

تشخیص تعداد اسپرم پایین:

بیشتر موارد ابتلا به الیگوسپرمی هنگامی که مرد سعی در پدر شدن دارد، تشخیص داده می‌شود و هنگامی که حاملگی به روشی طبیعی حاصل نشود، حتی پس از یک سال رابطه منظم بدون محافظت، هم زن و هم مرد باید آزمایشاتی را برای بررسی شرایط باروری انجام دهند. یک متخصص اورولوژی یا یک مشاور ناباروری ممکن است آزمایش آنالیز مایع منی را سفارش دهد. تشخیص تعداد کم اسپرم یا الیگوسپرمی بر اساس تعداد کم اسپرم است که در آزمایش آنالیز مایع منی یافت می‌شود.

درمان تعداد کم اسپرم:

درمان تعداد کم اسپرم به علت بیماری بستگی دارد. مردی که از واریکوسل رنج می‌برد، جراحی برای تعداد کم اسپرم در الیگوسپرمی رایج ترین روش درمانی است.

برای تعداد کم اسپرم به دلیل عفونت دستگاه ادراری یا تولید مثل، آنتی بیوتیک برای پاک سازی عفونت تجویز می‌شود. دارو و درمان جایگزینی هورمون زمانی استفاده می‌شود که علت کم شدن تعداد اسپرم مربوط به عدم تعادل هورمونی باشد. اگر زوجی هنوز باردار شدن برایشان دشوار است، توصیه می‌شود که به یک متخصص ناباروری مراجعه کنند و برای کمک به تولید مثل می‌توان از طریق IUI (تلقیح داخل رحمی)، IVF (لقاح آزمایشگاهی)، ICSI (تزریق اسپرم داخل سیتوپلاسمی) و دیگر روش‌های پزشکی نوین به باروری کمک کرد. و در مواردی که هیچ اسپرمی در انزال یافت نشود یا تعداد اسپرم بسیار کم باشد روش‌های آسپیراسیون اسپرم از بیضه توصیه می‌شود که اسپرم را از بیضه مکش کرده و استخراج کرده و سپس همراه با IVF استفاده می‌کنند.

نکاتی برای افزایش تعداد اسپرم به طور طبیعی:

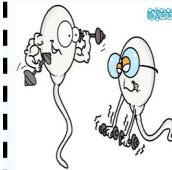
مصرف منظم مکمل‌های دارای ویتامین و غذای غنی از روی و اسید فولیک (سبزیجات برگ سبز) و آنتی اکسیدان (انواع توت‌ها، سایر میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن)

اجتناب از عادت‌های ناسالم مانند سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و مصرف داروهای غیرقانونی زیرا باعث کم شدن تعداد اسپرم و ایجاد مشکل در تحرک اسپرم می‌شود. سیگار کشیدن مانع تولید اسپرم می‌شود.

از قرار گرفتن بیضه در حرارت زیاد باید خودداری شود.

چند درجه افزایش در دمای کیسه بیضه می‌تواند به شدت بر تولید اسپرم تأثیر بگذارد. بنابراین، از پوشیدن لباس زیر تنگ باید خودداری شود و از وان‌های آبگرم و سونا نیز باید خودداری شود.

به حداقل رساندن استرس تا حد ممکن: به



طور منظم ورزش کنید، تا حد امکان آرام شوید و از موقعیت‌های استرس زا پرهیز کنید. مطالعات استرس را به عدم تعادل هورمونی مرتبط می‌دانند.

حفظ وزن سالم: اضافه وزن یا کمبود وزن می‌تواند بر تعداد اسپرم تأثیر بگذارد. سطح استروژن و تستوسترون تحت تأثیر توده بدن و میزان چربی بدن فرد قرار دارد.

اجتناب از استروئیدها: زیرا باعث کوچک شدن بیضه و ناباروری می‌شوند.

“سلامت و تندرست باشید”

منبع: <https://www.paziresh24.com/>

ترجمه، محمد علیها، ژاله، پرستاری داخلی جراحی (بیماری های خون) برونر و سودارت ۲۰۱۸، انتشارات جامعه نگر ویراست ۱۴ ام، چاپ ششم، ۱۴۰۰



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی حران

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

الیگو اسپرمی



شساننامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-00107

عنوان	الیگواسپرمی
تهیه کننده	الهام نامجو
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۹/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: خاتم دکتر مریم عزیزی- فلوشیپ فوق تخصصی نازائی، IVF، عضو هیات علمی-دانشیار	



الیگو اسپرمی چیست؟

کم بودن تعداد اسپرم در مایع منی از نظر فنی به عنوان الیگواسپرمی شناخته می‌شود یک علت شایع ناباروری در مردان است. این بیماری معمولاً از وقوع بارداری جلوگیری نمی‌کند، اما ممکن است بچه دار شدن فرد مدتی طول بکشد زیرا احتمال اینکه اسپرم زنده در لقاح با تخمک همسر شرکت کند، کاهش می‌باشد و در برخی موارد ممکن است از بارداری جلوگیری کند. الیگواسپرمی می‌تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد یا اینکه هیچ اسپرمی در مایع منی وجود نداشته باشد.

دلایل پزشکی الیگواسپرمی:

واریکوسل: بزرگ شدن رگ‌های موجود در بیضه جریان خون در بیضه را مختل می‌کند، این امر باعث افزایش دما در بیضه‌ها می‌شود و افزایش دما می‌تواند بر تولید اسپرم تأثیر بگذارد.

عفونت‌ها: عفونت‌هایی مانند اپیدیدیمیت (التهاب اپیدیدیم)، التهاب بیضه می‌تواند باعث کاهش تعداد اسپرم در منی شود. حتی بیماری مقاربتی نیز می‌تواند باعث کاهش تعداد اسپرم شود.

انزال: چنین مشکلاتی به دلیل برخی از مسائل بهداشتی مانند دیابت، آسیب‌های ستون فقرات، جراحی مثانه، پروستات یا مجرای ادرار می‌تواند باعث انزال رتروگرا شود که منی به جای خارج شدن از نوک آلت تناسلی به مثانه وارد می‌شود.

تومورها: جراحی، پرتودرمانی یا شیمی درمانی برای درمان تومورها می‌تواند تعداد اسپرم را کاهش دهد.

عدم تعادل هورمونی: مغز و بیضه‌ها چندین هورمون تولید می‌کنند که مسئول انزال و تولید اسپرم هستند و عدم تعادل هورمونی ممکن است تعداد اسپرم را کاهش دهد.

داروها: بعضی از داروها می‌توانند باعث ایجاد انزال و کاهش تعداد اسپرم شوند.

نقایص ژنتیکی: دلایل ژنتیکی مشخص تعداد کم اسپرم می‌تواند سندرم کلایفلتر، حذف کروموزوم Y، فیروز کیستیک را نشان دهد.

علل محیطی و الیگو اسپرمی:

مواد شیمیایی صنعتی – قرار گرفتن طولانی مدت در برابر بنزن، تولوئن، زایلن، علف‌کش‌ها، سموم دفع آفات، حلال‌های آلی، مواد نقاشی ممکن است منجر به کم شدن تعداد اسپرم شود.

قرار گرفتن در معرض فلزات سنگین: مانند سرب

اشعه‌ها یا اشعه - X: با دوزهای بالای اشعه، تولید اسپرم می‌تواند برای همیشه کاهش یابد.

گرم شدن بیش از حد بیضه‌ها: استفاده از وان‌های آب گرم، سونا، نشستن ساعت‌های طولانی، پوشیدن لباس تنگ باعث افزایش درجه حرارت در بیضه می‌شود، که منجر به کاهش تولید اسپرم می‌شود.

سبک زندگی و الیگو اسپرمی:

از دیگر دلایل کم بودن تعداد اسپرم، می‌توان به انتخاب سبک زندگی اشاره کرد.

استفاده از دارو: استروئیدهای آنابولیک که برای تحریک قدرت و رشد عضلات مصرف می‌شوند، می‌توانند بیضه‌ها را کوچک کرده و از این رو، تولید اسپرم کاهش یابد. استفاده از داروهای غیرقانونی نیز باعث کاهش تعداد و کیفیت اسپرم می‌شود.

سیگار کشیدن و مصرف الکل: مردانی که بیش از ۲۰ نخ سیگار در روز می‌کشند، تعداد اسپرم کمتری دارند. و مصرف بیش از حد الکل می‌تواند سطح تستوسترون را

کاهش دهد و از این رو باعث کاهش تولید اسپرم شود.



استرس: فشار روانی شدید یا

طولانی مدت ممکن است باعث عدم تعادل هورمونی شود، که ممکن است باعث کاهش تعداد اسپرم شود.

وزن: چربی بیش از حد بدن و توده عضلانی کم سطح تستوسترون را پایین تر از حد نرمال نگه می‌دارد و منجر به کیفیت پایین اسپرم می‌شود.



علائم کم اسپرم: علامت اصلی این شرایط عدم توانایی در بچه دار شدن است. دیگر علائم کم تعداد اسپرم یا علائم الیگواسپرمی شامل موارد زیر است:

مشکلاتی در عملکرد جنسی، به عنوان مثال، میل جنسی کم (یا عدم موفقیت در نعوظ).

تورم درد یا توده‌ای در ناحیه بیضه.

کاهش موهای صورت یا بدن یا سایر علائم عدم تعادل کروموزومی یا هورمونی نیز یکی از علائم کم تعداد اسپرم است.

