

مطالعه موردی اثربخشی اصلاح بک زندگی بر بارداری موفق خانم ۳۷ ساله بعد از دو بارداری ناموفق به علت ضعف اسپرم همسر

دنیاقلابدوز

کارشناس مامایی

چکیده:

۴۰ درصد ناباروری ها با علت مردانه است. سلامت اسپرم عامل مهمی در باروری زوجین می باشد. مهم ترین معیار برای سلامت اسپرم که در آزمایش اسپرموگرام مشخص میشود شامل حجم، تعداد، تحرک، شکل، ویسکوزیته میباشد. چنانچه هر یک از این موارد مختل باشد احتمال ناباروری و یا سقط افزایش می یابد.

هدف:

هدف از این مطالعه اثر بخشی اصلاح سبک زندگی بر تقویت اسپرم و بارداری موفق بوده است.

روش:

خانم ۳۷ ساله که یک پسر ۶ ساله دارد. از دو سال قبل اقدام به بارداری کرده و یک بارداری پوچ و ۶ ماه بعد از آن یک بارداری شیمیایی داشته است. طبق اسپرموگرام تحرک اسپرم ضعیف و ویسکوزیته اسپرم بالا بود. زوجین تحت درمان اصلاح سبک قرار گرفتند که شامل شامل الگوی خواب مناسب، تنفس دیافراگمی، تکنیک های کاهش استرس، رژیم غذایی سالم شامل حذف مواد نگهدارنده، حذف قندهای مصنوعی و استفاده از مواد غذایی سالم شامل جوانه ها و مغزها، پیاده روی روزانه و ورزش های هوازی، ماساژ درمانی، مصرف ویتامین سی، می باشد.

یافته ها:

بعد از ۳ ماه اصلاح سبک زندگی بدون هیچگونه داروی هورمونی باردار شد و ۲ ماه قبل نوزاد پسر سالم به روش سزارین متولد شد.

نتیجه‌گیری:

با توجه به اینکه بسیاری از مشکلات نازایی بعلت سبک زندگی ماشینی و ناسالم بوده و با اصلاح سبک زندگی درمان شده، اصلاح سبک زندگی که یک روش درمانی بی خطر و کم هزینه است توصیه میشود.

منابع:

نواک

بارداری و زایمان ویلیامز

کلید واژه:

#اسپریم

#اصلاح_سبک_زندگی