

هل أظهرت الاختبارات الطبية أن خصوبتك أنت أو زوجتك ضعيفة، وأن الأمل في حدوث الحمل والإنجاب ضعيف جداً؟
المؤكد أن هذا الأمر يدخل ضمن مشيئة الله سبحانه وتعالى . فقد قال -
الشورى (ويجعل من يشاء عقيماً إنه عليم قدير).مع ذلك ، لا تيأس من روح الله أيها الزوج وأيتها

لكن ما لدور الذي يمكن أن يقوم به الغذاء في حل هذه المشكلة؟

هذه السؤال أجابت عنه أخيراً مارلين جلينفيل ، أستاذة التغذية العلاجية ورئيس مجلس التغذية العلاجية في بريطانيا، حيث أكدت أن المنهج الطبيعي في علاج العقم حقق نجاحاً كبيراً ، وأشارت إلى دراسة علمية أجرتها جامعة شيري وجدت أن أزواجاً كانوا مصابين بالعقم حققوا نجاحاً بنسبة 80% وبعد أن أدخلوا تغييرات على أسلوب حياتهم ونظامهم الغذائي .
أشهر على الأقل حتى يكتمل نموها وتخرج من المبيض، كما تحتاج خلايا الحيوانات المنوية في الرجل إلى ما لا يقل عن أشهر حتى يكتمل نموها وتصبح جاهزة للقذف وتلقيح بويضة المرأة.
ومن ثم فإنه عند الرغبة في تحسين معدلات الخصوبة يحتاج الزوجين فترة أشهر قبل حدوث الإخصاب ، وتسمى هذه الفترة (الرعاية الصحية ما قبل الأخصاب)، ولها نفس أهمية مرحلة الحمل

.وفيما يلي نتطرق لشكل النظام الغذائي والعلاج بالأعشاب المطلوب اتباعه خلال هذه المرحلة

(التغذية السليمة ...حجر أساس في العلاج غير الدوائي)

تفيد التغذية السليمة في تعديل الاضطراب الهرموني الذي قد يحدث في جسم المرأة ويؤثر على خصوبتها وقدرتها على الإنجاب .

وهناك أغذية تضعف درجة الخصوبة لكلا الزوجين ، وأخرى تحسن فرص الإنجاب. وهذا يؤكد ضرورة اتباع الزوجين نظام غذائي صحي لنجاح عملية الإخصاب .

- وينصح د. محيي الدين عمر لبنية، استشاري التغذية بمستشفى الملك فهد بالمدينة المنورة الزوجين باتباع النصائح الغذائية التالية لتحسين فرص الإنجاب والوقاية من حدوث حالات نقص غذائي:
قد تزيد تعقيد مشكلة ضعف الخصوبة لأحدهما أو كلاهما
- 1- اتباع نظام غذائي متزن يوفر العناصر الغذائية التي يحتاج إليها جسم الزوجين ، أهمها الفيتامينات والعناصر المعدنية ، حيث يؤدي نقص بعضها إلى ضعف الخصوبة في المرأة وقلة عدد النطف في
- 2- الحد من تناول الأغذية السريعة والمحتوية على مركبات مضافة وخاصة المحليات الصناعية كالسكرين وسيكلامات وغيرها
- 3- على السيدات الإكثار من الأغذية الغنية بالإستروجين النباتي مثل البقول ومنتجات الصويا والعدس
- 4- الحد من استهلاك الدهون المحتوية على أحماض دهنية مشبعة والسمن والزبد الصناعيين
- 5- المحتوي على أحماض دهنية من نوع (ترانس) الضارة بالصحة وتزيد ضعف الخصوبة في الزوجين الإكثار من الخضروات والفواكه في طعام الزوجين لما توفره من فيتامينات وعناصر معدنية يحتاج إليها الجسم بما فيها الجهاز التناسلي
- 6- ممارسة الرياضة البدنية يومياً لأهميتها في تحسين الحالة الصحية للجسم بما فيها الهاز
- 7- تناول احجام كافية من الماء بمعدل مليلتر لكل كجم من وزن الجسم في ظروف

الخطوة الثانية:

ضرورة تجنب الزوجين تناول أغذية ومشروبات ثبت علمياً أن لها تأثير سلبياً على درجة خصوبة :- الجنسية وخاصة المرأة ، ومنها

- 1- الخمر: تأكد أنها تؤثر سلبياً على خصوبة المرأة، وتؤدي إلى تقليل عدد النطف المشوهة في السائل المنوي للرجل ، كما تقلل قدرة الجهاز الهضمي على امتصاص بعض العناصر الغذائية الهامة كالزنك وهو معدن هام للخصوبة في الرجال
- 2- التدخين: يرتبط ارتباطاً شديداً بالعقم لدى النساء ، وقد يؤدي إلى تكبير سن اليأس. وإلى انخفاض عدد النطف في السائل المنوي ويزيد من تشوهها ويقلل نشاطها
- 3- الكافين: هناك أدلة علمية بأن مركب الكافيين يضعف الخصوبة للمرأة ويقلل من احتمالات حملها وذكرت دراسة علمية حديثة أن مشاكل النطف (قلة عددها وتشوهها وضعف نشاطها) تزداد فرص حدوثها مع كثرة عدد فناجين القهوة التي تشربها الأم يومياً. لذا ينصح بعدم الإفراط في تناول الأغذية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل أشهر على الأقل من محاولة زيادة فرص حدوث الإخصاب، وتشمل هذه المشروبات أيضاً المشروبات الغازية المحتوية على الكافيين مثل الكولا والكافكا والشاي والقهوة وغيرها.

4-

فريق من الباحثين في بيلفاست أن الصويا تؤدي دوراً في مشاكل العقم عند الرجال لاحتوائها على هرمون الأنوثة (الأستروجين) ، فيرتبط تناول الكثير منه بحدوث ضعف نشاط النطف. وتدخل الصويا في

.txt

تصنيع بعض المنتجات الغذائية مثل البيتزا، وشاع استعمال اللحم الصناعي المحضر رئيساً من بروتينات بذور فول الصويا كالهمبرجر والنقانق واللنشون الإستروجين الصناعي: من العوائق الأساسية أما توازن الهرمونات في جسم المرأة ، وهو من 5- الأمور التي يجب مراعاتها عند محاولة الإخصاب .ويعد استخدام الإستروجين الطبيعي (النباتي) قبل فترة الإخصاب أحد أفضل طرق التخلص من أي كميات زائدة من الإستروجين الصناعي

:

الإكثار من الأغذية التي أثبتت الدراسات العلمية أهميتها في زيادة الخصوبة ومنها اليكوبين : ينصح الرجال بتناول الأطعمة الغنية به ، فقد أظهرت نتائج دراسة في أجراءها(معهد أول -1 إنديا للعلوم الطبية في نيودلهي) أن الليكوبين يفيد في تحسين خصوبة الرجال حيث يزيد تركيز الحيوانات المنوية ويحسن نشاطها وشكلها. ومن الأغذية الغنية بالليكوبين الطماطم والبطيخ والعنب حمض الفوليك : وجد بحث جديد أجراه البرفسور (بروس إيمس) من جامعة كاليفورنيا أن حمض الفوليك يفيد في تعزيز نشاط النطف في السائل المنوي ويزيد عددها عند الرجال الذين يعانون عقمًا جزئيًا .
بذور القرع : غنية بالزنك والأحماض الدهنية الأساسية -3

:

استعمال المكملات الغذائية على شكل مستحضرات صيدلانية ، حيث تفيد في توازن الهرمونات وتحسين الصحة العامة للزوجين وهي عامل حيوي في نجاح الأخصاب، وتعتبر المكملات الغذائية ضرورية لان أفضل الأنظمة الغذائية اللازمة للوصول إلى أفضل احتمالات الإخصاب، ومن بينها مايلي:

حمض الفوليك : يفيد تناوله في الوقاية من إصابة الجنين بـ(الشفة المشقوقة)، فمن الضروري تناول الأم الحامل كميات كافية منه قبل الحمل وأثناءه ز وذكرت دراسة علمية فائدة فيتامين (ب) زيادة خصوبة النساء اللواتي يعانين العقم ، كما فيتامين (ب) عدد الحيوانات المنوية بالسائل

.

الزنك : - مكون أساسي من مكونات المواد الجينية، وقد يتسبب نقصه في التغذية حدوث تغيرات في كروموسومات أحد الزوجين مما يؤدي إلى إضعاف الخصوبة وزيادة خطر إجهاض الحمل. وهذا العنصر ضروري ليستفيد جسم المرأة بفاعلية من الهرمون الإستروجين والبروجستيرون. وبالنسبة للرجل فيوجد الزنك بتركيز مرتفع في النطف، وبحاج الجسم إلى الزنك لتخليق الطبقة الخارجية للنطفة وذيلها.

السلينيوم : من مضادات الأكسدة الفعالة ، لذا فهو يمكن أن يقي من تلف الكروموسومات وهو أحد مسببات حدوث العيوب الخلقية والأجهزة، كما تبين ان الرجال الذين يعانون انخفاض عدد النطف في

الأحماض الدهنية الأساسية: تؤثر بشكل كبير على جميع أجهزة الجسم بما فيها الجهاز التناسلي ويكون تناول مكملاتها أمراً في غاية الأهمية بالنسبة للرجال لأن السائل المنوي غني بمركب بروستاغلاندين الذي يتكون من هذه الأحماض.

فيتامين (هـ): من مضادات الأكسدة الفعالة في الجسم ، وقد ثبت زيادة خصوبة الرجال والنساء الذين

فيتامين (ج): ينتمي إلى مركبات المضادة للأكسدة الحيوية في الجسم. وتظهر بعض الدراسات أنه يحسن جودة النطف ويحميها من التلف وبالنسبة للنساء، أوضحت إحدى الدراسات تحسن احتمالات تبويض اللاتي يتعاطين عقار كلوميغين لتنشيط المبيض عند تناولهن مكملات فيتامين (ج)، وغيره من المضادات الأكسدة من باب الاحتياط.

فيتامين (أ): نذكر هذا الفيتامين لوجود خلط حول استخدامه قبل الحمل وبعده .

إذ ينصح بعض الاخصائين بعدم تناوله أثناء الحمل وهذا نصيحة غير صحيحة حيث إنه من الضار التوصية بالابتعاد عن أي فيتامين أو عنصر غذائي أثناء الحمل ، فهو من مضادات الأكسدة، وتوضح الدراسات التي أجريت على حيوانات التجارب فيها عيوب خلقية مثل وجود عيوب في العين وخصيتين معلقتين

ولا يحدث الضرر إلا عندما يكون الفيتامين في ولا يحدث الضرر إلا عندما يكون الفيتامين في صورة ريتينول) أي الصورة الحيوانية لفيتامين (أ). فقد ثبت أن الريتينول قد يتسبب بحدوث عيوب خلقية عند تناول جرعات كبيرة منه تزيد عن آلاف وحدة دولية كل يوم . لكن لا يمثل مركب بيتا-كاروتين (وهو أحد الصور النباتية لفيتامين أ)

أن البدانة ترتبط بمشاكل صحية متعددة بينها العقم وقد تسبب اضطراباً في وظائف المبيض و أظهرت الدراسات أن % من البدنيات يعانين عدم انتظام الطمث، وأن احتمال عدم انتظام

بينما يؤدي إنقاص الوزن إلى انتظام الدورة، وزيادة معدلات حدوث الحمل.

كما أظهرت الدراسات ارتباط البدانة بإطالة فترة علاج مشاكل التبويض، وارتفاع نسبة الإجهاض وانخفاض معدلات الحمل عند الإخصاب الخارجي (أطفال الأنابيب)، لكن توجد بيانات محدودة تشير إلى أن للبدانة تأثير سلبياً على الخصوبة .

خلاصة القول إن البدانة تمثل مشكلة صحية كبيرة وترتبط بالعقم والإجهاض .

.txt

جديرة بالاهتمام لعلاج مثل هذه الحالات. وتشير الدراسات إلى أن إنقاص - %
يؤدي إلى أباضة تلقائية في %

وهنا ينصح د. محيي الدين لبنة المرأة زائدة الوزن أو البدنية بإنقاص وزنها بشكل تدريجي باتباع حمية غذائية قليلة السعرات الحرارية يصفها اختصاصي التغذية وعدم إنقاص وزنها بسرعة كبيرة بالامتناع عن تناول الطعام لأنها قد تزيد شدة عدم الخصوبة لما تسببه من حدوث نقص غذائي لعناصر غذائية. ثبتت فوائدها في زيادة الخصوبة.

مرات أسبوعياً ز وربما ينصح ضحايا البدانة الشديدة
باللجوء إلى العمل الجراحي عند فشل تغيير أسلوب حياتهم في إنقاص الوزن.

تمنياتي للجميع بالصحة والعافية