درس ۹: بهداشت ازدواج و باروری

ازدواج

اهمیت ازدواج: ۱- برای تداوم نسل های بعد سرنوشت ساز است. ۲- عامل تکامل انسان است.

سخنان پیامبر اکرم (ص) در خصوص اهمیت ازدواج:

۱- «هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب تر نیست.»

۲- «هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است. »

{سن ازدواج}:

در گذشته، نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران.

در جوامع امروزی: با تغییرات اجتماعی، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی عوامل ، سن ازدواج تغییر کرده است.

شرایط آمادگی برای ازدواج بنا بر دیدگاه روانشناسان:

۱- بلوغ جسمانی **۲- بلوغ روانی** **۳- بلوغ اجتماعی**

بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولیدمثل دختران: سن ۹ تا ۱۳ و پسران: سن ۱۵ تا ۱۷

بلوغ روانی (رشد شخصیت): رسیدن به توانمندی و پختگی شخصیتی

شناخت کافی از خود (توانایی تشخیص مصالح خود)

شناخت نسبت به فردی که در نظر دارد با وی ازدواج کند.

بلوغ اجتماعی:توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان

نـکـتـه : موارد دیگری که باید به آنها توجه شود، عبارت اند از:

اطمینان از مبتلانبودن زوجین به بیماری مسری - نداشتن اعتیاد - رعایت بهداشت فردی زوجین

بهداشت دهان و دندان بهداشت فردی زوجین در این موارد بسیار ضروری است:

۱- بهداشت دهان و دندان ۲- بهداشت پوست ۳-دستگاه های جنسی

{اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج }:

۱- آزمایش های لازم و واکسیناسیون برای ازدواج:

۱)- آزمایش ادرار = برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

۲)- آزمایش خون = برای تشخیص گروه خونی زوجین

۳)- تزریق واکسن = کزاز برای خانم ها

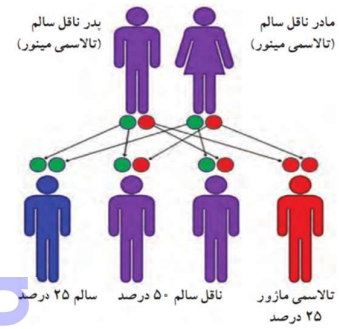
۴)- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

@DaneshSad

۲- شرکت در جلسات آموزش های قبل از ازدواج و مشاوره: در این کلاس های آموزشی، آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج، مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی، روابط زناشویی و ... به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده میشود.

هدف از مشاوره قبل از ازدواج: بررسی و تطبیق تناسبهای لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک

مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟ مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست، ولی از آنجا که تأثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی ها در کودکان ثابت شده است، به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند قبل از هر کاری با مراجعه به مراجع صلاحیت داره مشاوره ژنتیک انجام دهند، بیش از ۲۰۰۰۰ بیماری ارثی مختلف شناخته شده وجود دارد که از طریق به ارث رسیدن ژنهای مشترک از پدر و مادر به فرزندان منتقل می شود. هر یک از ما حدود ۳۰۰۰۰ ژن در سلول های بدنمان داریم که ممکن است در هر فرد یک یا چند ژن معیوب به صورت نهفته وجود داشته باشد. این ژن نهفته (مغلوب) در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همسر قرار گیرد، منجر به بروز بیماری در فرزند می شود.



مـثـا ل: **بیماری تالاسمی** ، یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل میشود.

نـکـتـه : یکی از اهداف اصلی ازدواج، زادوولد است.

{باروری و فرزند آوری} :

- داشتن فرزند یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است.
- از مهم ترین مسئولیتهای زوجین برنامه ریزی برای فرزندآوری است و توصیه های فراوانی در دستورات دینی و بهداشتی در این زمینه وجود دارد.

توصیه های بزرگان دینی به والدین در دوران بارداری:

- اطمینان از حلال و طیب بودن غذا - رعایت واجبات و سعی در رعایت مستحبات - ذکرهای خاص و ختم قرآن

عوامل مؤثر بر باروری زوجین	
سن	در نظر گرفتن سن مناسب برای فرزند آوری زوجین دارای اهمیت است. عوارض بالارفتن سن: خانم ها: دشوار شدن بارداری مردان: کاهش تولید هورمون
کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی	مصرف دخانیات در مردان و زنان اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. در معرض قرار گرفتن دود آنها نیز اثرات آن در فرد ایجاد می شود.

@DaneshSad

عوامل مؤثر بر باروری زوجین:

برخورداری از وزن مناسب	**دلیل تأثیرگذاری وزن مادر بر باروری،** تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد با وزن خیلی کم دارند نامنظم می باشد و با مشکل عدم تخمک گذاری مواجه شوند. عوارض چاقی مادر: ۱- افزایش فشار خون ۲- دیابت دوران بارداری ۳- وزن زیاد نوزاد ۴- افزایش خطر سقط جنین ۵- کاهش موفقیت درمان های ناباروری
تغذیه	معمولا زوجین به رژیم غذایی خاصی نیاز ندارند مگر این که پزشک رژیم خاصی تجویز کند. رژیم غذایی متعادل ترکیبی از این مواد است: ۱- ویتامین ها ۲- مواد معدنی ۳- مواد مغذی دیگر
ورزش	فواید ورزش برای زوجین: ۱-بهبود خواب ۲- افزایش سوخت و ساز بدن ۳- کمک به کنترل وزن ۴- کاهش بیماری های مزمن مانند حملات قلبی، مغزی و ....
داروهای محرک و مکمل	استفاده از مکمل ها و محرک هایی که در بدنسازی استفاده داروهای محرک و مکمل می شود، بر تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش میدهد.
استرس	راههای دستیابی به آرامش: - مطالعه - قدم زدن - عبادت - گوش دادن به نواهای دلنشین - صحبت و تبادل پیام با دوستان
آلودگی محیط و ناباروری	عواملی که بر باروری تأثیر منفی می گذارند آلودگی محیطی: - سیگار - گازوئیل - بخار ناشی از رنگ ها و اگزوز اتومبیل
سفید کننده های حاوی کلر	سفید کننده های کلردار بر روی باروری تأثیر منفی می گذارند. بیشتر افرادی که در معرض این مواد قرار دارند، بیشتر در معرض مشکل ناباروری و مخاطرات آن قرار می گیرند.
بیماری های منتقله از راه جنسی	به عنوان مثال سوزاک از عوامل خطر نسبتا شایع ناباروری است و در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی بیماریهای منتقله از لگن می شود. عوارض این بیماری عبارت اند از: سقط راه جنسیجنین، حاملگی خارج از رحم و انسداد لوله های رحمی که این عوارض احتمال بچه دار شدن را کم می کند.
مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان	حاملگی با تداوم حاملگی را با مشکل مواجه می کنند.
قاعدگی های نامنظم	زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیشتر از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز می باشد، ممکن است به اختلالات تخمک گذاری دچار باشند.
ابتلا به بیماری مزمن	مثال: دیابت، آسم و فشار خون بالا یا بیماری های جسمی این بیماری ها ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشند.

@DaneshSad

توصیه های بهداشتی برای باروری مردان:

- پرهیز از مصرف خودسرانه داروها در سنین باروری
- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا و قرار گرفتن در وان خیلی داغ
- پرهیز از قراردادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه
- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان
- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان:

- مشورت با پزشک برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا
- خودداری از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی
- مصرف غذاهای سرشار از اسید فولیک از سه ماه قبل از حاملگی
- آزمایش بیماری سرخجه و زدن واکسن آن
- تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتری (توأم)
- اطمینان از سلامت لثه و دندان
- در صورت ابتلا به بیماری های زیر تا زمان بهبودی، بارداری را به تأخیر بیندازند بیماریهای قلبی - عروقی، خودایمنی، کلیوی و سایر بیماری های مزمن، بیماریهای تیروئیدی و ...
- هرگونه تومور در سیستم عصبی مرکزی
- بیماری هایی همچون ام.اس و صرع به افراد تحت شیمی درمانی
- بیماریهای مقاربتی

@DaneshSad