

الغذاء والعقم عند الرجال

2018-11-03 د. مازن سلمان حمود

15% من الأزواج لديهم عقم لعدم الانجاب بعد السنة الاولى للزواج وعقم الرجال يكون بنسبة 5% بينما عقم النساء يكون بنسبة 10%، وعقم الرجال سببه قلة انتاج الحيامين او عدم فعالية الحيامين او انسداد في مجرى الحيامين او في حالات كثيرة من الامراض التي تصيب الرجال او في حالة حدوث جروح او اصابات للأعضاء التناسلية او اضطرابات مزمنة في الصحة العامة للرجال.

علامات العقم واسبابها

العلامة الرئيسية للعقم هو عدم الانجاب للأطفال بعد مرور سنوات طويلة من الزواج.

1- وعدم الانجاب للطفل يكون بسبب الفعالية الجنسية للرجل مثل هنالك صعوبة في الانتصاب او بسبب كمية السائل المنوي قليل جدا او عدم الرغبة في الجنس بصورة عامة او الاصابة بالضعف الجنسي (عدم القدرة على الانتصاب).

2- الم وانتفاخ او ورم في الخصية

3- التهابات الجهاز التنفسي المتكررة والمزمنة

4- فقدان القدرة على الشم

5- تضخم في الثديين بصورة غير طبيعية (كانيكوماستيا)

6- قلة في وجود الشعر سواء في الوجه او باقي انحاء الجسم وهو يدل على اختلال في الهرمونات.

7-انخفاض في عدد الحيامين في السائل المنوي بحيث يكون العدد اقل من 15 مليون حيمن في المليتر الواحد

الاسباب الطبية للعقم

1- دوالي الخصية

الدوالي هي عبارة عن انتفاخ الاوردة الموجودة في الخصية وهذه تسبب ارتفاع كبير في حرارة الخصية والتي تؤدي الى قلة افراز الحيامين.

2- الالتهابات

الالتهابات تؤدي الى قلة انتاج الحيامين وصعوبة انتقال الحيامين ومثال لذلك التهاب الخصية او التهاب الانابيب الناقلة للحيامين.

وكذلك الالتهابات المنقولة اثناء العملية الجنسية المصاب بها الطرف الاخر مثل مرض السيلان او مرض الايدز.

3- اختلال في عملية القذف للحيامين

حيث يكون مسار الحيامين عكسيا حيث يدخل اكثر الحيامين في المثانة بدلا من الخروج الى رحم الزوجة. بعض الامراض التي تؤدي الى حدوث هذه الحالة العكسية هي مرض السكري او اصابات العمود الفقري او العمليات الجراحية للمثانة او التهابات المثانة المتكررة.

4- الاجسام المضادة للحيامين

بعض الاجسام المضادة التي تهجم على الحيامين وتجعلها غير فعالة.

5- الاورام

الاصابة بالأورام الخبيثة او حتى بعض الاورام الحميدة ايضا والتي تصيب الخصيتين تقلل من انتاج الحامين.

6- فشل نزول الخصيتين بعد الولادة للطفل

في بعض الاحيان تفشل الخصيتين في الاطفال الى النزول الى مكانها الطبيعي في الكيس مما تؤدي الى اضمحلال الخصيتين والاصابة بالعمق.

7- اختلال في هرمونات الجسم

العمق قد يحدث نتيجة لاختلال في نسب الهرمونات في الجسم، كهرمون الغدة الدرقية او هرمون الغدة الكظرية ام كهرمون الغدة النخامية او قلة انتاج هرمون التستاسترون الرجولي.

8- خلل في الانابيب الناقلة للحيامين

وهذا يحدث نتيجة للتدخلات الجراحية في المنطقة التناسلية او عند تكرار الالتهابات في نفس المنطقة

9- خلل في تكوين الكروموسوم

هذا مرض وراثي حيث يولد الطفل وهو يحمل Xx بدلا من Xy كروموسوم.

10-خلل في العملية الجنسية

اصابة الرجل بالضعف الجنسي او عدم القدرة على الانتصاب القوي او اصابة الرجل بالقذف السريع

بحيث تكون كمية السائل المنوي قليلة جدا تصل الى الزوجة، او خلل في وضعية فتحة الحالب حيث تكون في اسفل العضو الذكري للرجل.

11-الامراض الباطنية

مثل حساسية الكلوتين الموجود في كل انواع الحبوب والمعجنات المصنوعة من الحبوب.

12-العمليات الجراحية السابقة

بعض العمليات الجراحية قد تؤدي الى حدوث العقم مثل عملية الدوالي المتكررة او عملية الفتق المتكررة او عمليات الخصية او عمليات البروستاتا او بعض العمليات الكبرى للأمعاء.

13- التدخين بشراهة

14- الأدمان على الكحول او المخدرات

15- الزيادة المفرطة بالوزن ومرض السمنة

16- مرض الكأبة او الاجهاد العصبي والنفسي

17- التعرض في العمل على مواد سامة

18- التعرض باستمرار وبكثرة للإشعاع

العلاج

علاج جميع الاسباب المسببة للعقم اما عن طريق اجراء العمليات الضرورية او علاج الالتهابات او

علاج الضعف الجنسي او علاج اختلال الهرمونات او بقيه مسببات العقم.

السائل المنوي للرجل

عند اجراء الفحص المختبري للسائل المنوي للرجال يجب ان تكون جميع مكونات السائل بالحدود الطبيعية حتى يستطيع الرجل انجاب الاطفال بصورة جيدة وطبيعية.

1- عدد الحيامين

يجب ان لا تقل عدد الحيامين عن 15 مليون في المليتر الواحد للسائل المنوي والعدد الطبيعي بين 15-20 والى 200 مليون حيمن.

2- حركة الحيامين

يجب ان تكون حركة الحيامين طبيعية وهي بحدود 50% ليتسنى وصول الحيمن الى البيضة ويلقحها.

3- شكل الحيامين

شكل وحجم الحيامين يجب ان تكون بالحدود الطبيعية وهي 30% على الأقل.

4- كمية السائل المنوي

يجب ان تكون كمية السائل المنوي 3 مليتر او بمقدار نصف ملعقة شاي.

5- حموضة الحيامين

تكون الحموضة بين 7—8

الحموضة فوق 8 لها تأثير سلبي على الهيامين

6- حيوية الهيامين

يجب ان تكون الهيامين حية وطبيعية وبحدود 58%

اهم العوامل التي تساعد على الانجاب في السائل المنوي هي عدد الهيامين تكون بين 20—200 مليون في المليتر. وتكون حركة الهيامين طبيعية وسريعة بحدود 50% وشكل الهيامين الحية وطبيعية بحدود 305.

الغذاء

هنالك اغذية يجب تجنب تناولها بكثرة لأنها لا تساعد على حدوث الحمل مثل:

1- السكر والاغذية المصنعة من السكر

2- المشروبات الغازية والمصنعة بكثرة

3- الكافئين بكثرة

4- الاغذية ذات الدهون المشبعة

5- الاغذية المقلية بالدهن المتكرر

6- الاغذية المعلبة والمحفوظة الحاوية على الصوديوم(ملح)

الاغذية التي تساعد على الانجاب

1- الاغذية الطازجة مثل الخضراوات ذات الاوراق الخضراء

2- الفواكه الطازجة

3- الاغذية الغنية بالبوتاسيوم

مثل الموز - الفراولة - البطاطا - البروكلي - والبرتقال.

4- اللحم والدجاج والسّمك

5- الاغذية الغنية بالزنك

الديك الرومي - لحم البقر والعجل - الفستق - الخبز الاسمر - سمك السلمون - دهن زيت الزيتون - دهن السمك.

6- الحليب والجبن واللبن خاليين من الدسم

7- اغذية تزيد من جريان الدم في الاوعية الدموية (تحتوي على مادة لايكوبين)

وهي الشمام - التمر - الزبيب - الجزر - سبانخ - طماطم - فطر - عصير برتقال وعصير اناناس - عصير مشمش - شراب جوز الهند.

8- اغذية تحتوي على فيتامين (ي)

مثل اللوز - الفستق - بروكلي - سبانخ - مانجو - زنجبيل - الالقرفة - الخس - والجرجير

9- الماء

ضروري لزيادة القوه الذكورية للرجال. يجب تناول قدح ماء قبل الوجبات الثلاث الرئيسية.

10- الرياضة

هنالك رياضة خاصة لتقوية عضلات الحوض، وهذا ما يساعد على تدفق الدم الى الاعضاء التناسلية، والمشي اليومي مطلوب ولمدة 15-30 دقيقة حيث ينشط عمل القلب ويزيد من قوة الاوعية الدموية ويسهل جريان الدم وينشط العملية التناسلية.

والله المشافي

* ماجستير تغذية علاجية-جامعة لندن

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبأ المعلوماتية