



MH-QI-HE-۲۷



آشنایی با تدابیر ناباروری

در طب ایرانی



دکتر سمیه فتعلی

متخصص طب سنتی ایران



در کنار انجام همه تدابیر و درمان ها، این نکته مهم را به یاد داشته باشید که، آرامش روح و روان زوجین برای بالا بردن موفقیت درمان چه از طریق طب سنتی و چه از طریق طب رایج ، بسیار مهم و حیاتی است.

به همین دلیل، در طول مدت درمان سعی کنید استرس خود را کنترل کنید. از محیط‌های استرس‌زا یا افرادی که در این زمینه به شما استرس زیادی وارد می کنند، تا حد امکان دوری کنید.

در مقابل، سعی کنید بیشتر در محیط های آرامش بخش و معنوی یا در کنار افرادی باشید که بودن با آنها به شما آرامش و قوت قلب می دهد و بدون نگرانی و استرس مسیر درمان خود را در کنار تیم درمان طی کنید.

در مواردی که به هر علتی ناباروری اتفاق افتاده باشد، رعایت رژیم غذایی یکی از پایه های کمک به درمان است. برخی از پیشنهادات طب ایرانی از این قرار است:

می توانید برای صبحانه از مرباهایی مانند بالنگ، سیب، به ، هویج یا گل سرخ استفاده کنید.

همچنین، مصرف تخم مرغ به شکلی که زرده آن خیلی سفت نشده باشد مفید است.

در وعده های غذایی خود نخود، گوشت گوسفندی، میگو و انواع خورش ها مانند خورش خلال بادام، به، هویج و کدو را از یاد نبرید.

عسل، ژل رویال، شیره انگور ، شربت جلاب (گلاب زعفران) ، شیر، نارگیل و به تعداد کم از انواع مغزها می توانند میان وعده مناسبی برای شما باشند.

با توجه به وضعیت مزاجی و بیماری های زمینه‌ای، در مورد نحوه و میزان مصرف آنها با پزشک خود مشورت کنید.

راهکار بعدی برای تنظیم هورمون ها و سیکل ماهیانه، داشتن **فعالیت بدنی** مناسب به صورت روزانه است. ورزش صحیح و مستمر، هم به خودی خود نوعی درمان است و هم سبب تاثیر بیشتر سایر درمان ها می شود. برخی از تاثیرات ورزش شامل تنظیم هورمون‌ها، بهبود گردش خون، کاهش وزن و شادابی جسم و روح است.



رعایت اصول صحیح خوردن و آشامیدن مانند پرهیز از پرخوری و درهم خوری، عدم مصرف مایعات فراوان همراه غذا، داشتن نظم برای وعده‌های غذایی و استفاده از مواد غذایی مفید و مناسب هر فرد، هم از ایجاد سوء مزاج ها تا حدی پیشگیری می کند، و هم ماده اولیه سالم و با کیفیت تری را برای تشکیل تخمک و اسپرم به بدن می رساند.

در کنار شناخت سبب و انتخاب مسیر درست درمانی، تغییر و اصلاح سبک زندگی و بهره گیری از تدابیر طب ایرانی به کوتاه شدن دوره درمان و موفقیت بیشتر کمک زیادی می کند.



یکی از مهمترین قدم ها در اصلاح سبک زندگی **اصلاح خواب و بیداری** است. داشتن خواب به موقع و کافی به تنظیم هورمون های بدن کمک می کند. هورمون هایی مانند تیروئید و پرولاکتین نقش مهمی در باروری و سلامت بارداری دارد. شب بیداری های متوالی و کمبود خواب یا خواب روز سبب ایجاد اختلال در این هورمون ها می شود. علاوه بر این، خواب خوب به سلامت تخمدان و سیکل ماهیانه نیز کمک می کند.

به دلایل مختلف، شیوع ناباروری در کشور ما رو به افزایش است. از طرفی هزینه بالای درمان ها و گاهی شکست درمان، بر مشکلات زوجین نابارور می افزاید. برای همین هر گونه کمک در این زمینه می تواند به شادابی و سلامتی خانواده ها و تولد نوزادان سالم بیشتر، کمک کند.

از دیدگاه طب ایرانی علل مختلفی ممکن است سبب ایجاد ناباروری شود:

انواع سوء مزاج ها در زن یا مرد یا هر دو

چاقی یا لاغری بیش از حد

علل و بیماری های موجود در اندام های تناسلی مرد و زن (رحم، تخمدان، لوله های رحمی، بیضه‌ها)

سبک زندگی غلط و ...

هر کدام از این دسته موارد، درمان جداگانه خود را لازم دارد. این درمان ها ممکن است تنها شامل تدابیر طب سنتی و یا همراه با درمان های طب رایج باشد تا میزان موفقیت را بیشتر کند.