

تاثیر رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی بر بهبود ناباروری

تحقیقات نشان داده استفاده از رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی ایرانی در زنان نابارور نه تنها میتواند میزان موفقیت آی-وی-اف یا لقاح آزمایشگاهی را بیشتر کند بلکه موجب بارداری خود به خودی در تعدادی از زنان نابارور میشود.

بر اساس آنچه که در آمارهای وزارت بهداشت آمده است، در کشور ما شیوع عمری [ناباروری](#) در زوج‌ها ۳.۲ درصد است و میتوان گفت که در کل کشور سه میلیون و ۲۶۸ هزار و ۱۱۵ زوج ایرانی در طول عمر خود هر نوعی از ناباروری اولیه و یا ثانویه را تجربه میکنند. براساس آخرین مطالعه انجام شده در ایران در سال ۱۳۹۸، میزان شیوع عمری ناباروری اولیه و ثانویه در زنان ایرانی در هر ازدواج در کل کشور به ترتیب ۹.۱۱ و ۳.۱۵ درصد بود این درحالیست که تاخیر در بارداری هم سبب از دست رفتن فرصت تشخیص زودرس ناباروری خواهد شد و خانم‌هایی که تولد فرزندان خود را به تاخیر می‌اندازند ممکن است با عوارض بارداری، جنینی و ناباروری مواجه شوند.

از سوی دیگر احتمال باروری با افزایش سن کاهش می‌یابد و مادران جوان، بارداری‌های سالم‌تری را تجربه میکنند. افزایش سن ازدواج، افزایش فاصله فرزندآوری از زمان [ازدواج](#) و تمایل به کاهش تعداد فرزندان و تک فرزندی، شیوه زندگی ناسالم که منجر به چاقی شده، استفاده از دخانیات، افزایش آلاینده‌های ناشناخته موثر بر سیستم تولید مثل همگی از عواملی هستند که احتمال بروز ناباروری‌های اولیه و ثانویه در کشور را افزایش خواهد داد.

در حیطه درمان ناباروری در اغلب استان‌های کشور مراکز تخصصی درمان ناباروری با امکانات روش‌های پیشرفته درمان ناباروری وجود دارد که زوجین نابارور میتوانند در سال ۱۴۰۱ از خدمات درمانی ناباروری با پوشش بیمه‌ای استفاده کنند. اغلب مراکز ناباروری با بیمه‌های تامین اجتماعی، خدمات درمانی و نیروهای مسلح برای ارائه خدمات ناباروری قرارداد دارند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، تحقیقات نشان داده استفاده از [رژیم غذایی](#) مبتنی بر طب سنتی ایرانی در زنان نابارور نه تنها میتواند

میزان موفقیت آی-وی-اف یا لقاح آزمایشگاهی را بیشتر کند بلکه موجب بارداری خود به خودی در تعدادی از زنان نابارور میشود. برخورداری از سبک زندگی سالم، بر اساس اصول ضروری زندگی از دیدگاه طب ایرانی مانند تغذیه، ورزش، هوای سالم، خواب و بیداری و دوری از استرس نه تنها میتواند از ناباروری پیشگیری کند بلکه بر درمان ناباروری هم موثر است. استفاده از ظرفیت طبهای سنتی و مکمل مانند طب ایرانی در کنار طب رایج رویکردی است که در سراسر دنیا در حوزه‌های مختلف از جمله پیشگیری از ناباروری و درمان آن به کار میرود.