لقللة الخصوبة وانها تؤثر سلبا على انتاج الحيوانات المنوية حيث انه وجد ان ٢٤% من الرجال يعانون من انخفاض معدل انتاج هرمون التيستوستيرون وذلك بسبب زيادة الوزن وقد لوحظ في دراسات عديدة ان تناول اغذية غير متناسقة مع المجهود الجسدي ، خاصة لدى اجراء الحمية التنحيفية او بذل مجهود رياضي كبير قد تكون من اسباب اضطرابات في المبيض . من الخطر جدا ان تكون المرأة رياضية ، كما ان زيادة الوزن الكبيرة قد تؤدي الى اضطرابات في الدورة الدموية عند النساء واضطرابات في التكوين المنوي عند الرجال ولكن هذه الاضطرابات يمكن ان تزول مع تخفيف ملحوظ في الوزن

□ - **ضغوطات الحياة** : مثل القلق والانفعالات والارهاق والسفر المتكرر والرغبة في انجاب ولد بسرعةالى اخره ، قد يفسد العلاقات الزوجية وقد تؤثر سلبا في الحياة الجنسية والانجاب .

□ ٢- **الثياب الغير مناسبة** : لوحظ ان ارتفاع حرارة الخصيتين تحدث اضطرابا في تكوين الحيوانات المنوية عند الرجل ، فحرارة هذه المنطقة كما خلقها الله هي ٣٤ درجة مئوية في حين ان حرارة الجسم هي ٣٧ . ولذا فان البنطلونات الضيقة مثل الجينز والسراويل والثياب الداخلية الضيقة تقرب الخصيتين من الجسم فتزيد من حرارتهما وتقلل عندئذ من كمية الحيوانات المنوية ومن نوعيتها .

□ ولا شك ان الثياب كلما كانت من القطن وواسعة ومريحة كلما تخلصنا من التأثيرات من هذا الجانب .

□ ٣ - **نظافة المهبل** : ان جلسات طويلة من الحمام للمهبل مع الكثير من الصابون والشامبو قبل العلاقات الجنسية مباشرة او بعدها قد تجعل منطقة المهبل اقل قبولا للحيوانات المنوية .

□ يجب تجنب الدوش المهبلي لانه يؤثر سلبا على الخصوبة .

٤ - التغذية الخاطئة وتناول بعض المواد :

- ١ - اسلوب التغذية : هناك علاقة وثيقة بين التغذية والخصوبة ،
- ب - تناول القهوة والمشروبات الغازية : ان فنجان واحد من القهوة قد يكون مفيدا ومنشطا.....!! لكن حذار من الاغراق في المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية فانها تقلل من خصوبة الجنسين وتؤخر الانجاب .
- ج - الدخان : قد يكون الدخان مسؤولا عن انخفاض جودة المنى عند الرجل وتأخير الحمل عند المرأة . حيث يؤثر التدخين جدا على الحيوانات المنوية ويسبب في تغير الشكل الخارجى لها كما يعوقها فى اختراق البويضة وبالتالي لا يحدث اخصاب

د - الكحول والمخدرات : لوحظ ان ان الخمر يؤدي الى
انخفاض الشهوة الجنسية على المدى الطويل ، والى
اضطرابات في القذف عند الكحوليين المدمنين

من المعروف ان تناول الكحوليات يسبب العقم لدى النساء
والرجال فهي تؤثر على انتاج الحيوانات المنوية بشكل
واضح

كما ان الافيون ومشتقاته ومعظم المخدرات نتائجها فتاكة
وقاتلة على الحيوانات المنوية .

المكملات العشبية:

العديد من الرجال والنساء يتناولون المكملات العشبية بهدف انها تمد الجسم بالصحة الجيدة اللازمة لبذل مجهود بصحة اوفر ولكنها قد تتداخل مع الخصوبة وتؤثر سلبيا على نتاج الحيوانات المنوية

ز- التلوث : يؤثر التلوث الحاصل في الجو المحيط والمياه على الخصوبة لكلا الجنسين ، حسبما افادت دراسات متخصصة في هذا المجال .

ثانيا : المهن وتأثيرها على الخصوبة

١ - الجو الحار في العمل له تأثيره الواضح على خصوبة الرجال بالذات ، فبعض الحرفيين مثل الخبازين والطباخين وعمال ومهندسي مصانع الحديد وما يشابهها والذين يتعرضون لمصادر حرارية شديدة قد تضر بخصوبتهم وعليهم اتخاذ تدابير وقائية خاصة لذلك .

٢ - التعرض للمعادن وبعض الادوية : مثل الرصاص ، الكاديوم ، الزئبق .

٣ - ساعات الدوام : النساء اللاتي يعملن في المهن ذات الدوام المتغير او الدوام الليلي تكثر عندهن الاضطرابات في الدورة الشهرية مما يؤثر على خصوبتهن .

ثالثا : عوامل اخرى متعددة :

١ - الامراض والالتهابات : تؤثر بوضوح على الخصوبة مثل السكري والنكاف وانقلاب الخصية ، والاهم من ذلك الالتهابات التي تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية المحرمة .

٢ - وسائل منع الحمل والاجهاض : تؤثر بعض وسائل منع الحمل على خصوبة المرأة ، ومن اسوءها اللولب لانه يسهل الالتهابات في الرحم واحيانا يسبب انسدادا في الانا بيب قد ينتج عنه عقم نهائي لا قدر الله . كما ان الاجهاض له مؤثرات تؤدي الى نتائج مشابهة .

٣ - الادوية والاشعاع : تؤثر بعض الادوية والعلاج الاشعاعي على الحيوانات المنوية ، ويفضل مساءلة الطبيب قبل تناول اي ادوية للتأكد من تأثيراته الجانبية المضرّة .

٤ - التقدم في العمر : يسهل الحمل بالنسبة للمرأة في السن المبكرة ، وكلما تقدم العمر بالمرأة كلما انخفضت نسبة الخصوبة ومن هنا نجد فائدة التبكير في الزواج وعدم تأخير الحمل ...

□ ان تعديل نمط الحياة يؤدي وحده إلى الحمل في حوالي ٢٠% من حالات تأخر الحمل غير المفسر . فيما يلي نموذج مقترح لهذا التعديل

□ ٥-انقاص الوزن للزوجين

- محاولة الوصول للوزن المثالي ممارسة الرياضة
- الالتزام بالنظام الغذائي المتوازن

□ ٦-تجنب العادات التي تقلل الخصوبة :

- التشطيف المهبلي الداخلي باستخدام المطهرات التدخين
- ادوية التخسيس وانقاص الوزن
- تناول ادوية تنشيط التبويض بطريقة عشوائية
- اهمال معالجة الالتهابات المهبلية

□ ٦- المحافظة على مستويات منخفضة للهرمون اللبني (البرولاكتين)

.الذي يرتفع مستواه نتيجة:

.التوتر الشديد في انتظار الحمل

.ادوية القرحة والقولون

اعتماد سلوك جنسي مخصب

.ينصح بالجماع الصباحي يوم بعد يوم بدءا من عاشر يوم نزول
الدورة ولمدة ٧ مرات شهريا فقط



منع التدخين والمكيفات والمشروبات الروحية

تجنب تعريض الخصية لدرجات الحرارة العالية (السونا- الجلوس في حمام ساخن)
تجنب الملابس الضيقة

تجنب ادوية بناء العضلات بكافة أشكالها

الحفاظ على وزن مثالي

تجنب الأغذية المحتوية على المبيدات الكيماوية والهرمونات

ممارسة الرياضة بانتظام

الحفاظ على نظام غذائي غني ومتوازن



الإكثار من تناول الأغذية المحتوية على الزنك (ثمار البحر والمحار- لحم الدجاج -
الثوم)