

به نام خدا

چالش های فردی و اجتماعی ناباوری: از تشخیص تا درمان

مولفان:

زهرا موحدپور

فاطمه حسنی

سیده الهه موسوی

اسما نقی زاده

با نظارت علمی:

امیرمحمد چکنی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

عنوان و نام پدید آور : چالش های فردی و اجتماعی ناباوری: از تشخیص تا درمان / مولفان زهرا موحدپور ... [و دیگران]؛ با نظارت علمی امیرمحمد چکنی.

مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری : ۱۸۵ ص. مصور (رنگی).

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۷۱۵-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت : مولفان زهرا موحدپور، فاطمه حسنی، سیده الهه موسوی، اسما نقی زاده.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۸۴ - ۱۸۵.

موضوع : عقیمی Infertility

عقیمی -- درمان Infertility -- Treatment

عقیمی -- جنبه های روان شناسی Infertility -- Psychological aspects

شناسه افزوده : موحدپور، زهرا، ۱۳۸۰-

شناسه افزوده : چکنی، امیرمحمد، ۱۳۸۱-

رده بندی کنگره : RC۸۸۹

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۶۹۲

شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۲۱۹۱۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیفا

نام کتاب : چالش های فردی و اجتماعی ناباوری: از تشخیص تا درمان
مولفان: زهرا موحدپور - فاطمه حسنی - سیده الهه موسوی - اسما نقی زاده

نظارت علمی: امیرمحمد چکنی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۸۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۷۱۵-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

۱۱.....	پیشگفتار:
۱۳.....	مقدمه:
۱۵.....	بخش اول
۱۵.....	تعریف ناباروری و تفاوت آن با نازایی:
۱۵.....	انواع ناباروری:
۱۵.....	علل ناباروری
۱۵.....	آمار جهانی و ایران درباره ناباروری:
۱۶.....	عوامل موثر بر ناباروری
۱۶.....	عوامل فیزیولوژیک:
۱۷.....	عوامل محیطی:
۱۷.....	عوامل روانشناختی:
۱۸.....	تاثیر ناباروری بر زندگی زوجین
۱۹.....	تغذیه و باروری
۱۹.....	اهمیت تغذیه سالم در باروری:
۱۹.....	مواد غذایی مفید و مضر برای باروری:
۲۰.....	مکمل‌های غذایی و تاثیر آن‌ها:
۲۰.....	ورزش و فعالیت بدنی
۲۰.....	تاثیر ورزش بر باروری:
۲۱.....	انواع ورزش مناسب و نامناسب:
۲۷.....	بخش دوم
۲۷.....	مدیریت استرس
۲۷.....	استرس و ناباروری

۲۸	سبک زندگی و ناباروری
۲۸	احساسات رایج در ناباروری
۳۰	عادات مضر
۳۰	تاثیر سیگار، الکل، مواد مخدر
۳۰	سیگار:
۳۰	الکل:
۳۰	مواد مخدر
۳۱	تاثیر محیط زیست
۳۱	تاثیر آلودگی هوا و مواد شیمیایی
۳۲	خواب کافی و با کیفیت
۳۲	تاثیر خواب بر هورمون ها
۳۳	اختلالات خواب و تاثیر بر باروری
۳۷	بخش سوم
۳۷	مشاوره فردی و زوج درمانی
۳۷	مشاوره فردی
۳۸	شناسایی احساسات
۳۹	توسعه مهارت‌های مقابله‌ای
۴۰	دوره قبل از درمان / قبل از IVF
۴۰	اواسط درمان / اواسط دوره IVF
۴۱	دوره پس از درمان / پس از IVF (شکست)
۴۱	ایجاد اهداف واقع‌بینانه
۴۱	زوج درمانی
۴۳	ارتقاء ارتباطات

۴۵.....	شناسایی الگوهای رفتاری
۴۶.....	تقویت همدلی
۴۷.....	درمان با رویکرد EFCT برای زوج‌های نابارور
۴۸.....	گروه‌های حمایتی
۴۸.....	مزایای گروه‌های حمایتی
۴۸.....	کاهش احساس تنهایی
۴۹.....	تبادل اطلاعات
۴۹.....	ایجاد حس همبستگی
۵۰.....	انواع گروه‌های حمایتی
۵۰.....	گروه‌های حمایتی محلی
۵۲.....	گروه‌های آنلاین
۵۳.....	گروه‌های تحت نظارت متخصصان
۵۳.....	تکنیک‌های اضافی برای حمایت روانی
۵۳.....	تمرینات ذهن آگاهی
۵۵.....	فعالیت‌های بدنی
۵۶.....	انواع فعالیت‌های بدنی مناسب:
۵۷.....	حمایت از سوی خانواده و دوستان
۵۷.....	انواع حمایت از خانواده و دوستان:
۵۸.....	نتیجه‌گیری
۵۹.....	بخش چهارم
۵۹.....	ارتباط مؤثر و حل تعارض
۵۹.....	اهمیت ارتباط مؤثر
۶۱.....	گوش دادن فعال

۶۲	موانع ارتباطی:
۶۳	موانع گوش دادن
۶۶	بیان احساسات
۶۷	حل تعارض
۶۷	شناسایی منبع تعارض
۶۷	تبیین موضوع روابط زوجین و دامنه‌ی بحث:
۶۸	مشکلات موجود در روابط زن و شوهر
۶۸	مشکلات جسمی
۶۹	مشکلات جنسی
۷۱	مشکلات مربوط به حوزه تصمیم‌گیری
۷۵	مشکلات در روابط عاطفی
۷۷	افزایش انتظارات
۷۸	علل و عوامل بروز مشکلات زناشویی
۷۸	آرمان زدگی
۷۹	تغییر نگاه به ازدواج، خانواده و طلاق
۸۰	ویژگی‌های عصر ارتباطات
۸۱	ضعف نظام آموزشی رسمی و غیررسمی
۸۲	تحول در الگوی سبک زندگی
۸۴	مشکلات عصبی
۸۵	چالش‌ها و امیدها
۸۶	بایسته‌ها
۸۷	حوزه پژوهش
۸۸	حوزه آموزش و تبلیغ

۸۹ حوزه قانونگذاری و برنامه‌ریزی
۹۰ گروه‌های مردمی
۹۱ حمایت عاطفی از یکدیگر
۱۱۳ بخش پنجم
۱۱۳ درمان‌های دارویی
۱۱۳ داروهای تحریک تخمک‌گذاری
۱۱۴ انواع داروهای تحریک تخمک‌گذاری:
۱۱۵ عوارض جانبی داروهای تحریک تخمک‌گذاری:
۱۱۶ عوارض خفیف: OHSS
۱۱۶ عوارض متوسط: OHSS
۱۱۶ عوارض شدید: OHSS
۱۱۷ علائم هشدار دهنده OHSS شدید:
۱۱۷ درمان: OHSS
۱۱۸ درمان‌های هورمونی
۱۱۸ تنظیم چرخه قاعدگی:
۱۱۸ درمان ناباروری مردانه:
۱۱۹ درمان‌های دیگر:
۱۱۹ داروهای مرتبط با بیماری‌های زمینه‌ای
۱۲۱ روش‌های کمک باروری
۱۲۱ تلقیح داخل رحمی (IUI)
۱۲۲ لقاح خارج رحمی (IVF)
۱۲۶ عوامل مربوط به بیمار:
۱۲۷ عوامل مربوط به آزمایشگاه:

۱۲۹ جراحی برای مشکلات آناتومیکی:
۱۳۴ جراحی برای مشکلات هورمونی.
۱۳۸ نتیجه‌گیری
۱۴۰ بخش ششم
۱۴۰ مشاوره با پزشک متخصص
۱۴۰ ارزیابی کامل
۱۴۰ تاریخچه پزشکی کامل:
۱۴۱ معاینات فیزیکی:
۱۴۱ معاینه لگن:
۱۴۲ ناهنجاری‌های ساختاری:
۱۴۲ نشانه‌های بالینی:
۱۴۳ معاینه پستان:
۱۴۴ ارتباط با ناباروری:
۱۴۹ مشاوره با پزشک متخصص و ارزیابی کامل:
۱۴۹ توضیح گزینه‌های درمانی
۱۴۹ روش‌های دارویی:
۱۵۲ مزایا و معایب هر روش
۱۵۲ درمان‌های دارویی
۱۵۲ کلومیفن سیترات: (Clomiphene Citrate)
۱۵۲ گنادوتروپین‌ها: (Gonadotropins)
۱۵۲ لتروزول: (Letrozole)
۱۵۳ داروهای درمان آندومتريوز:
۱۵۳ دانازول (Danazol) و گنادورلین: (GnRH)

۱۵۳ آنتی بیوتیک‌ها و داروهای ضد انعقاد:
۱۵۳ تلقیح داخل رحمی (IUI)
۱۵۵ لقاح خارج رحمی (IVF)
۱۵۸ جراحی
۱۶۲ نتیجه‌گیری
۱۷۰ بخش هفتم
۱۷۱ انتظارات واقع بینانه
۱۷۳ حمایت اجتماعی
۱۷۶ بخش هشتم
۱۸۰ بخش نهم
۱۸۳ سخن پایانی
۱۸۴ منابع:

پیشگفتار:

به نام خالق زندگی

ناباروری، واژه‌ای است که در هر گوشه‌اش رنج و امید در هم تنیده‌اند. قصه‌ای که شاید بسیاری آن را تنها از دور شنیده‌اند، اما برای برخی، واقعیتی است که هر روز در عمق وجودشان تکرار می‌شود. این کتاب نه صرفاً شرح یک مسیر درمانی، بلکه سفری است به لایه‌های پنهان انسانی؛ جایی که چالش‌های فردی و اجتماعی، همچون گره‌هایی به‌ظاهر ناگشودنی، راه را بر آرامش می‌بندند.

در این سفر، از لحظه تلخ تشخیص تا روزنه روشن درمان، می‌کوشیم نه فقط به دردها، بلکه به امیدها نیز پردازیم؛ تا شاید در میان این صفحات، دستی یاری‌گر و کلامی آرامش‌بخش برای آنان که در این مسیر گام نهاده‌اند، پیدا شود.

باشد که این کتاب، هم صدایی برای سکوت‌ها و هم چراغی برای ره‌گذرانی باشد که راه ناباروری را در پیش گرفته‌اند.

و در پایان، بر خود وظیفه می‌دانم از سرکار خانم دکتر لیلا اسدی، که با دانش و بینش عمیق خود در نگارش این اثر یاری‌گر بوده‌اند، و همچنین سایر نویسندگان گران‌قدر که هر یک با نگاه و تلاش خود سهمی در تکمیل این کتاب داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزاری کنم.

این کتاب را با افتخار تقدیم می‌کنم به روح بلند و پر فتوح دکتر کاظمی آشتیانی، پیشگام عرصه علم و درمان ناباروری در ایران، که نهال امید را در دل بسیاری کاشت و چراغ راهی شد برای همگان. یادش گرامی باد.

ارادتمند، امیرمحمد چکنی

مقدمه:

با افزایش آگاهی عمومی درباره سلامت باروری و همچنین روندهای تغییر جمعیتی در جوامع مدرن، موضوع ناباروری به یکی از مسائل مهم در حوزه بهداشت عمومی تبدیل شده است. ناباروری به معنای عدم توانایی در بارداری پس از یک سال فعالیت جنسی منظم بدون استفاده از روش‌های پیشگیری است و می‌تواند ناشی از عوامل متعددی باشد. این مسئله یکی از موضوعات پیچیده و چندبعدی است که به طور مستقیم بر زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد. این مشکل، نه تنها بر روی سلامت جسمی و روانی افراد تأثیرگذار است، بلکه ابعاد فرهنگی، اقتصادی و حتی سیاسی جوامع را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هدف این کتاب، فراهم آوردن منبعی برای افرادی است که با ناباروری مواجه هستند تا بتوانند با مشکلات و مسایل در مسیر درمان راحت‌تر کنار بیایند. ما در تلاش هستیم تا با ارائه اطلاعات دقیق و به‌روز، به درک بهتر این مشکل و پیدا کردن راهکارهای مؤثر کمک کنیم.

بخش اول

تعریف ناباروری و تفاوت آن با نازایی:

ناباروری (infertility) معمولاً به ناتوانی در باردار شدن، پس از یک سال نزدیکی حفاظت نشده، اشاره دارد.

انواع ناباروری:

ناباروری اولیه: ناباروری در زنی که قبلاً هرگز باردار نشده است.

ناباروری ثانویه: ناباروری در زنی که قبلاً حداقل یک بار باردار شده است (صرف نظر از نتیجه بارداری).

علل ناباروری

ناباروری مردانه^۱: به نظر می‌رسد که عوامل مردانه در ۳۰-۵۰ درصد از موارد ناباروری نقش داشته باشند. این عوامل می‌توانند ناشی از اختلال عملکرد بیضه، اندیکروینوپاتی‌ها، عوامل آناتومیک مادرزادی، مواجهه با عوامل گنادوتوکسیک، افزایش سن و ... باشد.

ناباروری زنانه^۲: علل ناباروری با منشاء زنانه، شامل آسیب به لوله‌های فالوپ، بیماری التهابی لگن، اندومتریوز، آنومالی‌های رحمی ارثی یا اکتسابی و ... می‌باشد.

ناباروری ایدیوپاتیک^۳: ناباروری ایدیوپاتیک یا غیر قابل توضیح که هیچ دلیل مشخصی نمی‌توان برای آن پیدا کرد.

آمار جهانی و ایران درباره ناباروری:

در سطح جهان، تقریباً یک نفر از هر شش نفر، درجاتی از ناباروری را تجربه کرده است. مطالعات انجام‌شده در سال‌های ۲۰۲۱-۱۹۹۰، نشان می‌دهد که ۱۰/۷٪ از جمعیت مدیترانه شرقی، ۱۶/۵

¹ Male factors

² Female factors

³ Unexplained Infertility