چگونه طب سنتی مسیر بارداری را هموار می‌کند؟

25 دی 1403

یک متخصص طب سنتی با اشاره به ارتباط نزدیک میان سبک زندگی و ناباروری، از اهمیت اصلاح عادات غذایی، ورزش، خواب مناسب و کاهش استرس برای بهبود قدرت باروری و کاهش خطرات مرتبط با بارداری خبر داد.

دکتر مژگان تن ساز رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه شهید بهشتی با تأکید بر نقش مؤثر اصلاح سبک زندگی در پیشگیری و درمان ناباروری بیان کرد: بسیاری از علت‌های ناباروری به طور مستقیم یا غیرمستقیم با سبک زندگی افراد مرتبط هستند. عواملی مانند آلودگی هوا، مصرف دخانیات (سیگار و قلیان)، رژیم‌های غذایی ناسالم و حتی اختلال در خواب می‌توانند باعث آسیب به اسپرم‌ها و تخمک‌ها شوند و قدرت باروری را کاهش دهند.

وی در توضیح بیشتر گفت: آلودگی هوا به‌ویژه برای گروه‌های پرخطر مانند مادران باردار می‌تواند خطراتی جدی به همراه داشته باشد، از جمله اختلال در اکسیژن‌رسانی به جنین که در نهایت ممکن است به سقط یا مرگ داخل رحمی منجر شود. بنابراین، به مادران باردار توصیه می‌شود تا حد امکان در محیط‌های آلوده حضور نداشته باشند.

کلید طلایی باروری؛ سبک زندگی سالم از نگاه طب سنتی

این متخصص همچنین افزود: رژیم غذایی سالم نقش اساسی در افزایش باروری دارد. رژیم‌های مدیترانه‌ای و شرقی که سرشار از سبزیجات تازه، روغن‌های سالم مانند روغن زیتون و مواد غذایی بدون نگهدارنده هستند، تأثیر مثبتی بر قدرت باروری دارند. در مقابل، رژیم‌های غربی که حاوی غذاهای فست‌فودی، سرخ‌کردنی و چربی‌های اشباع هستند، می‌توانند قدرت باروری را کاهش دهند.

او با اشاره به تأثیر ورزش و خواب بر باروری ادامه داد: ورزش منظم به‌ویژه برای زنانی که سندروم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) دارند، می‌تواند تخمک‌گذاری را بهبود بخشد. با این حال، بی‌تحرکی یا ورزش بیش از حد نیز ممکن است به ناباروری منجر شود. همچنین اختلالات خواب، مانند کم‌خوابی یا دیر خوابیدن، می‌توانند تا ۴۲ درصد قدرت باروری را کاهش دهند.

این متخصص درباره تبلیغات گسترده در فضای مجازی پیرامون داروها و رژیم‌های معجزه‌آسا برای باروری گفت: اصلاح سبک زندگی مهم‌ترین گام در درمان ناباروری است و نباید انتظار معجزه از داروها داشت، به‌ویژه اگر سبک زندگی اصلاح نشود. داروها تنها در کنار تغییرات سبک زندگی مؤثر خواهند بود.

وی در پاسخ به سوالی درباره تعیین جنسیت جنین از طریق رژیم غذایی اظهار کرد: رژیم غذایی می‌تواند تا ۶۰ تا ۷۰ درصد در تعیین جنسیت جنین تأثیرگذار باشد. این تأثیر به تغییرات در اسیدیته و قلیایی بودن محیط بدن مرتبط است، اما هیچ تضمینی وجود ندارد و تبلیغاتی که تعیین جنسیت ۱۰۰ درصدی را وعده می‌دهند، کاملاً نادرست هستند.

در پایان، این متخصص تأکید کرد: طب سنتی با رویکرد کل‌نگر خود و تمرکز بر اصلاح سبک زندگی می‌تواند در کنار طب مدرن، نقش مؤثری در افزایش قدرت باروری و درمان ناباروری داشته باشد.