

بررسی تاثیر مصرف سیگار و قلیان روی قدرت باروری و افزایش جمعیت در گفت‌وگو با کارشناسان

آینده جمعیت در حلقه‌های دود دخانیات

اثرات منفی مصرف دخانیات بر بارداری و جنین شامل سیگارهای الکترونیک هم می‌شود



گزارش
زهراچیدری

آمار زوج‌های نابارور در کشورمان حدود ۱۵ تا ۲۰درصد است؛ زوج‌هایی که بی‌تردید به شدت خواهان فرزندآوری هستند و ظرفیت بالقوه‌ای برای رشد جمعیت به شمار می‌آیند، به همین خاطر هم بخش‌هایی از قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت روی موضوع درمان ناباروری تمرکز داشته است تا هم از این زوج‌ها و درمان‌شان حمایت شود و هم گامی بلند در مسیر رشد کلی جمعیت کشور برداشته شود، با وجود این، عوامل متعددی در زمره علل ناباروری قرار می‌گیرند که در کنار توجه به درمان ناباروری

مهم و قابل حل در زمینه ناباروری هستند. در این میان مصرف دخانیات هم یکی از عواملی است که می‌تواند ناباروری را به خصوص در میان مردان تشدید کند، به خصوص اینکه به روایت آمار با رشدی قابل تأمل در حوزه مصرف دخانیات هم مواجهیم و این مسئله در کنار عوارض متعددی که برای سلامت دارد، می‌تواند روی مسئله باروری و جمعیت هم تأثیر منفی داشته باشد. گفته می‌شود تبعات منفی مصرف سیگار و دخانیات بر آقایان نسبت به خانم‌ها بیشتر است.

سیگار و ناباروری در آیینۀ تحقیقات علمی
سموم موجود در سیگار نه تنها روی ریه‌ها بلکه به سلامتی کل بدن نیز آسیب می‌رساند و این شامل سیستم تولیدمثل نیز

می‌شود. در آوریل ۲۰۱۶، رولنوزی اروپا متاآنالیزی را در مورد تأثیر سیگار بر سلامت باروری مردان منتشر کرد. این تجزیه و تحلیل شامل ۲۰مطالعه و روی بیش از ۵هزار مرد در سراسر اروپا بود. این مطالعه نشان داد استعمال دخانیات با کاهش تعداد اسپرم، کاهش تحرک اسپرم و مورفولوژی ضعیف اسپرم (نحوه شکل اسپرم) همراه است. سیگار کشیدن مردان را در معرض مقادیر بالای کادمیوم و سرب قرار می‌دهد؛ فلزاتی که با کاهش باروری در ارتباط هستند. در مقایسه با افراد سیگاری بارور و نابارور، میزان سرب در افراد سیگاری نابارور به طور قابل توجهی بالاتر است. تحقیقات نشان داده است زنانی که بیش از ۱۰۰انچ سیگار مصرف



نظرات
کارشناسان

سیگار باروری را کم می‌کند

دکتر علی صادقی تیسار، مدیر درمان مرکز ناباروری ابن‌سینا با بیان این توضیح که ناباروری یکی از مشکلات شایع در سطح جهان است و میزان ناباروری هم از حدود ۱۵ تا ۲۵درصد در کشورهای مختلف بسته به شرایط آسیب‌زا، مشکلات و بیماری‌ها متفاوت است، در پاسخ به سؤال «جوان» در رابطه با تأثیر مصرف دخانیات روی قدرت باروری و ایجاد ناباروری اینگونه می‌گوید: «مصرف مواد دخانی می‌تواند روی ناباروری اثر نامطلوب بگذارد و این مسئله در مردان بالاتر است و فرنیس علمی هم برای آن وجود دارد، اما اینکه بگویم یک فرد بارور به صرف مصرف دخانیات نابارور می‌شود، اینگونه نیست.» طبق تأکید این متخصص درمان ناباروری، سیگار و دخانیات روی ناباروری اثر سوء دارد و می‌تواند یکی از عواملی باشد که روی ناباروری تأثیر منفی دارد.

صادقی تیسار با اشاره به اینکه در حال حاضر ۳میلیون و ۵۰۰هزار زوج نابارور در کشور وجود دارد، تأکید می‌کند: «بر اساس مطالعات انجام‌شده در دنیا، ۴۰درصد مشکل ناباروری مربوط به آقایان و ۴۰درصد هم مربوط به بانوان است و ۲۰درصد هم یا به هر دو نفر ارتباط دارد یا اینکه علت آن ناشناخته است.»

به گفته وی، تبعات مصرف دخانیات روی قدرت باروری هم یکی از دلایل ناباروری است که هم در خانم‌ها و هم در آقایان اثرگذار است اما شدت و سرعت اثرگذاری این مؤلفه بر قدرت باروری آقایان به طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر است چراکه سلول‌های جنسی آقایان به سرعت تکثیر می‌شود و مصرف دخانیات سلامت این سلول‌ها را دچار اشکال می‌کند.

کاهش سرعت و کیفیت باروری

در سیگاری‌ها

آتنا بهفروز، متخصص زنان و زایمان با هشدار نسبت به آثار منفی استعمال دخانیات بر قدرت باروری زنان و مردان، افزایش احتمال سقط جنین، افزایش احتمال مرگ ناگهانی نوزاد و بی‌قراری و استرس نوزاد را از دیگر عوارض استعمال دخانیات از سوی والدین عنوان می‌کند و می‌افزاید: «مصرف نیکوتین به صورت استنشاقی با سیگار بسیار مرسوم است اما به اشکال دیگری نظیر آدامس، سیگار الکترونیک یا قلیان نیز استفاده می‌شود که آثار سوء و عوارض زاینبار همه این اشکال در خصوص باروری، بارداری و جنین یکسان است.»

به گفته وی، مصرف حتی یک نخ سیگار در روز نیز عارضه ایجاد می‌کند و هر چه میزان مصرف روزانه بیشتر باشد، قطعاً عوارض ناشی از آن نیز افزایش می‌یابد.

بهفروز با اشاره به اثر استعمال دخانیات در کاهش نرخ باروری می‌افزاید: «وضعیت باروری در زنان و مردانی که دخانیات مصرف می‌کنند، نسبت به افراد غیرسیگاری کاهش پیدا می‌کند و این افراد دچار کاهش نرخ باروری می‌شوند.»

وی با اشاره به افزایش زمان انتظار برای توفیق در بارداری در سیگاری‌ها می‌گوید: «اگر زمان مورد انتظار برای دستیابی به بارداری یک زوج سالم حدود یک سال تلاش بدون استفاده از روش‌های پیشگیری بر بارداری باشد، شکست دستیابی به بارداری در استعمال‌کنندگان دخانیات در این مدت زمان محتمل است.» به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، استعمال دخانیات باعث کاهش کیفیت تخمک‌گذاری در زنان و کیفیت اسپرم در مردان می‌شود، همچنین بر هورمون‌های مردانه اثر می‌گذارد و موجب کاهش نسبی سطح تستوسترون سیگاری‌ها می‌شود. وی استعمال دخانیات را باعث ایجاد فرسودگی (پدیده aging) تخمدان زنان برشمرد، به نحوی که برای مثال کیفیت تخمدان‌های یک زن سیگاری ۳۰ساله همانند یک زن ۴۰ساله می‌شود، ذخیره تخمدان‌های وی نیز کاهش می‌یابد و مشکلات ناباروری برای آنان ایجاد می‌شود.

کرده‌اند، ۱۴۴درصد بیشتر در معرض نابارور شدن هستند، اما تنها مصرف سیگار نیست که این تأثیر را می‌گذارد بلکه حضور در محیطی که در آن یک فرد سیگاری در حال مصرف سیگار باشد هم می‌تواند روی باروری زنان تأثیرگذار باشد. زنانی که بیش از ۱۰سال با یک فرد سیگاری هم‌خانه بوده‌اند ۱۸درصد بیشتر از زنانی که در معرض دود سیگار نبوده‌اند با مشکلات ناباروری مواجه شده‌اند. سیگار همین تأثیرات را روی مردانی که سیگار می‌کشند یا در معرض دود سیگار هستند، دارد. به عنوان مثال آسیب در کروموزوم Yدر مردان سیگاری مشاهده شده است. تحقیقات نشان داده است زنان سیگاری تقریباً دو سال زودتر از زنانی که هرگز سیگار نکشیده‌اند پاشه می‌شوند. همچنین زنانی که به شکلی در معرض تنفس دود سیگار قرار گرفته‌اند به طور متوسط ۱۳ماه زودتر از سایر زنانی که دود سیگار را در محیط زندگی‌شان استنشاق نکرده‌اند، پائسه می‌شوند.

سموم موجود در تنباکو، در مسیر تولید هورمون‌های مرتبط با چرخه باروری مداخله می‌کنند و می‌توانند به اختلال در تخمک‌گذاری منجر شوند. این سموم همچنین می‌توانند پیش از لانه‌گزینی جنین در دیواره رحم به او آسیب بزنند و روی فرایندهای آماده‌سازی رحم برای بارداری اثر بگذارند. همچنین به نظر می‌رسد توکسین‌های (سموم) تنباکو سن طبیعی یائسگی را از طریق کاهش استروژن در گردش، کاهش می‌دهند.

ترک سیگار و دخانیات هم در زنان و هم در مردان می‌تواند قدرت باروری و شانس بارداری را افزایش دهد.

ترک استعمال دخانیات در زنی که تصمیم به بارداری دارد، باعث افزایش کیفیت تخمدان‌ها و پیشگیری از کاهش ذخیره تخمدانی می‌شود. ترک استعمال دخانیات در مردی که قصد پدر شدن دارد نیز کیفیت اسپرم‌ها و هورمون‌های مردانه را به حالت طبیعی برمی‌گرداند و زودتر می‌تواند پدر شدن را تجربه کند، به همین خاطر اگر زوجی سیگاری هستند و قصد دارند فرزند داشته باشند، باید هر چه زودتر برای ترک دخانیات اقدام کنند تا از عوارض در خصوص احتمال افزایش ناباروری و همچنین عوارضی که برای مادر و جنین بر جای می‌گذارد در امان بمانند، بنابراین پزشکان توصیه می‌کنند اگر خانمی سیگاری قصد حامله‌شدن دارد، باید سه تا شش ماه سیگار را به صورت کامل ترک کند، ضمن آنکه باید توجه داشت هشدار درباره تأثیرات منفی مصرف دخانیات بر بارداری و جنین شامل همه انواع دخانیات و حتی نسل‌های جدیدتر این مواد، یعنی سیگارهای الکترونیک هم می‌شود و زنانی که قصد بارداری دارند، حتی از سیگارهای الکترونیکی هم نباید استفاده کنند چراکه این سیگارها در بیشتر مواقع ضرر بیشتری نسبت به سیگار معمولی دارند و ممکن است اثرات جبران‌ناپذیری را روی زنان باقی بگذارد. به بیان دیگر منظور از ترک استعمال دخانیات صرفاً سیگار کشیدن نیست بلکه هر گونه مصرف نیکوتین چه به صورت سیگار، آدامس، سیگار الکترونیکی و قلیان باید قطع شود تا وضعیت سلامت به حالت طبیعی بر گردد.

در این صورت شناسن بارداری سالم هم افزایش می‌یابد و خانواده‌ها بدون دغدغه‌هایی که در خصوص بروز ناباروری در افراد سیگاری و قلیانی یا عوارض آن برای سلامت جنین وجود دارد، می‌توانند مادرشدن و پدرشدن را همراه با فرزندی سلامت تجربه کنند.



ریسک بارداری خارج از رحم

و سقط جنین

دکتر ناهید لرزاده، متخصص زنان و زایمانی و نازایی در گفت‌وگو با «جوان» در رابطه با نقش دخانیات در ناباروری می‌گوید: «دخانیات بیشتر روی اسپرم مرد اثر می‌گذارد اما در خانم‌ها هم می‌تواند روی کیفیت باروری تأثیر منفی داشته باشد.»

وی درباره مکانیسم اثرگذاری دخانیات بر باروری اینگونه توضیح می‌دهد: «مصرف دخانیات در خانم‌ها باعث کاهش حرکات لوله تخمدان می‌شود، این مسئله موجب می‌شود در صورت بارداری شانس بارداری خارج از رحم افزایش یابد و جنین وارد رحم نشود و در لوله‌ها باقی بماند. علاوه بر این کاهش حرکات لوله رحم می‌تواند در مواردی به مسدودشدن لوله و آسیب‌دیدن آن منجر شود.» لرزاده تأکید می‌کند: «سیگار کشیدن می‌تواند شناس سقط جنین را هم بالا ببرد. علاوه بر اینها سیگار کشیدن در مادران می‌تواند باعث کاهش رشد جنین و تولد نوزادانی با وزن کمتر شود.»

به گفته این متخصص، سیگار کشیدن آقایان موجب می‌شود حرکات اسپرم در آنها کم و علاوه بر این شکل اسپرم‌ها غیرطبیعی شود و این مسئله موجب بروز ناباروری می‌شود، بنابراین سیگار کشیدن در آقایان با ناباروری و در خانم‌ها با عوارض بارداری همراه است.

لرزاده خطاب به زوج‌هایی که می‌خواهند صاحب فرزند شوند، می‌گوید: «ما توصیه می‌کنیم خانم‌هایی که می‌خواهند باردار شوند، هر گونه دودی را از زندگی خود حذف کنند چراکه سیگار می‌تواند موجب افزایش ریسک سقط جنین، بارداری‌های خارج از رحم و کاهش رشد جنین و تولد نوزادان کم‌وزن شود. این مسئله در آقایان هم مهم‌تر است و باید بدانند برای بچه‌دارشدن باید از هر گونه دودی پرهیز کنند چراکه سیگار می‌تواند روی کیفیت اسپرم‌ها و در نهایت باروری آنها تأثیر منفی بر جای بگذارد و موجب بروز ناباروری شود.»

یادداشت

سلامت و آینده فرزندان در گرو رفتار امروز والدین

کبری فرشچی

برای بررسی و مدیریت و تصمیم‌گیری درباره آسیب‌های اجتماعی و معضلات جامعه شاید هیچ چیز بهتر و گویاتر از بررسی‌های آماری نباشد. در حوزه مصرف دخانیات هم آمارها و پیمایش‌ها وضعیت خوبی را پیش چشم ما ترسیم نمی‌کنند و این مسئله با عنایت به آسیب‌های متعددی که شیوع مصرف دخانیات روی آسیب‌های اجتماعی، سلامت و حتی باروری دارد، می‌تواند زنگ خطری جدی برای مسئولان و برنامه‌ریزان کشور باشد. اگر بخواهیم وضعیت دخانیات در ایران را مورد واکاوی قرار دهیم، سال ۱۴۰۰، آخرین مطالعه وضعیت مصرف دخانیات ایران انجام شده و نتایج این مطالعه بیان می‌کند ۱۴/۰۱درصد جمعیت کشور از محصولات دخانی استفاده می‌کنند، ۹/۳۳درصد سیگار استعمال می‌کنند و ۴/۵درصد نیز مصرف‌کننده قلیان در سال ۱۴۰۰ هستند. بنا بر نتایج این مطالعه، ۴/۴درصد زنان ایرانی از محصولات دخانی استفاده می‌کنند که ۰/۷۷درصد آنها سیگاری هستند و ۳/۶۴درصد نیز قلیان استعمال می‌کنند.

بر اساس آخرین مطالعه انجام‌شده، ۲۵/۸۸درصد مردان ایرانی از محصولات دخانی استفاده می‌کنند که از این میزان ۹/۹۵درصد سیگار و ۵/۶درصد قلیان استعمال می‌کنند. بررسی مقابله‌ای آمار و ارقام دو مطالعه آخر میزان شیوع دخانیات در ایران بیان می‌کند که میزان مصرف محصولات دخانی در کشور طی بازه زمانی پنج ساله در گروه سنی بالای ۱۸سال سیر صعودی دارد. به عبارت دیگر، نتایج این مطالعه‌ها حاکی است میزان دخانیات طی سال‌های ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۰ میان مردان و زنان به ترتیب ۱۳ و ۱۴درصد افزایش یافته است. همچنین مصرف قلیان در سال ۱۴۰۰ نسبت به سال ۱۳۹۵ حدود ۵۴درصد افزایش یافته است.

بر اساس آمار و ارقام منتشرشده، مصرف دخانیات در میان مردان و زنان گروه سنی ۱۸ تا ۲۴سال به ترتیب ۳۴ و ۹۰درصد و همچنین مصرف روزانه سیگار در میان زنان ۱۸ تا ۲۴ساله به میزان ۹۰درصد و در میان مردان این بازه سنی به میزان ۶۶درصد افزایش یافته است. بر اساس آمار و ارقام منتشرشده، مصرف دخانیات در میان مردان و زنان گروه سنی ۱۸ تا ۲۴سال به ترتیب ۳۴ و ۹۰درصد و همچنین مصرف روزانه سیگار در میان زنان ۱۸ تا ۲۴ساله به میزان ۹۰درصد و در میان مردان این بازه سنی به میزان ۶۶درصد افزایش یافته است.

با عنایت به آثار سوء دخانیات روی سلامت این آمار می‌تواند هشداري تکان‌دهنده باشد، به خصوص اینکه طبق مطالعات متعدد آثار سوء دخانیات بر سلامت باروری هم از دیگر تبعاتی است که مصرف سیگار و دخانیات روی سلامت بر جای می‌گذارد و دایره اثرگذاری این مسئله از حیطه فردی فراتر بوده و تمام جامعه را هم با خود درگیر می‌کند چراکه در حال حاضر با چالش‌های جدی در حوزه جمعیت مواجهیم و تشدید مسئله ناباروری به دلیل مصرف دخانیات در کنار دیگر عوارض مصرف مواد دخانی و تحمیل هزینه‌های سنگین به نظام سلامت، می‌تواند با چالش‌های اجتماعی و اقتصادی ناشی از اختلال در رشد جمعیت هم همراه باشد.

از سوی دیگر مصرف سیگار و سایر دخانیات مانند قلیان که این روزها خیلی فراگیر شده است، روی سلامت جنین هم تأثیرات منفی دارد و همین مسئله می‌تواند علاوه بر اینکه کمیت جمعیت کشور را تحت تأثیر قرار دهد، کیفیت آن را هم دچار چالش جدی کند.

علاوه بر اینها رشد قابل تأمل گرایش به مصرف سیگار و دخانیات در میان زنان و دختران جوان به عنوان کسانی که قرار است مسئولیت پرورش نسل آینده را به عهده بگیرند، بسیار حائز اهمیت است چراکه مصرف دخانیات علاوه بر بالابردن احتمال ناباروری و همچنین تشدید عوارض حاملگی همچون سقط جنین یا حاملگی‌های خارج از رحم، اثرات سوء بسیاری بر سلامت جنین دارد، به این معنا که زنان سیگاری اگر هم صاحب فرزند شوند، با خطرانی همچون زایمان زودرس زیر ۳۲هفته، بستری نوزاد در NICU، ابتلا به عفونت‌های مکرر در نوزاد و بستری در بخش‌های ویژه، اختلال در بلوغ و نیزه نوزاد، خونریزی مغزی جنین، افزایش احتمال بیماری‌های ذهنی و خلقی، کاهش توان یادگیری در آینده و مسائلی از این قبیل مواجه خواهند بود.

بدیهی است سلامت و آینده‌ای روشن برای فرزندان مهم‌ترین دغدغه هر پدر و مادری است اما بخش مهمی از این سلامتی و آینده فرزندان ما در گرو رفتارها و کنش‌های امروز خود ماست. ترک سیگار و دخانیات شاید خیلی هم ساده نباشد اما قطعاً از عوارض جبران‌ناپذیری که برای سلامت خود ما و سلامت و آینده فرزندان‌مان دارد، آسان‌تر است.