

تأثیر سیگار و دخانیات بر باروری مردان

تعریف ناباروری

ناتوانی در بارداری بعد از ۱۲ ماه رابطه جنسی، محافظت نشده است. این بدین معناست که زن و شوهر پس از یک سال تلاش قادر به باردار شدن نیستند. ناباروری مردان به معنای ناتوانی یک مرد از باردار کردن زنی است که دارای توانایی فرزندآوری است. ۱۵-۱۰٪ زوجین از ناباروری رنج می‌برند و به دلیل شیوع بالای آن، ناباروری یکی از اختلالات شایع در زوجین بین ۲۰ تا ۴۵ سال است.

برخی عوامل مستعد کننده ناباروری در مردان

- سیگار کشیدن
- استفاده از الکل
- استفاده از مواد مخدر
- چاقی
- در معرض سموم کشاورزی بودن
- گرم شدن بیش از حد بیضه‌ها مثلاً نانوایا
- سابقه‌ی آسیب بیضه
- سابقه‌ی وازکتومی قبلی
- داشتن سابقه عدم نزول بیضه‌ها
- ابتلا به برخی از بیماری‌ها از جمله تومورها و بیماری‌های مزمن مانند بیماری کم‌خونی سلول داسی شکل
- مصرف برخی داروها و یا انجام درمان‌های پزشکی مانند جراحی یا اشعه مورد استفاده در درمان سرطان‌ها
- برخی مواد مثل استروئیدها در ورزشکاران بدنسازی

سیگار کشیدن و مصرف دخانیات چه تاثیری بر باروری مردان دارد؟

سیگار کشیدن اثرات منفی بر باروری مردان و زنان دارد. سیگار کشیدن نه تنها برای سلامتی عمومی انسان‌ها مضر است، بلکه می‌تواند سبب اختلال در باروری زنان و مردان نیز گردد. مصرف

سیگار خطر ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی، آمفیزم (از بین رفتن بافت ریوی) و سایر مشکلات سلامتی را افزایش می دهد. مواد سمی موجود در سیگار علاوه بر ریه ها، بر سلامت کل بدن، از جمله قدرت باروری تاثیر می گذارد.

مطالعات داده اند که مصرف سیگار و دخانیات با کاهش تعداد اسپرم، مورفولوژی و حرکت اسپرم همراه است و در نتیجه، بر باروری مردان تاثیر می گذارد. میزان ناباروری مردان در آن دسته از افرادی که مصرف متوسط تا زیاد سیگار دارند، بیش از کسانی است که کمتر سیگار می کشند.

آیا سیگار کشیدن به طور حتم سبب ناباروری مردان می شود؟

سیگار کشیدن و مصرف دخانیات می تواند سبب کاهش کیفیت اسپرم و تغییر در میزان طبیعی هورمون های مردانه گردد؛ اما کاهش سلامت مایع منی، همواره به مفهوم ناباروری مردان نیست. هنوز یافته ها در مورد ارتباط بین میزان مصرف سیگار و ناباروری مردان نامشخص و متناقض است. سیگار کشیدن برای مردانی که مستعد ناباروری هستند، راهی برای سوق دادن آنها به سوی ناباروری است.

ترک سیگار ممکن است قدرت باروری آن دسته از مردان که بر اساس نتایج آنالیز مایع منی در معرض ناباروری هستند را افزایش دهد تا استفاده از روش های کمک باروری برای آن ها ضروری نباشد. ترک سیگار همچنین می تواند شانس موفقیت روش های کمک باروری را افزایش دهد. خوشبختانه کیفیت اسپرم پس از ترک دخانیات بهبود می یابد. اگرچه مدت زمان بهبودی اسپرم پس از ترک دخانیات به طور دقیق مشخص نیست، اما تقریباً پس از سه ماه، کیفیت اسپرم بهبود می یابد. بنابراین مدت زمان حداقل سه ماه، فرصت مناسبی برای بهبودی پارامتر های اسپرم پس از ترک سیگار و دخانیات است.

مصرف سیگار چگونه باعث کاهش قدرت باروری مردان می شود؟

سموم موجود در سیگار معمولاً اثرات منفی بر سلامتی دارند. سیگار کشیدن، مردان را در معرض سطوح بالایی از کادمیوم و سرب قرار می دهد که میزان این فلزات با میزان باروری مرتبط است. مطالعات نشان داده اند که سطح سرب در مردان سیگاری نابارور در مقایسه با مردان غیر سیگاری (بارور و نابارور) افزایش قابل توجهی دارد. میزان کادمیوم نیز در مردانی که روزانه بیش از ۲۰ نخ

سیگار می کشند، با افزایش مواجه است. البته ممکن است عوامل ذکر شده، تنها علل ناباروری مردان نباشند و عوامل دیگری هم بر قدرت باروری مردان تاثیر داشته باشد.

پژوهش ها نشان داده اند که میزان عناصر روی یا زینک در مایع منی مردان سیگاری کمتر از میزان طبیعی آن بوده و همچنین مورفولوژی، غلظت و حرکت اسپرم در این افراد کم است. از سوی دیگر ایجاد اختلال در غلظت، مورفولوژی و حرکت اسپرم در مردان سیگاری با میزان روی طبیعی در مایع منی، کمتر می باشد .

ارتباط بین اختلال نعوظ و سیگار کشیدن:

سیگار کشیدن با افزایش خطر اختلال نعوظ، به شدت مرتبط است. مصرف دخانیات خطر اختلال نعوظ را تا سه برابر افزایش می دهد. هر چه میزان سیگار کشیدن در مردان افزایش یابد، احتمال اختلال نعوظ نیز بیشتر می شود.

با وجود اینکه اختلال نعوظ به معنای ناباروری نیست، اما در صورت وجود ناتوانی جنسی مانند اختلال نعوظ، باردار شدن آسان نخواهد بود. خوشبختانه ترک سیگار باعث بهبود اختلال نعوظ می گردد.

منابع :

- مقاله اورولوژی و ناباروری
- مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - پرتال اداره سلامت میانسالان

برگرفته از کتب تاب آوری