

سونامی ناباروری در جهان

طبق جدیدترین گزارش سازمان جهانی بهداشت حدود ۱۸ درصد جمعیت جهان نابارور هستند از آمارها و عوامل شیوع ناباروری گفتیم و توصیه‌هایی به چنین زوج‌هایی داشتیم



پرونده

ناباروری و چشم‌انتظار فرزند بودن، فشار روانی زیادی را به زوج‌ها تحمیل می‌کند و چالش‌های زیادی را برای جدیدترین گزارش سازمان جهانی بهداشت در همین باره منتشر شده که رسانه‌ها آن را با تیتر «آمار عجیب و غریب ناباروری در جهان»، «سونامی ناباروری» و... منتشر کردند. پنا به گزارش جدید سازمان جهانی بهداشت (WHO) از هر شش بزرگ سال در سراسر جهان یک نفر در مقطعی از زندگی خود ناباروری را تجربه می‌کند. این سازمان، مراقبت‌های باروری مقرون به صرفه و با کیفیت را امری مهم و توانایی داشتن فرزند را جزو حقوق اساسی انسان می‌داند. در پرونده امروز زندگی‌سلام، مروری خواهیم داشت بر گزارش جدید سازمان جهانی بهداشت در همین باره و آمارهایی که بر اساس ۱۳۳ مطالعه جمع‌بندی شده است. همچنین از اصلی‌ترین عوامل افزایش ناباروری در جهان خواهیم گفت و توصیه‌هایی روان‌شناسانه به چنین زن و شوهرهایی و البته اطرافیان‌شان خواهیم داشت.

ناباروری در جهان؛ از ۱۶/۵ تا ۱۷/۸ درصد

گزارش سازمان جهانی بهداشت با استناد به ۱۳۳ مطالعه مرتبط بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱ به شیوع مادام‌العمر ناباروری پرداخته است گزارشی که به تازگی از سوی سازمان جهانی بهداشت منتشر شده، نشان می‌دهد که ۱۷/۵ درصد از جمعیت بزرگ سال جهان، با اوضاع اقتصادی و جغرافیایی متفاوت، در مقطعی از زندگی تجربه ناباروری را داشته‌اند. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت و با استناد به ۱۳۳ مطالعه مرتبط بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱، شیوع مادام‌العمر ناباروری در کشورهای با درآمد بالا ۱۷/۸ درصد و در کشورهای با درآمد کم تا متوسط ۱۶/۵ درصد بوده است.

این اختلال تبعیض قائل نمی‌شود

به گفته «تدروس آدهانوم» مدیر کل سازمان جهانی بهداشت، این گزارش حقیقت مهمی را نشان می‌دهد و می‌گوید که «اختلال ناباروری، تبعیضی میان افراد قائل نمی‌شود.» بر اساس این پژوهش، کشورهای مدیترانه شرقی با ۱۰ درصد، کمترین سهم از آمار جهانی ناباروری را دارند. با وجود این، تأکید این گزارش بر این است که کمبود داده‌های موجود در بسیاری از کشورها، موجب دشواری در مقایسه آمار کشورهای مختلف درباره ناباروری می‌شود.

منظور از ناباروری چیست؟

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، ناباروری یک اختلال جنسی مشترک در مردان و زنان است و به ناموفق بودن در بارداری پس از ۱۲ ماه (یا بیشتر) از شروع رابطه جنسی منظم و محافظت‌نشده اطلاق می‌شود. تلاش برای بارداری ممکن است آثار گسترده‌ای بر زندگی افراد مبتلا داشته باشد؛ ناباروری می‌تواند باعث ناراحتی و اختلاف در میان زوج‌ها و حتی بروز مشکلات مالی چشمگیری شود که سلامت روان و شرایط اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همان‌طور که در



این گزارش آمده است: «در بیشتر کشورها، درمان‌های مربوط به باروری به صورت آزاد محاسبه و پرداخت می‌شود که این مسئله می‌تواند مشکلات مالی سنگینی ایجاد کند و بر سلامت روانی و اجتماعی افراد تأثیر بگذارد.»

۴ میلیون زوج نابارور در ایران

بر اساس برآوردها، سهم ناباروری در آقایان و خانم‌ها تقریباً برابر است و حدود ۶۰ درصد زوج‌های نابارور کنونی، نابارور ثانویه هستند معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت در بهمن سال گذشته با اشاره به این که میانگین نرخ ناباروری در ایران ۱/۶۵ درصد بری استان‌هایکو کمتر از یک است، گفت: «هم‌اکنون یکی از جدی‌ترین تهدیدهای کشور در حوزه سلامت، موضوع جوانی جمعیت است.» و همچنین افزود: «حدود چهار میلیون زوج نابارور در کشور حضور دارند(منبع:خبر:فارس)». همچنین دکتر محمدرضا صادقی رئیس مرکز پژوهشگاه درمان ناباروری ابن سینا در یک نشست خبری گفته است: «از جمعیت ۸۴ میلیونی ایران، ۲۶ میلیون زوج در کشور داریم که بر اساس برآوردها، ۱۵ درصد زوج‌هایی که در دوره باروری و در سنین ۲۵ تا ۴۰ سال قرار دارند، مشکل ناباروری دارند. در سال‌های ۹۲ تا ۹۴ برسی کردیم که در برخی استان‌های پرجمعیت کشور آمار ناباروری بیشتر و حدود ۲۰ درصد است، در کشور حدود ۴ میلیون زوج نابارور داریم که نیازمند دریافت خدمات درمان ناباروری هستند(منبع:خبر:تسنیم)».

ناباروری ثانویه در کمین زوج‌ها

خبر آنلاین هم در گزارشی نوشته، میانگین نرخ ناباروری در جهان ۱۵ درصد است، عددی که در ایران به ۲۲ درصد هم می‌رسد. طبق آمارها در ایران، حدود ۴ میلیون زوج نابارور وجود دارد که سهم ناباروری در آقایان و خانم‌ها تقریباً برابر است، به عبارتی ناباروری چیزی در حدود یک دوازدهم جمعیت کشورمان را مستقیم یا غیرمستقیم درگیر کرده است. طی ۲۵ سال اخیر، روند ناباروری زوج‌های ایرانی از ۵ درصد در اوایل دهه ۷۰ با سیری صعودی در اواسط دهه ۹۰ به بیش از ۲۰ درصد افزایش پیدا کرده است، اما حدود ۶۰ درصد زوج‌های نابارور کنونی، نابارور ثانویه هستند. نابارور ثانویه یعنی زوج‌هایی که بارور بوده‌اند اما به دلایلی همچون سبک زندگی، تأخیر در فرزندآوری، تغذیه و... قدرت باروری خود را از دست داده‌اند. این آمار یعنی برخلاف باور عمومی زوج‌های جوان، فرصت فرزندآوری همیشگی نیست و خطر جدی ناباروری در کمین زوج‌هایی است که فرزندآوری را به تأخیر می‌اندازند.

اصلی‌ترین عوامل شیوع ناباروری

از بالا رفتن سن تا آلودگی هوا و استرس، روی باروری افراد تأثیر منفی دارد

در این مطلب به تأثیر عوامل محیطی و سبک زندگی بر ناباروری افراد خواهیم پرداخت. اصلاح شیوه و سبک زندگی و درمان بیماری‌های زمینه‌ای می‌تواند تا حد زیادی از بروز ناباروری جلوگیری کند.

سن و سال

برخلاف آن‌چه همیشه می‌شنویم سن، تنها یک عدد نیست. سن به تنهایی می‌تواند موجب کاهش باروری و افزایش خطر ناهنجاری‌های مادرزادی در جنین و نوزاد شود. همچنین با افزایش سن زنان، احتمال پیدایش توده‌های رحم، تخمدان و بیماری‌هایی مانند فشارخون، دیابت و اختلال غدد افزایش می‌یابد و شانس بارداری موفق را کم می‌کند. سن بر باروری مردان هم مؤثر است.

آلودگی هوا و شهرنشینی

قدرت باروری به خصوص در مردان تحت تأثیر آلودگی‌های محیطی و صنعتی و استفاده گسترده از سموم دفع آفات است. زندگی شهرنشینی و قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با کاهش و ضعف اسپرم مردان همراه است و با خودبی‌ تحرکی و چاقی می‌آورد که بر باروری زوج‌ها اثر منفی دارد. متخصصان می‌گویند اضافه وزن در زنان و مردان به تغییرات هورمونی غیرطبیعی در بدن آن‌ها منجر می‌شود و این مسئله تخمک‌گذاری طبیعی در زنان و تولید اسپرم طبیعی در مردان را مختل می‌کند.

مواد غذایی پرخطر

سبک زندگی شهری خیلی‌ها را به مصرف بیش از اندازه فست‌فود کشانده است. عادت به مصرف فست‌فود مساوی با اثر سوء چربی‌های ترانس و اشباع‌شده و کاهش مصرف میوه و سبزیجات در رژیم غذایی است. همچنین شیرین‌کننده‌های مصنوعی که در بسیاری از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود تخمدان زنان را مستعد تنبلی می‌کند و موجب کاهش تحرک اسپرم مردان می‌شود.

استرس و دوری از ورزش

مطالعات نشان می‌دهند که میزان استرس و تنش، سطح تستوسترون و تولید اسپرم را در مردان تحت تأثیر قرار می‌دهد. استرس‌های روحی و فیزیکی شدید، افزایش یا کاهش وزن زیاد، بی‌اشتهایی عصبی یا اختلال در خوردن غذا هم از دیگر عواملی است که باروری را به بن‌بست می‌رساند.

نوشیدنی‌های غیرمجاز و دخانیات

تحقیقات نشان می‌دهد احتمال باردار شدن زوج‌ها در صورت مصرف تنباکو توسط هر کدام، کاهش می‌یابد. همچنین استفاده از الکل خطر ناهنجاری‌های مادرزادی را زیاد و باردار شدن را سخت‌تر می‌کند. مواد شیمیایی و سموم از جمله عوامل خطر ساز در باروری هستند. حشره‌کش‌ها، اشعه، دود تنباکو، الکل، ماری‌جوانا و استروئیدها از جمله این مواد هستند.

همراهی به جای دخالت‌های بی‌جا

خانواده و اطرافیان زوج‌های نابارور باید بیاموزند در برخورد با این زن و شوهرها، چه رفتارهایی نادرست و استرس‌آور است خانواده‌ها و اطرافیان زوج‌های نابارور باید هوشیار باشند که برای عبور از مراحل سخت درمانی یا پذیرش ناباروری، خطر افسردگی و منزوی شدن، این افراد را تهدید می‌کند و حمایت‌شان در این مواقع از اهمیت زیادی برخوردار است. دکتر بهزاد قربانی، روان‌پزشک و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا به ایسنا گفته که باید بیاموزیم در برخورد با زوج‌های نابارور چه رفتارهایی نادرست و استرس‌آور است؛ در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد.

اسپی‌زابدون کنجکاو، ترجمه و تاسف

کنجکاو و پرس‌وجوهای مداوم، اظهار دلسوزی و تأسف و رفتارهای ترجم‌آمیز از جمله رفتارهای آسیب‌رسان به زوج‌های نابارور است. درست است که اغلب این واکنش‌ها از سر همدردی و محبت است، اما باید به آثار و نتایج آن هم دقت کنیم. ترجم و دلسوزی باعث مخدوش شدن عزت‌نفس زوج نابارور و ایجاد استرس و فشار روانی برای آن‌ها می‌شود. ما باید همواره دو نکته را مدنظر داشته باشیم. نخست، همدردی با ترجم متفاوت است و نباید در ابراز همدردی به گونه‌ای رفتار کنیم که شکل ترجم به خود بگیرد و طرف مقابل احساس ضعف، ناتوانی و حقارت کند. دوم، ابراز همدردی باید به شکل درست و در زمان مناسب انجام شود. اگر زوج نابارور نیاز به همدلی و حمایت داشته باشند، حتماً با دوستان و اقوامی که به آن‌ها حس نزدیکی و اعتماد دارند، درد دل می‌کنند. اگر خودشان به مسئله ناباروری اشاره‌ای نمی‌کنند یا مایل به صحبت درباره آن نیستند ما نباید از سر دلسوزی درباره این موضوع با آن‌ها صحبت کنیم.

جملات ممنوعه به زوج‌های نابارور

متأسفانه برخی خانواده‌ها و اطرافیان زوج‌های نابارور وقتی متوجه مشکل ناباروری زوجی می‌شوند، به شکل‌های مختلف آن‌ها را بابت بروز این مشکل سرزنش می‌کنند. جملاتی مانند «ما در خانواده سابقه ناباروری نداشتیم»، «چرا دنبال دواو درمان نمی‌روید»، «لاید به سلامت و تغذیه خودتان توجه نمی‌کنید» و «ما تا الان باید دو سه نوه داشتیم»، نمونه‌هایی از جملات سرزنش‌آمیزی است که در چنین مواقعی گفته می‌شود. آشکار است که گفتن این جملات نه تنها کمک‌کننده نیست بلکه باعث رنجش و اضطراب زوج می‌شود. بنابراین، باید مراقب باشیم که حرف‌ها و رفتارهای ما چه بار روانی و پیامدهایی دارد.

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۲۰ فروردین ۱۴۰۲
۱۸ رمضان ۱۴۴۴ • ۹ آوریل ۲۰۲۳
شماره ۲۱۱۸۵

۲۴۰۵

از شناخت احساسات

تا افزایش اطلاعات

زن و شوهرهای نابارور برای کاهش آسیب‌های روانی و حفظ روحیه و کیفیت رابطه‌شان باید چه کنند؟



زینب سادات ابن‌رضا | کارشناس ارشد روان‌شناسی همان قدر که لحظه تولد فرزند، شیرین و فراموش‌نشدنی است، انتظار برای پدر یا مادر شدن، سخت و تلخ به حساب می‌آید. بارروانی این مسئله، دلیلی برای افزایش اضطراب در آن‌هاست. هرچه مشکل ناباروری مدت بیشتری ادامه یابد و حل نشود، اضطراب بیشتری به زوج‌وارد می‌شود که روی کیفیت زندگی مشترک‌شان تأثیر خواهد گذاشت. در ادامه چند توصیه به زن و شوهرهای نابارور خواهیم داشت.



۱. این اضطراب اجتناب‌ناپذیر است اما...

اگرچه اضطراب ناشی از مقابله با ناباروری، غیرقابل انکار و اجتناب‌ناپذیر است، اما هرگز نباید تسلیم آن شوید و بهتر است راه‌هایی را برای درمان در پیش بگیرید که باعث ایجاد اضطراب زیاد در شما نشود. همچنین شما می‌توانید مهارت‌های کنترل اضطراب را آموزش ببینید. سعی کنید از تکنیک‌های کاهش اضطراب مانند ورزش‌های سبک، تنظیم تعداد و الگوی تنفس، نوشتن دغدغه‌های روزی کاغذ و... استفاده کنید.

۲. از علت ناباروری‌تان مطمئن شوید

تا آن‌جا که می‌توانید از علت ناباروری و گزینه‌های درمانی خود آگاه باشید، درباره آن بخوانید و تحقیق کنید تا مطمئن شوید که این مشکل به خصوص با پیشرفت شگرف علم در این حوزه تا حد زیادی قابل درمان شده است. این کار به کاهش استرس‌تان ختم خواهد شد و سطح اضطراب پایین‌تر، موجب پیامدهای بهتر برای درمان ناباروری می‌شود.

۳. احساسات‌تان را بشناسید

طبیعی است که آزمایش‌های متعدد شما را از لحاظ احساسی، جسمی و مالی خسته کرده است. آن‌ها را مدیریت کنید و تا دیر نشده کنترل اوضاع را در دست بگیرید. هرچه را برایتان مهم است با کسی در میان بگذارید. در چنین شرایطی کسی (مشاور) را اطراف‌تان داشته باشید که پاسخ‌گوی سوالات شما باشد و ترس‌ها و نگرانی‌هایتان را رد کند.

۴. در رفتار با همسر‌تان بیشتر دقت کنید

این روزها، از ایجاد سوءتفاهم برای همسر پرهیز و با شریک خود ارتباط صمیمی‌تری برقرار کنید و بیشتر از قبل آرامش بخش یکدیگر باشید. سعی کنید بیشتر از قبل، حمایت عاطفی دریافت کنید، مثلاً صحبت با دیگر زوج‌هایی که مشکل مشابهی داشتند می‌تواند به شما کمک کند.

۵. اطرافیان را از جزئیات درمان مطلع نکنید

در کنار این اضطراب‌ها با مسئله‌ای مثل نگرانی و پرسش‌های خانواده‌های نابارور هم روبه‌رو هستیم که پاسخ‌گویی به سوالات آن‌ها، خودش روندی تنش‌زا برای زوج است. در این مواقع توصیه می‌شود که دیگران را کمتر از جزئیات مراحل درمانی مطلع کنید تا نیاز نباشد به سوالات و کنجکاوی‌هایشان به صورت ادامه‌دار پاسخ دهید. همچنین از حرف‌افزادی که از سر ناآگاهی است، بگذرید. پرسش دیگران را به حساب حسن نیت آن‌ها بگذارید. در جواب سوالات بگویید: «داریم بهش فکر می‌کنیم» یا «اگر خبر خوبی شد اول به شما می‌گیم».

