



مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



معاونت بهداشت

## توصیه های طب ایرانی در باروری سالم و پیشگیری از ناباروری

### گروه هدف:

- ارائه دهندگان خدمت: پزشک عمومی / ماما / ماما مراقب

### کاربرد محتوا:

- این محتوا برای ارائه دهندگان خدمت سطح اول جهت آموزش و آگاه سازی زنان سنین باروری (10-54 سال) و مردان می باشد.

### اهداف:

- آشنایی با اصول ضروری برای حفظ سلامت باروری
- آشنایی با آموزه های طب ایرانی برای پیشگیری از ناباروری
- آشنایی با توصیه های طب ایرانی در تقویت ارگان های مهم باروری

این متن صرفاً جنبه افزایش آگاهی و آموزشی داشته و ارزیابی و مراقبت‌ها بایستی بر اساس دستورالعمل ماده 42 قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و بسته های خدمتی اداره جوانی جمعیت صورت پذیرد.

## آموزه‌های طب ایرانی برای پیشگیری از ناباروری

از نظر سازمان بهداشت جهانی، ناباروری، عدم حاملگی بالینی است که پس از دوازده ماه یا بیشتر آمیزش جنسی منظم بدون محافظت رخ می‌دهد. در سنین بالای ۳۵ سال برای اینکه زمان از دست نرود؛ در تعریف ناباروری مدت ۶ ماه فاصله از اقدام پی در پی برای فرزند آوری و نرسیدن به مقصود؛ ناباروری در نظر گرفته می‌شود. شیوع ناباروری در دنیا 10 الی 15 درصد و در ایران در بین زوجین 25 تا 45 سال 11 درصد است.

در مسیر پیشگیری و درمان ناباروری، آموزه‌های سبک زندگی طب سنتی ایرانی با بهبود وضع سلامت زوجین قبل از اقدام به بارداری، می‌تواند در کنار طب رایج، ضریب اطمینان بالاتری را برای حصول یک لقاح موفق و سالم و همچنین بارداری و زایمان خوشایند فراهم کند. پژوهشی نشان داده رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی ایرانی در زنان نابارور می‌تواند میزان باروری و موفقیت روش لقاح آزمایشگاهی را تا 4 برابر بیشتر کند. و جالب‌تر این است که تعدادی از مادران با استفاده از این خوراکیها اصلا نیازی به انجام لقاح آزمایشگاهی پیدا نکردند و به طور طبیعی باردار شدند.

### علل ناباروری

علل زمینه ساز ناباروری در طب ایرانی

توجه به کل بدن در فرایند باروری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ لذا حکمای طب ایرانی، سلامت اعضای مختلف به خصوص اعضای رئیسه شامل مغز، قلب و کبد؛ سیستم گوارشی بویژه معده؛ کلیه‌ها؛ اعضای تناسلی و رحم را مورد ارزیابی قرار می‌دادند و این موارد را در صحت وقوع باروری کاملاً دخیل می‌دانستند. در منابع مختلف طب ایرانی به طور مفصل به این موضوع پرداخته شده و علائم ضعف هر کدام از اعضای رئیسه و تاثیر آن در ایجاد بارداری ذکر شده‌اند.

بر همین اساس اصلاح مزاج این اعضا و بررسی عملکرد غدد داخلی بویژه تیروئید، قبل از اقدام به بارداری حتما باید مورد توجه قرار بگیرد. همچنین بررسی عضو تناسلی مردانه جهت تشخیص عفونت تناسلی، انزال زودرس، مشکلات نعوظ، انحرافات جنسی، تمایل به ارتباط مقعدی- دهانی باید مورد توجه قرار گیرد و ضروریست در صورت وجود هر نوع اختلال به متخصص مربوطه ارجاع داده شود.

در طب ایرانی وقتی یک زوج برای درمان ناباروری مراجعه می‌کند، علاوه بر شرح حال‌گیری کامل و توجه به علت یابی بیماری باید ابتدا آموزش‌هایی درباره روابط زناشویی به زوجین داده شود. یعنی بررسی شود که آیا آنها شرایط نزدیکی مناسب برای بچه‌دار شدن را رعایت می‌کنند یا خیر؟ گاهی فقط با رعایت چند نکته در روابط زناشویی مشکل حل می‌شود.

### از لحاظ طب ایرانی مراحل بررسی اختلال ناباروری چگونه است؟

ابتدا بعد از شرح حال‌گیری کامل، خانم و آقا باید آزمایشاتی انجام دهند تا مشخص شود که کدام یک از آنها نیاز به درمان دارند؛ البته گاهی هم ممکن است خانم و آقا، هر دو نیاز به درمان داشته باشند. در طب ایرانی هم همین مراحل طی می‌شود. با این تفاوت که ممکن است آزمایشات زن و مرد هر دو طبیعی باشد، اما از دید طب ایرانی بعضی از اعضای بدن این زوج دچار انحراف از

مزاج طبیعی شده باشد. در این صورت یکی از زوجین یا هر دو نیاز به اصلاح مزاج دارند. گاهی اوقات بیماری مزاج اعضا در هیچ آزمایشی مشخص نیست و فقط تغییرات با شرح حال گرفتن از بیمار مشخص می‌شود.

نکته‌ای که در مرحله تشخیص باید مورد توجه قرار گیرد، نقش اعضای بدن مانند اعضای تناسلی، قلب، کبد و مغز در یک باروری طبیعی است. گاهی ممکن است هورمون‌ها در محدوده طبیعی باشند؛ با این حال اختلالی در یکی از این اعضا وجود داشته باشد که مانع باروری طبیعی بشود. در این‌جا لازم است متخصص طب سنتی شرایط بیمار را بررسی کند و با توجه به شرایط هر فرد و اصلاح سبک زندگی او برای تقویت این اعضا برنامه‌ریزی کند. هنر طب سنتی ایرانی این است که گاهی قبل از بروز علائم آزمایشگاهی می‌تواند مشکلات عضوی را شناسایی و اصلاح کند.

### آموزه‌های طب ایرانی در سلامت جنسی:

سلامت جنسی از عوامل اساسی و مهم در پایداری و افزایش کیفیت زندگی زناشویی است. شیوع قابل توجه اختلالات عملکرد جنسی و تأثیرات انکارناپذیر آن بر احساسات و روان فردی، مشکلات خانوادگی و افزایش آمار طلاق در جامعه، بهره‌مندی از تدابیر مناسب را برای پیشگیری و مدیریت آن ضروری می‌کند. راهکارهای کاربردی طب سنتی ایرانی برای سلامت جنسی به عنوان یک مکتب طبی کل نگر که بر اساس سبک زندگی سالم و عملکرد صحیح جسم و روان پایه ریزی شده است، می‌تواند با بهبود کیفیت روابط زناشویی، گام مؤثری در جهت ارتقای سلامت افراد جامعه و پایداری کانون خانواده بردارد.

### الف - تدابیر مقاربت و رابطه زناشویی متعادل

مقاربت همسران در صورت رعایت تدابیر مناسب می‌تواند باعث پاکسازی بدن، نشاط و سرحالی، سبکی در حرکات، افزایش قوا و اشتها، فرونشاندن خشم و رفع برخی از بیماری‌ها مانند افسردگی و وسواس شود. توجه به نکات زیر درباره رابطه زناشویی لازم است:

#### 1. آمادگی همسر قبل از رابطه

آماده کردن همسر از نظر روحی در شروع آمیزش و معاشرت قبل از مقاربت باعث لذتبخش‌تر شدن رابطه است و با این روش زمینه‌ی تحریک و انزال همزمان که مناسبترین وضعیت برای تشکیل نطفه و بارداری است، فراهم می‌شود.

#### 2. زمان مناسب برای رابطه موفق

بهترین زمان برای آمیزش جنسی زمانی است که میل و اشتیاق واقعی به انجام مقاربت وجود داشته باشد و فرد احساس سلامتی و قوت در بدن کند. توصیه می‌شود:

- ✓ مقاربت بعد از هضم غذا در معده که حدود ۲ ساعت بعد از صرف غذا می‌شود انجام گیرد.
- ✓ در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده باید از مقاربت پرهیز کرد.
- ✓ پس از کار سنگین و خستگی بدن، پس از بیداری طولانی، در هنگام غم و اندوه سخت یا حتی شادی مفرط و در زمان ابتلاء به بعضی بیماری‌ها به‌ویژه اسهال، مشکلات تنفسی و مفاصل که باعث ضعف بدن شده‌اند، از مقاربت دوری شود.
- ✓ بهتر است مقاربت در هوای معتدل محل زندگی و اعتدال دمایی بدن انجام شود.
- ✓ مقاربت در اوایل شب به علت نیاز بدن به استراحت پس از انجام مقاربت بهتر است.

#### 3. دفعات مناسب مقاربت

تجربه زوجین در رعایت فاصله مقاربت‌ها برای ایجاد احساس لذت، نشاط و سبکی بهترین معیار تعیین دفعات مقاربت است. به طور متوسط ۲-۳ مرتبه مقاربت در هفته (به اندازه فرصتی که برای تولید منی جدید لازم است) مناسب است. در صورت تصمیم به بارداری، مقاربت بهتر است در زمان باروری (میانه دوره ماهانه که احتمال تخمک گذاری بیشتر است) بیشتر انجام شود.

توجه به مزاج زوجین در میزان توانمندی جسمی و جنسی آنها نقش دارد. بنابر این آشنایی با مزاج شناسی و تفاوت‌های فردی می‌تواند در تعامل مناسب همسران به آنها کمک کند. معمولاً افراد گرم مزاج میل و توان بیشتر و افراد سرد مزاج میل و توان کمتری دارند. همچنین میزان توان و دفعات مقاربت از سنین جوانی به سالمندی به تدریج کم تر می‌شود.

#### 4. وضعیت قرار گیری مناسب

بهترین وضعیت به ویژه برای باروری آن است که زن به پشت خوابیده و مرد بالای زن میان دو ران او نشسته باشد. این وضعیت باعث خروج آسان تر منی از مرد و جذب بهتر آن توسط رحم زن می‌شود.

رابطه جنسی مقعدی نامناسب‌ترین شکل رابطه جنسی دانسته شده و با توجه به حرمت شرعی، انجام آن نهی شده است.

#### 5. اقدامات بعد از رابطه زناشویی

✓ پرهیز از هوای سرد بویژه در افراد با توان جنسی کم

✓ پرهیز از نوشیدن آب سرد بویژه در افراد با توان جنسی کم

✓ پرهیز از شستشوی بدن یا ناحیه تناسلی با آب سرد

توصیه می‌شود به:

✓ ادرار کردن و تخلیه مثانه بعد از مقاربت

✓ خوردن چند لقمه شیرین و چرب

✓ استراحت به منظور تجدید قوا و پرهیز از تحرک زیاد

✓ مدیریت هیجانات مانند استرس، غم و ترس

#### ب- توصیه های عمومی برای تقویت قوای جنسی

✓ ماساژ ملایم ساق و کف پا هنگام خواب

✓ مالش بدن با روغن‌های معطر و خوشبو هنگام خواب

✓ گرم نگه‌داشتن ناحیه پهلو و کلیه‌ها

✓ رعایت آراستگی و نظافت و زدودن موهای ناحیه تناسلی

✓ استفاده از عطرها و بوی خوش

✓ معاشرت با کلمات شوق‌انگیز و ملاعبه همراه با درآغوش‌گیری، بوسه و لمس نقاط حساس، پیش از دخول

#### غذاهای کم‌کننده میل جنسی:

بهتر است این غذاها بویژه در افراد با میل جنسی کم کمتر استفاده شود.

✓ مصرف مکرر ترشی‌جات مانند سرکه و چیزهای ترش مانند سماق، ریواس و میوه‌های ترش مانند سیب یا انار ترش

✓ مصرف زیاد گیاهان ضد نفخ مانند زیره و مرزنجوش و شوید

✓ مصرف انواع فست‌فود و نوشابه، غذاهای خمیری مانند ماکارانی، الویه و مصرف قارچ

#### غذاهای مقوی نیروی جنسی:

✓ زرده تخم‌مرغ (بصورت زرده در خاکینه، در کوکوی تره، زرده تخم‌مرغ عسلی با ادویه مختلف)

✓ حبوبات نخود (نخوداب، فرنی آرد نخود، قلیه نرگسی، هلیم، نخود پخته، آب نخود)، لوبیا، باقالی

- ✓ شیر (بیشتر شیر گاو، بز، گوسفند و شتر توصیه شده به مقداری که قابل هضم باشد) و به صورت شیر برنج، حریره آرد جو با شیر، شیر با چهارمغز
- ✓ هویج و تخم هویج (بذر جَزَر) و به صورت مربای هویج، به‌ویژه مربای هویج عسلی، مربای شقاقل (هویج برّی)، خورش هویج، هویج پلو، تاس کباب هویج و به، آش شلغم و هویج، آش هویج
- ✓ خورش کرفس
- ✓ سوپ جوجه و خوراک جوجه‌خروس با عسل
- ✓ استفاده از ماء‌العسل (عسل‌آب) به جای آب
- ✓ سبزیجات مقوی جنسی در غذا یا همراه غذا (تره، نعنا، پیازچه، پیاز، شنبدر، شنبلیله و شاهی،
- ✓ توصیه به مصرف سبزی‌های سرد و تر مانند کاهو، کدو و خرفه در مزاج‌های بسیارگرم برای کمک به تعدیل حرارت
- ✓ مغزیجات (بادام، پسته، فندق، گردو)
- ✓ میوه‌های مقوی انگور یا شیره انگور و مویز، انجیر، انار شیرین، گلابی، خربزه شیرین، خرما (به خصوص در مناطق رویش خرما)، توت شیرین
- ✓ گوشت (به خصوص گوسفندی)

#### اهمیت سبک زندگی سالم در باروری

امروزه در دنیا نقش سبک زندگی در حفظ سلامتی و بروز بسیاری از بیماری‌ها ثابت شده است؛ که این خود سلامت فرزندآوری و ناباروری را هم شامل می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید در آینده بتوانید بارداری سالم و فرزند سالم داشته باشید، لازم است ابتدا سبک زندگی سالم را اولویت اصلی زندگی خود قرار دهید. در طب ایرانی سبک زندگی سالم، شش زیر مجموعه اصلی دارد که برای حفظ سلامتی لازم است به تک تک این عوامل توجه داشته باشید. این شش اصل ضروری برای داشتن زندگی سالم عبارتند از:

- 1) داشتن آب و هوای سالم در محل زندگی (آب و هوا)
- 2) داشتن حرکت بدنی مناسب و استراحت به اندازه کافی (حرکت و سکون)
- 3) داشتن خواب مناسب و کافی و دوری از بی‌خوابی و پرخوابی (خواب و بیداری)
- 4) نگهداری مواد مورد نیاز و دفع به موقع مواد زائد از بدن (احتباس و استفراغ)
- 5) مدیریت و کنترل حالات روحی - روانی (اعراض نفسانی)
- 6) خوردن غذای سالم مناسب شرایط هر فرد و آشامیدن آب سالم در زمان مناسب (خوردن و آشامیدن)

با کسب دانش درباره این شش اصل ضروری، می‌توان به حفظ سلامت باروری و پیشگیری از ناباروری کمک کرد.

#### 1) آب و هوا

تحقیقات نشان داده آلودگی هوا می‌تواند تعداد و کیفیت اسپرم و تخمک را کم کند. آمارها نشان داده آلودگی هوا موجب مرده زایی بیشتر و کاهش وزن جنین می‌شود. به طوری که حتی احتمال سقط را در کسانی که برای درمان ناباروری از آی وی اف استفاده می‌کنند؛ بیشتر می‌کند. کمترین کاری که افراد می‌توانند انجام دهند این است که بعضی از آلاینده‌های محیطی که خودشان یا اطرافیان ایجاد کرده‌اند را از خود دور کنند. به عنوان مثال اگر خود یا همسر شان سیگار یا قلیان می‌کشند، لازم است با کمک مشاور آن را ترک کنند. پژوهش‌ها نشان داده که سیگار، قلیان و حتی حشره‌کشها و خوشبو کننده‌های هوا بر تکامل و باروری سلولهای جنسی اثر منفی دارند.

## تدابیر طب ایرانی در آلودگی هوا برای ارائه به مراجعه کننده:

- روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک ها و فضاهای سبز خارج از شهر بگذرانید.
- در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالا است از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل پرهیز کنید.
- خود و اطرافیانتان در محیط منزل از مصرف دخانیات (سیگار و قلیان)، و مصرف حشره کش و خوشبو کننده های هوا پرهیز کنید.
- بهتر است در روزهای آلودگی از دستگاههای مرطوب کننده هوا که رطوبت را به میزان بالای 50 درصد می رسانند به دلیل افزایش رشد قارچها و کپکها، استفاده نشود.
- برای پاکسازی محیط منزل داخل به یا سیب را خالی و با گلاب پر کرده و روی حرارت ملایم بگذارید.
- یک لیوان سرکه را در 20-18 لیوان آب ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید.
- تعدادی سیر، پیاز و نارنج را از وسط برش داده و در جاهای مختلف منزل بگذارید.
- در زمان آلودگی هوا به طور جدی تر از پر خوری و درهم خوری، گرسنه ماندن طولانی، مصرف زیاد شیرینی، سس تند، فست فود، تنقلات شور و سرکه‌ای، خوردن عواملی که موجب یبوست می‌شود و خوردن خیار و هندوانه پرهیز کنید.

## 2) حرکت و سکون (ورزش و فعالیت بدنی) برای ارائه به مراجعه کننده:

ورزش و فعالیت بدنی مناسب می‌تواند با کم کردن وزن اضافی، کم کردن سطح بعضی هورمون‌ها مانند آندروژن، تنظیم قند و چربی خون و کاهش مقاومت به انسولین، بهبود بی نظمی قاعدگی، تخمک گذاری و ساختار شکلی تخمک ها موجب پیشگیری از ناباروری و درمان آن شود. البته حواستان باشد که ورزش سنگین نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند باعث قطع تخمک گذاری و قاعدگی شود. بنابراین تعادل بین حرکت و سکون در بدن لازم است.

از دیدگاه طب ایرانی ورزش باید با ویژگیهای فردی متناسب باشد تا بتواند به حفظ سلامتی کمک کند؛ در زمان ورزش توجه داشته باشید که لازم است تنفس شما تند شود، عرق کنید و ضربان قلب کمی تند شود، اما مدت و شدت ورزش را طوری تنظیم کنید که موجب ضعف و خستگی و بی حالی شما نشود. ورزش مناسب ورزشی است که بعد از آن احساس سبکی و نشاط در شما ایجاد شود. بنابراین ممکن است لازم باشد ورزش خود را از روزی پنج دقیقه شروع کنید و به تدریج دفعات آن را زیاد کنید تا دست کم به روزی نیم ساعت برسائید. اما اگر بدون داشتن آمادگی و توان جسمانی به ورزش سنگین و طولانی ادامه دهید، نه تنها به بهبود عملکرد جسم و روان شما کمکی نمی‌کند، بلکه موجب ضرر هم خواهد شد.

## بایدها و نبایدهای ورزش در طب ایرانی:

- ورزش باید حداقل 3-2 ساعت از زمان خوردن غذا فاصله داشته باشد.
- با شکم خالی و در حال گرسنگی ورزش نکنید.
- قبل از ورزش بدنتان را با نرمشهای ملایم و آهسته آماده و گرم کنید.
- در پایان ورزش به تدریج از شدت حرکات کم کنید تا بدنتان کم کم سرد شود.
- در ساعاتی از روز ورزش کنید که هوا معتدل تر باشد؛ بخصوص اگر در فضای باز ورزش می‌کنید. یعنی در تابستان صبح ها، در زمستان بعداز ظهرها و در بهار نزدیک ظهر برای ورزش مناسب تر است.
- نوع و شدت ورزش خود را با فصل و شرایط خود تنظیم کنید. ورزشهای آبی و ملایم تر برای فصل گرم و ورزشهای سنگین تر و شدیدتر برای فصل سرد مناسب تر است.
- بلافاصله بعد از ورزش آب یخ ننوشید، در صورت تشنگی شدید جرعه جرعه مقداری آب با دمای معمولی بنوشید.

- برای بهبود خون‌رسانی و رفع گرفتگی‌های عضلانی می‌توانید قبل و بعد از ورزش عضلات خود را با روغن بادام یا کنجد ماساژ بدهید.

### 3) خواب و بیداری

خواب به اندازه و به موقع با تقویت توان مغز، بهبود هضم غذا و دفع سموم از بدن، کمک به ترمیم بافت‌های صدمه دیده، در سلامت بدن نقش پیدا می‌کند. تحقیقات نشان داده خواب کوتاه‌تر از ۵ ساعت و بیشتر از ۸ ساعت با نامنظمی قاعدگی ارتباط دارد. علاوه بر این مقدار اسپرم (سلول جنسی مردان) در خواب بین ۷ تا ۷.۵ ساعت در بیشترین حد است؛ اما اگر طول خواب بیشتر یا کمتر شود؛ تعداد اسپرم کمتر می‌شود. تحقیقات دیگری هم نشان داده بین طول و کیفیت خواب شبانه با تعداد جنین‌های دارای کیفیت مناسب برای باروری ارتباط مستقیم وجود دارد. به طوری که در زنانی که بیش از سه بار در هفته اختلال خواب دارند، تعداد تخمک‌های بالغ مناسب باروری کمتر است.

باید بدانیم که زیاد خوابیدن بخصوص در طول روز هم ضرر دارد و می‌تواند موجب ضعف و بی‌حالی، ورم پلک‌ها، کم شدن حافظه، زرد شدن رنگ صورت، ایجاد اختلال در هضم، دردهای مفصلی و کم شدن قدرت باروری بشود.

#### بایدها و نبایدهای خواب و بیداری در طب ایرانی برای ارائه به مراجعه کننده:

- اگر قصد فرزندآوری دارید بهتر است برنامه خود را طوری تنظیم کنید که شب خواب کافی داشته باشید. چون خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب شود.
- بهترین زمان خواب از ساعت 10 شب تا قبل از طلوع آفتاب است زیرا هورمون رشد در زمان خواب عمیق به خصوص اوایل شب ترشح می‌شود و ساعت بیولوژیک بدن با نور خورشید تنظیم می‌شود.
- با شکم پر نخوابید. بهتر است بعد از غروب شام بخورید و تا زمان خواب دست کم دو ساعت فاصله بیندازید.
- از خواب طولانی در روز به خصوص در زمستان به دلیل افزایش بیماری‌های رطوبتی و سستی بدن خودداری کنید.
- خواب کوتاه مدت (کمتر از نیم ساعت) در طی روز در فصول گرم سال و در افراد گرم مزاج مفید است.
- محیط اتاق خواب آرام و کم نور باشد، دمای مناسب و تهویه کافی داشته باشد.
- در زمان خواب لباس راحت و آزاد بپوشید.
- روی زمین سرد و نمناک نخوابید.
- هنگام خواب با ملحفه یا پتو روی شکم را بپوشانید و گرم نگه دارید. البته لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث عرق کردن شود.
- به پشت یا روی صورت (دمر) نخوابید. بهترین حالت خوابیدن به پهلو و قرار دادن یک پتو یا بالش در میان زانوها است.
- بلندی بالش زیر سر به حدی باشد که سر و گردن در راستای ستون فقرات قرار بگیرد.
- کشیدن لحاف بر روی سر به دلیل تنفس هوای بازدمی ضرر دارد.
- قبل از خواب مئانه و روده‌ها را از ادرار و مدفوع خالی کنید.
- قبل از خواب فیلم‌ها و برنامه‌های پر هیجان تماشا نکنید.
- از مجادله و جر و بحث قبل از خواب خودداری کنید.
- از روشن گذاشتن چراغ خواب در زمان خواب پرهیز کنید.

#### توصیه‌های طب ایرانی در بی‌خوابی برای ارائه به مراجعه کننده:

- تا خواب بر شما غلبه نکرده به رختخواب نروید.

- اگر مستعد بی‌خوابی هستید از خوردن غذاهای سرخ‌کردنی، تند، شور، انواع فست‌فود و غذاهای حجیم و سنگین بویژه در وعده شام خودداری کنید.
- از مصرف آجیل شور به ویژه فندق و بادام زمینی قبل از خواب خودداری کنید.
- مصرف بیش از حد ادویه‌جات گرم مانند فلفل، دارچین و زنجبیل می‌تواند بی‌خوابی را تشدید کند.
- حبوبات نفاخ به خصوص لوبیا و عدس در وعده شام نخورید.
- نوشیدنی شیر بادام (15 عدد بادام بدون پوست را با شیر یا آب ولرم و عسل در مخلوط‌کن بریزید) دو ساعت قبل از خواب بنوشید.
- عصرانه یا شام فالوده سیب (سیب بدون پوست رنده شده با کمی گلاب و عرق بیدمشک) میل کنید.
- خوردن کاهو با سکنجبین و مصرف شیر و ماست بصورت میان وعده و میوه‌هایی که رطوبت زیاد دارند مانند خیار، هلو و شلیل در بعضی افراد (که مزاج خشک دارند) در صورتی که در فرد، ایجاد مشکلات هاضمه غذا و نفخ نکند، به بهبود خواب کمک می‌کند.
- دوش آب گرم و یا خوابیدن در وان آب گرم قبل از خواب به بهبود خواب کمک می‌کند.
- قبل از خواب کتاب داستان آرامش بخش بخوانید.
- گوشی تلفن همراه خود را در اتاق خواب نگذارید. بهتر است از نیم ساعت قبل از خواب محیط اتاق را کم نور کنید.

#### 4) نگهداری مواد مورد نیاز و دفع به موقع مواد زائد از بدن (احتباس و استفراغ)

مهم‌ترین مسیر ورود مواد به بدن از راه دهان، پوست و تنفس است. مسیر خروج مواد نیز از راه بازدم، مدفوع، ادرار، عرق، ترشحات بینی و چشم (اشک) و ترشحات واژن، دفع منی، قاعدگی، اشک، عطسه و سسکه است. برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری لازم است، مطمئن شوید که این مسیرها در بدنتان باز است و سیستم جذب، نگهداری و دفع مواد در بدن خوب کار می‌کند. بعضی از سمومی که از راه دهان و تنفس و پوست وارد بدن می‌شوند عبارتند از: آلوده کننده های هوا، رنگ ها و نگهدارنده های شیمیایی، سموم و کودهای کشاورزی و آلاینده‌های صنعتی.

اگر راه های دفعی بدن خوب کار کنند، اغلب این سموم از بدن دفع خواهد شد. یکی از اصلی ترین راههای دفعی مواد زائد مدفوع است. به طور میانگین دفع مدفوع دست کم یک بار در روز طبیعی در نظر گرفته می‌شود؛ البته به شرط این که احساس دفع کامل باشد و با سختی و زور زدن زیاد همراه نباشد. اما اگر مسیر دفع مواد اضافی، سخت و دشوار باشد و به اصطلاح یبوست داشته باشید؛ دیر یا زود به بیماری‌های دیگر هم مبتلا خواهید شد؛ چون این مواد زائد در بدن جمع شده و مشکلاتی را به وجود خواهند آورد.

#### توصیه‌های طب ایرانی برای بهبود دفع مواد زائد برای ارائه به مراجعه کننده:

- یکی از راه‌های حفظ تعادل راه‌های دفعی بدن داشتن نظم در زمان رفتن به دستشویی است. پس هر وقت احساس نیاز به دفع ادرار و مدفوع داشتید، خودتان را خیلی زود به دستشویی برسانید.
- از آش‌ها و سوپها بیشتر استفاده کنید. ساده‌ترین روش برای باز کردن مسیر خروج مواد اضافی بدن، خوردن غذاهای آبدکی مانند آش رقیق یا سوپ سبزیجات با روغن زیتون است. و بهتر است برای کاهش نفخ حبوبات آن را چند ساعت در آب قرار دهید و قبل از پخت آب آن را خالی کنید.
- بعضی میوه‌ها و خوراکی‌های فیبردار یا لعاب دار مانند انجیر، آلو، برگه زردآلو، اسفناج و هویج پخته هم به آسان شدن دفع کمک می‌کنند.

- کم تحرکی نیز یکی از علل یبوست به شمار می‌رود. پس پیاده روی و ورزش روزانه را فراموش نکنید.
- غذا را زیاد بجوید. بعد از هر بار بردن قاشق در دهان، قاشق را روی بشقاب بگذارید و مشغول جویدن غذا شوید.
- مصرف خوراکیهای یبوست زا مانند برنج، ماکارونی و موز را به حداقل برسانید.
- به جای نان خمیر و سفید از نانهای سبوس دار و خوب پخته شده استفاده کنید.
- کف پا و شکم تان را به خصوص با روغن (روغن زیتون یا کرچک) قبل از صبحانه و قبل از خواب ماساژ بدهید.
- استرس و خشم با ایجاد انقباض در عضلات لگن موجب دشواری دفع می‌شوند. اگر زیاد عصبانی می‌شوید؛ از روش های آزادسازی عضلات با تنفس آرامش بخش و کنترل ذهن و بدن کمک بگیرید.
- استفاده از سرویس های بهداشتی ایرانی برای خالی کردن روده‌ها مناسب تر است.
- در صورت امکان بعد از مصرف هر وعده غذایی اصلی، 2 تا 3 دقیقه در سرویس بهداشتی بنشینید حتی اگر احساس دفع نداشته باشید.
- بعد از عرق کردن برای باز ماندن منافذ پوست به موقع دوش بگیرید یا محل عرق را شستشو دهید.
- در روابط زناشویی افراط و تفریط نداشته باشید.

### عادت ماهانه برای ارائه به مراجعه کننده:

عادت ماهانه یکی از راه‌های دفع مواد زائد در زنان به حساب می‌آید. برای حفظ سلامتی لازم است بانوان به موارد زیر در این باره توجه کنند:

- ✓ از نشستن در مکان‌های سرد مخصوصاً در هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید.
- ✓ در ایام خونریزی قاعدگی بهتر است ناحیه تناسلی را با آب سرد نشویید.
- ✓ هنگام ظرف شستن همواره بخصوص در دوران عادت ماهانه از پیش بند استفاده کنید.
- ✓ از ناحیه زیر ناف تا نوک پاها را همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه گرم نگه دارید.
- ✓ همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک خودداری کنید.
- ✓ تناسب وزن در تنظیم و برقراری قاعدگی طبیعی اهمیت دارد بنابر این وزن خود را به تناسب برسانید.

### 5) اعراض نفسانی (مدیریت حالات روحی و روانی)

از دیدگاه طب ایرانی داشتن اندیشه کارهای مهم در سر موجب رهایی از درد و بیماری، تقویت تمرکز، حافظه و قوای بدنی می‌شود. یعنی کسانی که هدف‌های مهم در سر دارند؛ نیروی حرکت همراه باسلامت به سمت موفقیت را پیدا می‌کنند. بعضی عواملی که بر ایجاد ناتوانی در مدیریت مشکلات اثر دارند؛ عبارتند از: نداشتن اعتماد به نفس، کمبود وقت و حوصله والدین برای تربیت فرزندان، ضعف مدارس در آموزش امور تربیتی، بازی های کامپیوتری خشن، رسانه ها و عادی جلوه دادن برخوردهای غیر منطقی، مسائل فرهنگی، غذاهای نامناسب، اختلال خواب، آلودگی هوا. بنابر این حتی در مواردی که مشکلات فرهنگی، آموزشی و تربیتی وجود دارد نباید از تاثیر خواب و خوراک بر ظرفیت‌های روحی روانی افراد غافل شد. به عنوان مثال در کسانی که قادر به کنترل خشم خود نیستند پرهیز از مصرف زیاد ادویه های تند مانند زنجبیل، فلفل و خردل؛ غذاهای بسیار گرم مانند سیر و پیاز خام و خرما، نوشیدنی های داغ مانند قهوه، نسکافه و چای؛ خوراکی های شیرین و چرب مانند حلوا و سرخ کردنی ها، ترشی ها، فست فودها و خودداری از بیداری شبانه می‌تواند از تکرار عصبانیت ها کم کند.

به همین ترتیب برای کسانی که زیاد غم و غصه دارند کاهش مصرف یا پرهیز از مصرف زیاد گوشت گاو، ادویه بسیار گرم مانند فلفل، خردل و زنجبیل، عدس، قارچ، بادمجان و کلم خام، غذاهای سوخته، سوسیس، کالباس و فست فود و ترشی جات توصیه می‌شود.

در عوض بهتر است از گوشت گوسفند جوان، زرده تخم مرغ عسلی، شیربرنج، حریره بادام و شیر بادام استفاده کنید؛ سحرخیز باشید، به طور منظم ورزش کنید و در فضاهای سبز قدم بزنید و با دوستان و آشنایان به ورزش های دسته جمعی و رقابتی بپردازید.

### **بایدها و نبایدهای طب ایرانی برای بهبود حالات روحی و روانی برای ارائه به مراجعه کننده:**

- یاد خدا بهترین داروی آرام بخش است، از آن غافل نشوید.
- سخنان انرژی بخش و خنده دار را بشنوید و از اخبار بد و حوادث ناگوار دوری کنید.
- سرگرمی های مختلف مورد علاقه را در برنامه روزانه داشته باشید.
- خوردن نوشیدنیهای خنک مناسب در مواقع خشم و بی صبری به شما کمک می‌کند.
- آشنایی با تفاوت های مزاجی و شرایط روحی افراد به شما کمک می کند توقعات واقع بینانه داشته باشید و دچار سوء تفاهم نشوید.
- درباره احساسات خود با دوستان یا خانواده صحبت کنید.
- تماشای تلویزیون و کار با تلفن همراه و وسائل الکترونیک را محدود کنید.
- دست کم یک بار در هفته در طبیعت گشت و گذار داشته باشید و دست کم 5 دقیقه روزانه به آسمان نگاه کنید.
- در محیط اطراف خود گل ها و گیاهان طبیعی و حتی معطر بگذارید.
- وقت کافی برای استراحت، تفریح و هم نشینی و گفت و گو با اعضای خانواده و فامیل و دوستان خوب اختصاص بدهید.
- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید و از حسادت، خیانت و دروغ به دیگران دوری کنید.
- موسیقی های آرام بخش گوش کنید.
- از تمرکز بیش از حد روی درس و کار دوری کنید.
- از میوه های نشاط آور مانند به، سیب، گلابی، پرتقال و نارنگی و همچنین نوشیدنیهای دارای زعفران، عسل و گلاب در صورت امکان استفاده کنید. شربت زعفران در خانمهای باردار توصیه نمی‌شود.

### **6) خوردن و آشامیدن برای ارائه به مراجعه کننده:**

پیروی از رژیم غذایی متعادل، یکی از مداخلات امیدوار کننده و ارزشمند در حفظ سلامت باروری است. و رعایت نکات و آداب مربوط به خوردن و آشامیدن از مهمترین قسمت های تدابیر حفظ سلامتی است، در رعایت آنها کوشا باشید:

- تا زمانی که کاملا گرسنه نشده‌اید، غذا نخورید و قبل از سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید.
- سعی کنید وعده های غذایی را در ساعات مشخص و منظم میل کنید.
- غذا را خوب بجوید.
- با احساس گرسنگی، غذا خوردن را بیش از نیم ساعت به تاخیر نیندازید.
- بعد از خوردن غذا چند قدم راه بروید تا غذا در پایین معده قرار گیرد. سپس یکجا بنشینید یا دراز بکشید تا غذا هضم شود.

- شام را در اوایل شب بخورید تا موقع خوابیدن حدود 2-3 ساعت فاصله باشد.
- از خوردن غذاهای آماده، فست فود، چیپس و پفک، کنسروها و غذاهای دارای مواد نگهدارنده و مواد غذایی فریزری بپرهیزید.
- از خوردن زیاد و پرتکرار غذاهای غلیظ و سخت هضم مانند ماکارونی، سیب زمینی، الویه، سالاد ماکارونی و آش رشته خودداری کنید.
- به جز انار، سیب و به که خوردن آنها پس از غذا توصیه می شود، از خوردن میوه همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید. بهتر است میوه را حدود یک ساعت قبل از غذا میل کنید.
- چند نوع غذای متنوع و رنگارنگ در یک وعده مصرف نکنید. خوردن ماهی با تخم مرغ، قارچ با ماکارونی، الویه با ماکارونی می تواند اختلال هضم ایجاد کند.
- ماست و دوغ را همراه غذا میل نکنید و به عنوان یک وعده جدا همراه با کمی نعنا، آویشن، گل سرخ و شوید مصرف کنید.
- غذاهای تند، پرادویه و خیلی ترش نخورید.
- یخ در آب نیندازید. آب را بطور غیر مستقیم خنک کنید.
- از خوردن آب و مایعات با غذا یا بلافاصله بعد از غذا یا با میوه بخصوص خربزه و هندوانه و انگور خودداری کنید.
- آب خیلی سرد را در این مواقع ننوشید: در حالت ناشتا، بعد یا حین ورزش، بعد از نزدیکی با همسر، بعد از حمام، بین خواب و بعد از خواب.

### توصیه های غذایی برای تقویت اعضای مهم در باروری سالم برای ارائه به مراجعه کننده:

در طب ایرانی برای داشتن باروری سالم به با اعضای تولید مثل، مغز، قلب و کبد اهمیت داده می شود. بنابراین بسته به شرایط هر فرد غذای مناسب برای او توصیه می شود:

#### 1- تقویت رحم و تخمدان ها:

- خورشید به، سیب و هویج، ماش پلو، آب سیب و آب هویج طبیعی یا هویج پخته، مربای سیب، مربای به، مربای زردک یا هویج
- مصرف سبزیجات با برگ سبز و انواع جوانه ها
- مصرف غذاهای رطوبت بخش و مقوی مانند: حریره بادام، شله زرد، شیر برنج، فرنی با آرد برنج، نخودآب، زرده تخم مرغ عسلی
- مصرف کمتر گوشت های دیر هضم مانند گاو و شتر
- پرهیز از غذاها و میوه های ترش و کال، ترشیجات و سرکه، ماست و دوغ زیاد
- مصرف کمتر خوراکی هایی مثل بادنجان، عدس و کلم، چای پررنگ و قهوه و نسکافه، غذاهای صنعتی و کارخانه ای، غذاهای مانده و نمک سود شده، سیر و پیاز خام، گوجه و خیار بویژه در فصل سرد سال

#### 2- تقویت مغز:

- بویدن عطرها مطبوع و دل انگیز از نظر فرد در صورتی که علائم آلرژی ایجاد نکند.
- خوردن میوه های خوشبو مثل سیب و به
- بادام به صورت شیر بادام، حریره یا فرنی، انجیر
- زیتون و روغن زیتون

- انواع غذا مانند: کباب با نان گندم خوب، هلیم با گوشت بره، گوشت پرندگان پخته شده با نخود و خوش عطر شده با زعفران و گلاب و دارچین، افزودن به و سیب درختی به غذا
- مصرف کمتر غذاهای نفاخ مانند حبوبات خیس نشده، سیر و پیاز خام و ترشی ها

### 3- تقویت قلب:

- استفاده از میوه هایی مانند سیب، به، گلابی، انار و لیمو به صورت تازه، پخته یا رب
- نوشیدنی ها مانند شربت لیمو، سیب، به، انار و نعنا و جلاب، افزودن گلاب و عرق بیدمشک به نوشیدنی ها
- غذاهای لطیف و خوش هضم مانند گوشت بره یا گوسفند یا به صورت عصاره در بدن های ضعیف، بلدرچین، زرده تخم مرغ عسلی به همراه زعفران
- سبزیجات همراه غذا بویژه نعنا و ریحان
- نوشیدن جلاب: ( نبات یا شکر نیم کیلو، گلاب 1 کیلو و زعفران 1 گرم. طرز تهیه: نبات و گلاب با حرارت ملایم جوشانده و کف گیری شده تا به نصف برسد. سپس در اواخر پخت زعفران را در کمی گلاب حل کرده و به ترکیب اضافه شود. بعد از به قوام رسیدن کامل شربت، آماده مصرف است. می توانید نیم ساعت قبل از وعده های غذایی میل نمایند و می توان در هر بار مصرف 1 قاشق مرباخوری تخم بالنگو یا فرنجمشک یا تخم ریحان نیز اضافه نمود)

### 4- تقویت کبد:

- انواع میوه و خشکبار مانند مویز، پسته، انجیر، بادام، فندق، عناب، انار، سیب
- مصرف بیشتر از غذاهای معطر با هضم آسان
- افزودن ادویه جات دارای گرمای معتدل
- پرهیز از نوشیدن آب سرد به ویژه ناشتا
- پرهیز از درهم خوری و پر خوری و رعایت آداب نوشیدن مایعات
- کاهش مصرف غذاهای غلیظ و سخت هضم مانند گوشت گاو و گوساله و انواع غذاهای خمیری و رشته ای و نانهای نپخته

### منابع:

- 1- Definition and prevalence of subfertility and infertility  
C.Gnoth1,5, E.Godehardt2, P.Frank-Herrmann3, K.Friol1, Ju"rgen Tigges1 and G.Freundl
- 2- Outdoor air pollution and human infertility: a systematic review Miguel A. Checa Vizcaíno Ph.D. a b c, Mireia González-Comadran M.D. a b c, Benedicte Jacquemin Ph.D. d e f
- 3- The Impact of Traditional Medicine-Based Lifestyle and Diet on Infertility Treatment in Women Undergoing Assisted Reproduction: A Randomized Controlled Trial
- 4- Zeinab Alibeigi; Effat Jafari-Dehkordi; Soleiman Kheiri; Maryam Nemati; Gholamreza Mohammadi-Farsani; Mojgan Tansaz
- 5- قانون فی الطب ابن سینا
- 6- خلاصه الحکمه عقلی خراسانی
- 7- مفرح القلوب چغمینی
- 8- ناباروری مردان از دیدگاه طب سنتی ایران، علل و تدابیر آن و مقایسه با طب نوین دوره هجدهم، شماره 183، صفحه 11-1، هفته اول اسفند 1394 مجله زنان، مامایی و نازایی ایران
- 9- Smoking and female infertility: a systematic review and meta-analysis  
C.Augood1, K.Duckitt1 and A.A.Templeton2

- 10- Frequent exposure to air-freshener reduces male fertility  
Al Airaodion, EO Ogbuagu, FA Atiba, DS Olawoyin... - Asian Research Journal of ..., 2020
- 11- A Prospective Cohort Study to Evaluate the Impact of Diet, Exercise, and Lifestyle on Fertility: Design and Baseline Characteristics
- 12- Sunni L Mumford, Erica Johnstone, Keewan Kim, Mudsar Ahmad, Shanna Salmon, Karen Summers, Kayla Chaney, Ginny Ryan, James M Hotaling, Alexandra C Purdue-Smithe
- 13- Alibeigi Z, Jafari-Dehkordi E, Kheiri S, Nemati M, Mohammadi-Farsani G, Tansaz M. The impact of traditional medicine-based lifestyle and diet on infertility treatment in women undergoing assisted reproduction: a randomized controlled trial. *Complementary Medicine Research*. 2020;27(4):230-41.
- 14- Liang Z, Liu J. Sleep Behavior and Self-Reported Infertility: A Cross-Sectional Analysis Among US Women. *Frontiers in Endocrinology*. 2022;13.
- 15- Yao Q-Y, Yuan X-Q, Liu C, Du Y-Y, Yao Y-C, Wu L-J, et al. Associations of sleep characteristics with outcomes of IVF/ICSI treatment: a prospective cohort study. *Human Reproduction*. 2022;37(6):1297-310.
- 16- Lin JL, Lin YH, Chueh KH. Somatic symptoms, psychological distress and sleep disturbance among infertile women with intrauterine insemination treatment. *Journal of clinical nursing*. 2014; 23 (11-12): 1677-84.
- 17- Stocker LJ, Cagampang FR, Lu S, Ladyman T, Cheong YC. Is sleep deficit associated with infertility and recurrent pregnancy losses? Results from a prospective cohort study. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*. 2021;100(2): 302-13.
- 18- Pimolsri C, Lyu X, Goldstein C, Fortin CN, Mumford SL, Smith YR, et al. Objective sleep duration and timing predicts completion of in vitro fertilization cycle. *Journal of Assisted Reproduction and Genetics*. 2021;38(10):2687-96.
- 19- Goldstein CA, Lanham MS, Smith YR, O'Brien LM. Sleep in women undergoing in vitro fertilization: a pilot study. *Sleep medicine*. 2017;32:105-13.
- 20- Green A, Barak S, Shine L, Kahane A, Dagan Y. Exposure by males to light emitted from media devices at night is linked with decline of sperm quality and correlated with sleep quality measures. *Chronobiology International*. 2020;37(3):414-24.
- 21- Hassan MH, El-Taieb MA, Fares NN, Fayed HM, Toghan R, Ibrahim HM. Men with idiopathic oligoasthenoteratozoospermia exhibit lower serum and seminal plasma melatonin levels: Comparative effect of night-light exposure with fertile males. *Experimental and Therapeutic Medicine*. 2020;20(1):235-42.
- 22- Jensen TK, Andersson A-M, Skakkebaek NE, Joensen UN, Jensen MB, Lassen TH, et al. Association of sleep disturbances with reduced semen quality: a cross-sectional study among 953 healthy young Danish men. *American journal of epidemiology*. 2013;177(10):1027-37.

23- نقش تغذیه در باروری زنان و مردان دوره نوزدهم، شماره 4، فروردین 1396، صفحه 15-7. مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل