

# کرونا بر باروری مردان تاثیرگذار است؟

3 اسفند 1400

ناباروری در مردان و زنان علل و عوامل زیادی دارد؛ عوامل جسمی، روحی، روانی و همچنین عوامل شخصی و اجتماعی که همه آنها می‌توانند زمینه‌هایی را برای بروز این مشکل ایجاد کنند. البته ناباروری موضوعی است که گاهی زمینه ساز مشکلات خانوادگی می‌شود و به نوعی می‌تواند بر سلامت اجتماعی نیز موثر باشد.

در مورد ناباروری و موضوع توجه به افزایش جمعیت جوان، چیزی که ابتدا باید در نظر گرفته شود آن است که ناباروری را باید به زوج نسبت دهیم، نه فرد؛ چون حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد علل ناباروری مربوط به مردان است؛ یعنی عامل ناباروری ممکن است زن یا مرد باشد.

## ناباروری مردان در ناباروری

محمد محسن مظلوم فرد، متخصص ارولوژی و ناباروری مردان می‌گوید: «از هر ۴ مشکل ناباروری زوج‌ها، یک مشکل آن مربوط به مردان است و این نکته مهمی است؛ چراکه با توجه به شرایط جامعه ما، بسیاری اوقات تصور مردان آن است که نمی‌توانند باعث ناباروری شوند. به همین علت در مورد سلامت باروری مردان توجه به این موضوع و باور آن از سوی مردان، موضوع بسیار مهمی است.»

با توجه به شرایطی که در جامعه وجود دارد سن ازدواج بالا رفته است. بنابراین همان گونه که **قدرت باروری زنان** با بالا رفتن سن، کاهش پیدا می‌کند؛ این موضوع در مورد مردان هم صادق خواهد بود.

مظلوم فرد می‌گوید: در چنین شرایطی به زوجینی که به هر دلیلی دیر ازدواج می‌کنند توصیه می‌شود که زمان بارداری را به تعویق نیندازند. بنابراین یکی از فاکتورهای مهم در قدرت باروری، سن زوجین است.

## تعریف ناباروری

به گفته مظلوم فرد، اطلاق ناباروری در اکثر زوج‌ها زمانی است که یک‌سال مداوم افراد برای داشتن فرزند اقدام کرده؛ اما نتیجه نگرفته باشند. البته در سنین بالاتر، این زمان به ۶ ماه تقلیل می‌یابد.

بنابراین به این افراد توصیه می‌شود که از روش‌های کمک بارداری استفاده کنند. خوشبختانه در سال‌های اخیر، این وسایل تنوع و پیشرفت زیادی در ایران داشته و موفقیت روش‌های کمک بارداری در مراکز ناباروری تا ۶۰ درصد هم گزارش شده است که کمک خوبی برای زوجین است تا بتوانند بچه‌دار شوند؛ موضوعی که می‌تواند باعث رشد جمعیت جوان جامعه کشور شود.

## ناباروری مردان

به گفته این پزشک متخصص ناباروری مردان، مردانی که در رده سنی ۳۰ تا ۳۵ سال به بالا هستند در

**سن ازدواج و باروری** هستند. بنابراین باید به آنها آموزش داده شود تا به سبک زندگی خود برای باروری توجه بیشتری داشته باشند. به همین خاطر برخورداری از تغذیه سالم، موضوع بسیار مهمی است که باید به آن توجه شود. مثلاً تا حد امکان از غذاهایی که اکسیدان بالایی دارند و با افزودنی‌ها همراه هستند مانند غذاهای سرخ‌کردنی و انواع فست‌فودها مثل سوسیس، کالباس یا غذاهایی که بیش از اندازه چرب و شیرین هستند خودداری کنند چون یکی از عوامل مهم سلامت باروری به شمار می‌رود. همچنین مصرف میوه، سبزیجات و مواد غذایی که آنتی‌اکسیدان بالایی دارند کمک می‌کند تا فعالیت اسپرم‌سازی مردان افزایش پیدا کند. در کنار آن هم توجه به مصرف سیگار و قلیان نیز از جمله عوامل بسیار مهم در این زمینه است که متأسفانه زوجین به‌ویژه مردان معمولاً توجهی به آن ندارند.

## استرس و شرایط نامطلوب محیطی

مظلوم فرد می‌گوید: «شرایط شغلی، محیطی و روحی مردان نیز در قدرت باروری آنها موثر است. مردانی که کارهای سنگین فیزیکی انجام می‌دهند یا مجبورند زمان زیادی را زیر نور مستقیم خورشید و در معرض گرمای شدید قرار بگیرند نیز معمولاً در این خصوص با مشکل مواجه می‌شوند. بنابراین به مردان توصیه می‌شود این موارد را رعایت کنند. ورزش هم کمک خوبی در این خصوص به شمار می‌آید.

این پزشک می‌گوید استرس‌های بالای شغلی و اجتماعی و شرایط نامطلوب اجتماعی و رفاهی نیز تاثیر زیادی بر قدرت و سلامت باروری دارد.

مظلومی فرد می‌گوید: اگر بتوانیم کاری کنیم که میزان استرس افراد جامعه تا حد امکان کاهش پیدا کند؛ در واقع کمک مهمی به سلامت و قدرت باروری آنها خواهد شد.

## کاهش قدرت باروری و کرونا

مظلومی فرد می‌گوید موضوع توجه به شرایط محیطی و کاهش استرس و اضطراب از جمله نکات مهم در قدرت باروری مردان است. اما در سال‌های اخیر شاهد آن هستیم که عوامل زیادی از جمله **شیوع بیماری کرونا** و ابتلا به این بیماری باعث افت کیفیت اسپرم شده که البته پارامترهای مختلفی نیز در این میان موثرند. یعنی می‌توان گفت ابتلا به بیماری کرونا به طور مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند بر قدرت باروری آنها تاثیرگذار باشد. مدیریت و مهار چنین شرایطی نیاز به برنامه‌ریزی گسترده و مطالعات فراوان دارد. مقابله با استرس‌های شغلی و استرس‌های مختلف موجود در جامعه کیفیت باروری را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

## توجه به کیفیت زندگی فردی و اجتماعی

متخصص ارولوژی و ناباروری مردان می‌گوید با توجه به چنین مشکلاتی در برابر قدرت باروری مردان، افراد باید راه‌های رهایی از استرس را آموزش ببینند و خدماتی نیز در این خصوص در اختیار آنها قرار بگیرد تا به‌نوعی بتوان به جوان ماندن جمعیت کشور کمک کرد. حمایت‌های اجتماعی به ویژه در دوران کرونا و همچنین فراهم آوردن امکانی برای فعالیت‌های ورزشی و رفاهی نیز می‌تواند در این

زمینه کمک‌موثری باشد. به طور کلی، کمک به سلامت جسم و روان افراد جامعه در سطح کلان باعث افزایش قدرت فرزندآوری خواهد شد. همان‌گونه که بی‌توجهی در این زمینه می‌تواند به مشکلات خانواده‌ها در این خصوص دامن بزند.