

## مردان و سلامت جنسی:



بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت جنسی به معنی برخورداری از رفاه جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی در رابطه با تمایلات جنسی است و نه صرفاً عدم وجود بیماری، اختلال عملکرد یا ناتوانی.

### ناباروری مردان :

ناباروری مردان به معنی وجود هر مسئله مرتبط با سلامت در مرد است که احتمال باردار شدن همسر وی را پایین میآورد .

واریکوسل: عبارت است از وجود وریدهای متورم در بیضه. وجود واریکوسل باعث اشکال در گردش خون بیضه و گرم شدن محیط بیضه میشود و بدین ترتیب باعث کم شدن تعداد اسپرم میشود .

انزال برگشت پذیر<sup>۱</sup>: زمانی اتفاق میافتد که اعصاب و عضلات مثانه مشکل داشته، مثانه در زمان ارگاسم بسته نمیشود. در این حالت مایع منی بجای خارج شدن از بدن، به داخل مثانه برگشت میکند. این مشکل میتواند در اثر جراحی، برخی داروها و یا اختلالات دستگاه عصبی رخ دهد. علائم آن شامل کدر بودن ادرار بعد از تماس جنسی، کم بودن یا فقدان مایع منی میباشد.

ناباروری مربوط به سیستم ایمنی: در این حالت بدن آنتی بادیهای تولید میکند که به اسپرمها حمله میکند و باعث از بین رفتن و یا اشکال در عملکرد اسپرمها میشود. این حالت از علتهای شایع ناباروری نیست.

انسداد: عفونتها، جراحیها (مثل وازکتومی) تورم و یا اشکالات رشد میتوانند منجر به انسداد شوند. هر قسمتی از دستگاه تناسلی مرد میتواند دچار انسداد شود.

اختلال هورمونها: هورمونهایی که توسط غده هیپوفیز ساخته میشود فعالیت اسپرم سازی بیضه را کنترل میکند. اگر میزان این هورمونها کم باشد باعث اشکال تولید و رشد اسپرمها میشود. مصرف داروهای استروئیدی خوراکی یا تزریقی که برای بدنسازی بکار میرود میتواند باعث کاهش یا توقف ترشح این هورمونها شود.

اختلالات کروموزومی: نظیر تغییر در تعداد و یا ساختار کروموزومها میتواند منجر به ناباروری گردد.

---

داروها: برخی داروها باعث تغییر در تولید، عملکرد و انتقال اسپرمها میشوند. این داروها اغلب شامل داروهایی است که برای درمان تورم مفاصل، افسردگی، اضطراب، مشکلات گوارش، عفونت، فشار خون و سرطان تجویز میشوند.

برای بررسی و تشخیص علت ناباروری، به شرح حال و معاینه دقیق و بررسی سوابق بیماریها نیاز است. آنالیز مایع منی یک آزمایش متداول است که نشان میدهد میزان تولید اسپرمها چقدر است و فعالیت آنها چگونه است. بررسیهای دیگر شامل آزمایشات هورمونی، سونوگرافی از طریق مقعد برای بررسی کیسه های منی و مجاری انزال و در صورت نیاز نمونه برداری از بافت بیضه میگردند.

درمان برحسب تشخیص علت ناباروری متفاوت است. بسیاری از مشکلات میتوانند با دارو یا روشهای درمانی غیر جراحی برطرف شوند. برخی از مشکلات باروری نیاز به جراحی دارند.

### عفونتهای آمیزشی:

عفونتهای آمیزشی چیستند؟

تماس جنسی اگرچه یکی از نیازهای انسان برای بقا است، ولی میتواند راهی برای ورود عوامل بیماریزا به بدن باشد. به عفونتهایی که از طریق آمیزش به انسان منتقل میشوند عفونتهای آمیزشی میگویند. ویروسها، میکروبها و حتی انگلهای مختلفی شناخته شده اند که میتوانند از طریق آمیزش سرایت کنند.

اچ آیوی، سوزاک، کلامیدیا، سیفیلیس، هیپاتیت ب، تبخال و زگیلهای تناسلی نمونه های مشهورتر عفونتهای آمیزشی هستند .

بطور معمول در اقایین عفونتهای آمیزشی به این صورت خود را در ناحیه تناسلی نشان میدهند:

- ← ترشح غیر طبیعی از مجرای ادرار
- ← سوزش ادرار و یا تکرر ادرار
- ← زخم در ناحیه تناسلی و اطراف مقعد (در صورت تماس جنسی دهانی، ممکن است زخم در اطراف دهان ظاهر شود)
- ← تورم و قرمزی بیضه
- ← زگیل یا ضایعات برجسته گوشتی
- ← ترشحات چرکی از مقعد به همراه درد در حین دفع مدفوع، زورپیچ، احساس کاذب نیاز به دفع مدفوع، یادفع مدفوع ناقص (در صورت تماس جنسی مرد با مرد)
- ← بزرگی غدد لنفاوی کشاله ران

### درمان:

درمان عفونتهای آمیزشی بسته به نوع بیماری متفاوت است. بسیاری از این عفونتها با آنتی بیوتیکها قابل درمان هستند. برخی از این بیماریها نظیر هیپاتیت B و یا HIV نیاز به درمانهای طولانی تر و یا مادام العمر دارند. تشخیص زودرس و درمان به موقع از عوارض بیماری جلوگیری میکند. نکته مهم اینکه در

بسیاری از عفونتهای آمیزشی لازم است شریک یا شرکا جنسی شما همزمان بررسی و درمان شوند. این موضوع هم برای سلامت شریک جنسی شما و هم برای درمان مناسب شما ضروری است. در غیر اینصورت ممکن است بیماری مجدد به شما سرایت کند .

### پیشگیری:

- ← وفاداری به یک همسر و پرهیز از داشتن شرکا جنسی متعدد احتمال تماس با عوامل بیماریزا را به حداقل میرساند .
- ← کاندوم وسیله مناسبی برای پیشگیری از عفونتهای آمیزشی است و در برابر عواملی مانند سوزاک ، HIV و ... بخوبی عمل میکند. در مورد آندسته از عفونتهای آمیزشی که از طریق تماس مستقیم پوست با پوست منتقل میشوند، نظیر تبخال و زگیل تناسلی، تاثیر کاندوم در پیشگیری صددرد نیست .
- ← خودداری از مصرف الکل و مواد مخدر (این مواد قدرت تصمیم گیری را مختل کرده، فرد را در معرض برقراری رابطه ناایمن قرار میدهند)
- ← پرهیز از استفاده مشترک از وسایل تیز و برنده (مثل سرنگ و سوزن و یا تیغ اصلاح) و وسایل بهداشت فردی
- ← در بین عفونتهای آمیزشی برای هپاتیت ب و اچپوی واکسن وجود دارد .

