دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



سن ازدواج

- بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است.
- در گذشته: سن ازدواج نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران بوده است.
- امروزه: با تغییرات اجتماعی، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی از عوامل دیگر، سن ازدواج نیز تغییر کرده است.
- فرهنگ ایرانی – اسلامی: ازدواج امری مقدس شمرده‌شده و بر اساس آموزه‌های اسلامی به جوانان سفارش می‌شود آن را به تأخیر نیندازند.
- بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولیدمثل
  - پسران: ۱۳ تا ۱۷
  - دختران: ۹ تا ۱۳
- بلوغ روانی
  - بلوغ روانی همان رشد شخصیت است.
  - فرد باید به مرحله‌ای برسد که نه‌تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی داشته باشد.
- بلوغ: توانمندی لازم برای ادارهٔ امور همسر و فرزندان اطلاق می‌گردد.

@DaneshSad

- از نگاه کتاب، ازدواج در سنین پایین، بهتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود.
- در سنین بالاتر، نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر می‌شود.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

- در اینجا با دو دیدگاه دربارهٔ باروری و فرزندآوری آشنا می‌شوید:

دیدگاه کارشناسان بهداشتی

- فرزندآوری به‌موقع (به‌ویژه در دو سال اول ازدواج)
- اگر زوجین به ناباروری اولیه مبتلا باشند، تأخیر در فرزندآوری، تشخیص به‌موقع آن را با مشکل مواجه می‌کند.

دیدگاه بزرگان دینی

- اطمینان از حلال و طیب بودن غذا
- رعایت واجبات، سعی در مستحبات
- گفتی ذکرها و خواندن دعاهای خاص و ختم قرآن

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

نکته طلایی

یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر دربارهٔ در مورد فرزندآوری است.

آسیب‌ها و اختلالات مؤثر بر باروری

- کشیدن سیگار و استعمال مواد دخانی
  - اثرات دخانیات حتی زمانی که خود فرد از این مواد استفاده نمی‌کند ولی مکرراً در معرض دود آن‌ها قرار دارد، نیز ایجاد می‌شود.
- برخورداری از وزن مناسب
  - تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند، نامنظم است.
  - چاقی مادر، عوارضی همچون افزایش فشارخون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت.
- تغذیه
  - معمولاً زمانی‌که زوجین تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند.
- ورزش
  - انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند برای بهره‌مندی از تمام فواید ورزش برای زوجین توصیه می‌شود.
- داروهای محرک و مکمل‌ها
  - استفادهٔ بی‌رویه از داروهای محرک و برخی از مکمل‌ها روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می‌دهد.
- فشار روانی
  - توکل بر خدا، مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به نواهای دل‌نشین و ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه‌های دستیابی به آرامش است.
- آلودگی محیطی و ناباروری
  - سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ‌ها و دود اگزوز اتومبیل ازجمله مواد آلوده‌کننده‌ای هستند که بر باروری تأثیر می‌گذارند.
- سفیدکننده‌های حاوی کلر
  - سفیدکننده‌های کلردار بر روی باروری تأثیر منفی می‌گذارند.
- بیماری‌های منتقله از راه جنسی
  - بیماری‌هایی مثل سوزاک، از عوامل ناباروری هستند که در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی لگن می‌شوند.
- مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان
  - مصرف الکل و داروهای روان‌گردان، حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می‌کنند.
- قاعدگی‌های نامنظم
  - زنانی که قاعده نمی‌شوند یا فاصلهٔ دوره‌های قاعدگی آن‌ها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است، ممکن است به اختلالات تخمک‌گذاری دچار باشند.
- ابتلا به بیماری‌های مزمن
  - در بیماری‌های مزمن، منعی برای بارداری وجود ندارد؛ امّا در برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، آسم، فشارخون بالا یا دیگر بیماری‌های جسمی، ممکن است بر روی بارداری یا جنین تأثیر داشته باشند.

@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان

- با توجه به اینکه برخی از داروها می‌توانند تأثیر منفی در باروری مردان داشته باشند ⇐ لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.
- پرهیز از حمام داغ و طولانی‌مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ
- پرهیز از قرار دادن طولانی‌مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین‌تنه
- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان
- پرهیز از کار نشسته طولانی‌مدت و ممتد

توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان

- اگرچه بارداری در طول دوره باروری زنان بلامانع است ⇐ ولی بهتر است برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا ⇐ با پزشک مشورت شود.
- بهتر است مادران **پس از تولد** فرزند ⇐ **دو سال کامل** کودک خود را شیر دهند ⇐ بارداری بعدی پس از شیردهی کامل صورت پذیرد ⇐ اما چنانچه در دوره شیردهی بارداری اتفاق بیفتد هیچ خطری مادر را تهدید نمی‌کند.
- خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی ⇐ باید روزانه غذاهای سرشار از اسیدفولیک مصرف کنند ⇐ در صورت داشتن کم‌خونی باید آن را درمان کنند.
- به دلیل اینکه در دوران بارداری مواد غذایی مورد نیاز جنین از بدن مادر تأمین می‌شود ⇐ تغذیه مناسب و سرشار از کلسیم و ویتامین‌ها توصیه می‌شود.
- همهٔ خانم‌ها ⇐ باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری **سُرخجه** آزمایش شوند.
- در دوران **بارداری** ⇐ رعایت بهداشت **دهان**، **دندان** و **لثه** بسیار مهم است ⇐ مداخلات دندان‌پزشکی تنها برای موارد اورژانسی انجام شود.
- زایمان به روش طبیعی توصیه می‌شود ⇐ چون زایمان به روش جراحی (سزارین) عوارض زیادی بر سلامت مادر و فرزند دارد.
- فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری‌ها به دلیل اثرات نامطلوب روان‌شناسی و تربیتی بر فرزندان و افزایش خطر ناباروری ثانویه توصیه نمی‌شود.
- روش‌های پیشگیری از بارداری ⇐ بدون ضرر نیست ⇐ حتماً باید با تجویز پزشک استفاده شود.
- تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری‌های متعدد ⇐ اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد ⇐ احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان را **کاهش** می‌دهد.

@DaneshSad