

تأثير ورزش بر سلامت باروری

ورزش و قدرت باروری زنان

در گذشته اگر یک زن مشکلات باروری داشت ، پزشکان اغلب به او توصیه می کردند که دست از ورزش کردن بردارد و عقیده شان بر این بود که اجتناب از تقلا و فشار بیش از حد ف ممکن است به حاملگی کمک کند. اما این روزها ، پزشکان میدانند که ورزش می تواند یک جزء مهم در باروری باشد،بویژه برای زنانی که چاق هستند.

در حالیکه اثر ورزش برای هر زن متفاوت است ، اما ممکن است ورزش به مقدار مناسب ،در واقع شانس حامله شدن را افزایش دهد.

فواید ورزش برای باردار شدن:

ورزش برای یک فرد معمولی، مزایای سلامتی متعددی دارد، اما برای زنی که قصد باردار شدن دارد، ممکن است به از بین بردن یا حداقل مدیریت برخی از علل ناباروری کمک کند.

۱- کاهش استرس

استرس نه تنها بر سلامت کلی انسان تاثیر می گذارد، بلکه می تواند توانایی وی برای باردار شدن را تحت تاثیر قرار دهد.

در حالیکه استرس بطور مستقیم باعث ناباروری نمی شود، اما می تواند انسان را به سمت رفتارهای ناسالمی که به ناباروری کمک می کنند سوق دهد. رفتارهایی مانند غذا خوردن ناسالم، نوشیدن الکل و سیگار کشیدن.

افرادی که ورزش می کنند معمولاً نسبت به افراد غیرورزشکار، استرس را بهتر کنترل کرده و استرس کمتری دارند.

۲- کاهش وزن

با وجود مطالعات متعددی که نشان می دهند خانم های چاق به احتمال بیشتری دچار مشکلات باروری می شوند و اگر هم باردار شوند، ریسک سقط جنین بالاتر و عوارض زایمان بیشتری را تجربه می کنند، نتیجه می گیریم که چاقی با ناباروری مرتبط است. یک برنامه ورزشی منظم، به همراه یک رژیم غذایی سالم، یک جزئی کلیدی در هر برنامه کاهش وزن است.

۳- خواب بهتر

در حالیکه مشکلات خواب فیک علت مستقیم ناباروری نیستند، اما کمبود خواب، با چاقی مرتبط است. تحقیقی در مجله اپیدمیولوژی آمریکا فنشان می دهد خانم هایی که کمتر از 5 ساعت در هر شب می خوابند، به احتمال بیشتری دچار افزایش وزن می شوند. ورزش در واقع می تواند به شما کمک کند خواب شبانه بهتری داشته باشید، بخصوص اگر در صبح ورزش کنید. پژوهشگران بر این باورند که ورزش در صبح، میتواند ریتم شبانه روزی شما را طوری تنظیم کند که در طول روز هوشیارتر بوده و شبها عمیق تر بخوابید.

چه مقدار ورزش بیش از حد است ؟

- در حالیکه برخی مطالعات نشان داده اند که ورزش می تواند به باروری کمک کند ، اما مطالعات دیگر نشان می دهند که ورزش بیش از حد شدید ، ممکن است توانایی باروری را کاهش دهد.
- اما مشکل اینجاست که هیچ دستورالعمل ورزشی خاصی برای خانم هایی که سعی دارند باردار شوند وجود ندارد. البته ما دستورالعمل ورزشی کلی داریم برای افرادی که سعی دارند وزن کم کنند ، برای سالمندان و حتی در طول دوران بارداری ، یکسری دستورالعمل ورزشی داریم . اما دستورالعمل درست در برای زنانی که می خواهند باردار شوند از چه قرار است ؟

۱- اگر مراجعه کننده ورزش می کند و همچنان مشکلات
باروری دارد:

باید با پزشک مشورت کند . اما لازم است علایم ورزش شدید و بیش
از حد در نظر گرفته شود و به مراجعه کننده در این زمینه آموزش داده
شود.

۲- اگر مراجعه کننده می خواهد ورزش را شروع
کند:

طبق کتاب فعالیت بدنی در میانسالان اقدام شود.

علائم ورزش شدید و بیش از حد :

1- تاخیر یا قطع پریود

ورزش بیش از حد ممکن است باعث پریود های نامنظم یا قطع منس بطور کامل شود. اگر مراجعه کننده اظهار می کند که همیشه دوره های نامنظمی داشته است ممکن است به دلیل ورزش نباشد. اما اگر در شدت بالا ورزش می کند و پس از آن تغییراتی در شدت قاعدگی ایجاد شده است ممکن است لازم باشد با پزشک در مورد کاهش میزان تمرینات صحبت کند.

2- ورزش کردن بیشتر از 7 ساعت در هفته

برخی مطالعات نشان داده اند که ورزش به مدت بیش از 7 ساعت در هفته ممکن است بر باروری تاثیر منفی بگذارد.

3- علائم بیش تمرینی

بیش تمرینی میتواند استرس اضافی بر بدن وارد کند. حتی اگر مراجعه کننده اظهار می کند که همچنان دوره های قاعدگی را بصورت منظم دارد باز هم به دنبال نشانه های بیش تمرینی بگردید مانند : خستگی و دردی که از بین نمی رود ، بی خوابی و یا عملکرد ضعیف

مسائل روحی روانی در دوره پیش از بارداری

بروز و پیشرفت علایم بیماری های روانی شایع در حاملگی مشکل آفرین بوده و موجب اختلال توانایی زنان در پذیرش تغییرات ایجاد شده به دنبال تولد فرزند می شود. بیماری های روانی بر تغذیه ، مراقبت های پره ناتال و نتیجه حاملگی تاثیر نامطلوبی دارند . اگر علایم در دوران بعد از زایمان ادامه یابد با تماس مادر و نوزاد و در نهایت تکامل رفتاری و شناخت کودک تداخل ایجاد خواهد کرد . با توجه به این نتیجه سوء ، اهمیت تشخیص و درمان بیماری های روانی به صورت زودرس و قبل از زمان تولد نوزاد و حتی پیش تر یعنی قبل از باردار شدن روشن خواهد شد.

با توجه به همپوشانی بین علایم بیماری و علایم حاملگی ، تشخیص بعضی از اختلالات روانپزشکی در طی حاملگی مشکل تر است. همچنین درمان اختلالات شدید به علت اثرات نامطلوب داروهای روانپزشکی بر جنین و نوزاد و زن باردار ، پیچیده تر می باشد.

بنابر این لازم است بیماری های روحی روانی حتی انواع خفیف آن در دوران پیش از بارداری تشخیص داده شود و در جهت کنترل و یا درمان آن قبل از وقوع بارداری اقدامات لازم صورت گیرد.

اقدامات لازم در مراقبت پیش از بارداری:

وضعیت روانی خانم را با ارزیابی علائم به شرح زیر تعیین کنید:

علائم خطر فوری

- افکار یا اقدام به خودکشی، تحریک پذیری و پرخاشگری شدید، فرار از منزل، امتناع از خوردن، پرفعالیتی، توهم و هذیان با محتوای آسیب رساندن به خود و دیگران

علائم در معرض خطر روانی

روحیه افسرده، انرژی کم، کم حوصلگی، عصبانیت، بی قراری، اختلال در خواب و اشتها (پر خوابی، کم خوابی، پراشتهایی، کم اشتهای)، توهم و هذیان با محتوای غیر آسیب رسان به خود و دیگران

در صورت سابقه یا وجود اختلالات روانی یا همسر آزاری، خانم را از نظر کنترل بیماری روانی بررسی کنید:

۱- در صورت تحت درمان بودن و یا اینکه بیماری کنترل شده نیست

ارجاع غیرفوری به روان پزشک برای تداوم درمان و یا شروع درمان

۲- در صورتیکه بیماری کنترل شده و مدتی بهبود یافته است

ملاقات ماهانه برای بررسی علائم بیماری و ثبت نتیجه در فرم شرح حال روان پزشکی و در صورت بروز بیماری: ارجاع غیر فوری به روان پزشک

۳- در صورت همسر آزاری

مشاوره با زوجین و در صورت عدم موفقیت:

ارجاع غیرفوری به روان پزشک

تغذیه صحیح در دوره پیش از بارداری

تغذیه در دوران قبل از بارداری تاثیر زیادی بر روند بارداری دارد . به طوری که تغذیه نامناسب در دوران بلوغ و حتی کودکی می تواند رشد و نمو را تحت تاثیر قرار دهد و با توقف رشد قدی و یا رشد محوطه لگن در دختران موجب محدود شدن فضای لگن شود.

تأثیر اختلالات تغذیه ای بر بارداری

1- لاغری مفرط:

میزان ذخایر چربی خانم قبل از بارداری به طور موثری بر قابلیت باروری تأثیر دارد. به طوری که افراد با ذخایر چربی کمتر از 17 درصد اغلب قاعدگی ندارند و آنهایی که چربی بدنشان کمتر از 22 درصد است با اختلال در تخمک گذاری مواجه اند.

کاهش ذخایر چربی معمولاً در زنانی که تمرینات ورزشی بیش از حد و غیر اصولی انجام داده اند و یا رژیم های لاغری شدید و متعدد داشته اند و همچنین در مبتلایان به بی اشتهایی عصبی می توان دید.

در این افراد اصلاح رژیم غذایی می تواند از اختلالات تخمک گذاری کاسته و باروری را بهبود بخشد.

تاثیر اختلالات تغذیه ای بر بارداری

۲- اضافه وزن :

وجود اضافه وزن (وزن بیش از ۱۲۰ درصد وزن ایده آل) در زنان به دلیل تغییر در نسبت تستوسترون به استروژن و اختلال در تخمک گذاری ، می تواند موجب بروز مشکلات باروری شود. در زنان چاق ف احتمال وقوع دیابت تشخیص داده نشده قبل از بارداری ، اختلال تحمل گلوکز و دیابت بارداری موجب شیوع بیشتر ناهنجاری های مادر زادی جنین می شود. بنابراین این کنترل وزن قبل از بارداری می تواند از میزان خطر ابتلا به ناهنجاری های هنگام تولد بکاهد.

در این زنان رژیم غذایی سالم و غنی از آنتی اکسیدان و برنامه ورزشی مناسب ، برای آماده شدن برای بارداری مطلوب کمک می کند.

در مردان نیز افزایش توده بدنی با کاهش سطح تستوسترون سرم و کاهش میزان باروری همراه است.

تاثیر اختلالات تغذیه ای بر بارداری

3- کمبود ویتامین D :

از دیگر اختلالات تغذیه ای که موجب کاهش باروری می شود می توان به کمبود ویتامین D در هر دو جنس مونث و مذکر اشاره کرد . در واقع جذب مناسب ویتامین D و به دنبال آن جذب کلسیم در مردان و موجب تقویت فرآیند اسپرماتوژنز ، افزایش تحرک اسپرم و تشدید واکنش های آکروزوم می شود.

تهیه کننده : سمانه فرهادی

مربی واحد آموزش بهورزی شبکه بهداشت و درمان بوئین میاندشت
پاییز 98