

# کیفیت اسپرم نقش کلیدی در ناباروری دارد

16 تیر 1404

**متخصص بیولوژی تولیدمثل گفت: کیفیت اسپرم، عامل اصلی ناباروری مردان است که تحت تأثیر ژنتیک و محیط قرار دارد.**

دکتر فاطمه عسگری، متخصص بیولوژی تولیدمثل و جنین‌شناس گفت: ناباروری موضوع بسیار مهمی است و کیفیت اسپرم نقش کلیدی در آن دارد. برای بارداری طبیعی، تعداد، تحرک، و شکل طبیعی اسپرم‌ها بسیار حائز اهمیت هستند و بیش از ۴۰ درصد اسپرم‌ها باید حرکت طبیعی داشته باشند. همچنین، اسپرم‌ها باید شکل طبیعی داشته باشند تا بتوانند به تخمک نفوذ کنند.

## عوامل مؤثر بر کیفیت اسپرم

وی ادامه داد: کیفیت اسپرم تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد که به دو دسته ژنتیکی و محیطی تقسیم می‌شوند. عوامل ژنتیکی شامل مشکلات کروموزومی و ناهنجاری‌های ژنتیکی هستند که می‌توانند از والدین به ارث برسند.

در مورد عوامل محیطی، مصرف دخانیات، مواد مخدر، آلودگی هوا، استرس، تغذیه نامناسب، و حتی شغل‌های پرخطر مانند کار در محیط‌های گرم یا با مواد شیمیایی تأثیر قابل توجهی دارند. همچنین افزایش سن در مردان، خصوصاً بالای ۴۰ سال، می‌تواند کیفیت اسپرم را کاهش دهد. مشکلات درمان‌های کمک‌باروری مثل IVF تأثیر می‌گذارد؟

عسگری ادامه داد: در روش‌های کمک‌باروری مانند IVF و ICSI که بهترین اسپرم‌ها انتخاب می‌شوند، کیفیت پایین اسپرم می‌تواند بر نتایج بارداری تأثیر منفی بگذارد. برای مثال، اسپرم‌های با ناهنجاری‌های ژنتیکی می‌توانند منجر به افزایش سقط جنین یا بروز مشکلات کروموزومی در جنین شوند.

## توصیه برای بهبود کیفیت اسپرم و کاهش ناباروری

وی خاطرنشان کرد: مهم‌ترین توصیه، اصلاح سبک زندگی است. ترک سیگار و مواد مخدر، کاهش مصرف الکل، داشتن تغذیه سالم و متعادل، کاهش استرس، و حفظ وزن مناسب نقش بسیار مهمی دارند. همچنین مردان باید از عوامل آسیب‌زا مانند مواد شیمیایی، فلزات سنگین، و گرمای زیاد دوری کنند. برای درمان مشکلات جدی‌تر مانند واریکوسل یا عدم تعادل هورمونی، مراجعه به پزشک متخصص و درمان به‌موقع بسیار ضروری است.

## تأثیر سن مردان در باروری

عسگری ادامه داد: برخلاف تصور رایج که فقط سن خانم‌ها مهم است، سن مردان نیز بسیار تأثیرگذار است. کیفیت اسپرم با افزایش سن کاهش می‌یابد و خطر مشکلات ژنتیکی افزایش پیدا می‌کند. بهترین

سن برای اقدام به بارداری برای مردان زیر ۴۰ سال است.

این متخصص در پایان گفت: افزایش آگاهی درباره تأثیر سبک زندگی و عوامل محیطی بر ناباروری مردان بسیار مهم است. مردان باید به سلامت خود و اهمیت کیفیت اسپرم توجه کنند و بدانند که با اقدامات ساده‌ای مثل تغییر در عادات زندگی می‌توانند نقش بزرگی در حفظ باروری و سلامت نسل آینده داشته باشند.