

## اقدامات پیش از بارداری در طب سنتی ایرانی



دکتر سیده صدیقه یوسفی

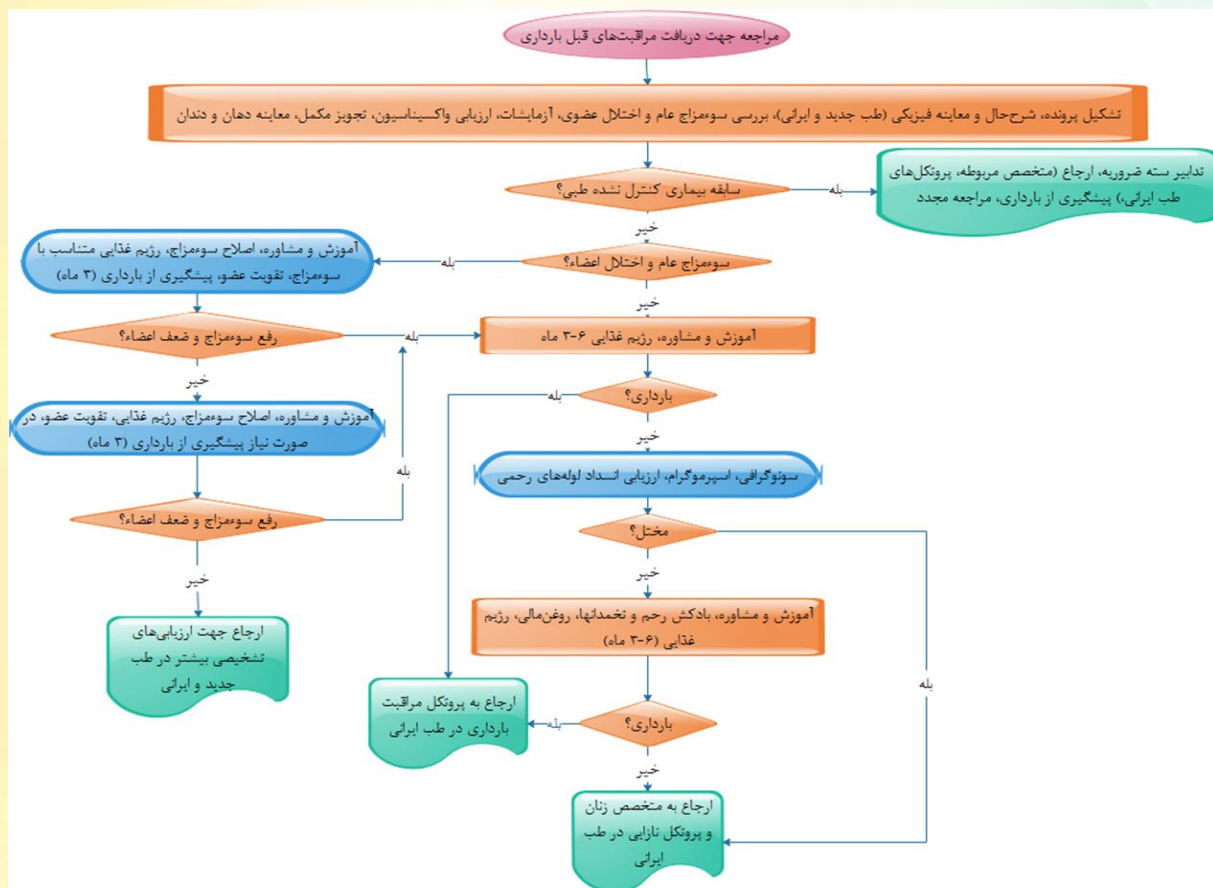
متخصص طب سنتی ایرانی

هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

## علائم هشدار (Red Flags)

- ابتدا باید علائم هشدار شناسایی و به متخصص مربوطه ارجاع شوند.
- FBS بالاتر از ۱۱۰
- TSH بالاتر از ۱۰
- فشارخون سیستولی بالاتر از ۱۴ و دیاستولی بالاتر از ۹ در دو نوبت
- سابقه دو بار یا بیشتر سقط و یا سابقه ناباروری
- وجود افسردگی مازور یا سایر اختلالات روانپزشکی
- در اعتیاد به سیگار، الکل و مواد مخدر به روانپزشک و پروتکل مربوطه در طب سنتی ارجاع می‌گردد.

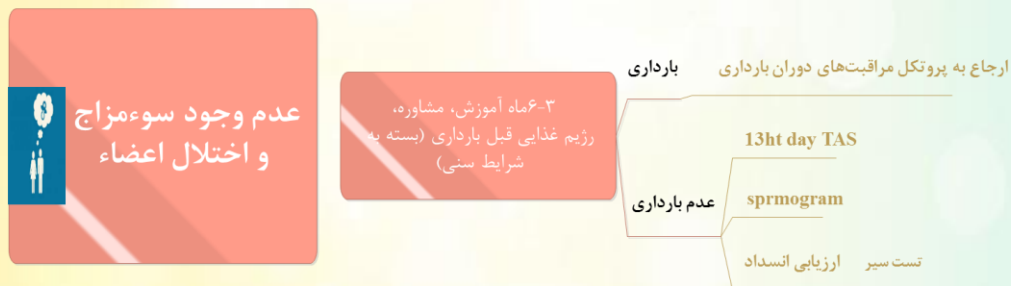
- در صورت وجود سابقه بیماری ژنتیکی مانند عقب ماندگی ذهنی در خود خانم یا همسر او و یا در خانواده دو طرف، به مرکز مشاوره ژنتیک ارجاع می گردد.
- خانمی که برای هر بیماری دیگری تحت درمان خاصی قرار دارد جهت بررسی از نظر کنترل بودن بیماری و در صورت نیاز، تغییر دارو یا تعدیل دوز آن لازم است به متخصص مربوطه مراجعه و مشاوره پیش از بارداری دریافت نماید.
- سابقه هر گونه خونریزی رحمی غیرطبیعی
- BMI مختل بویژه کمتر از ۱۹ و بالای ۲۵
- داروهای ضد صرع، فشارخون و روانپزشکی حتما احتیاج به بازبینی پیش از اقدام به بارداری دارند.







## اقدامات لازم در عدم سوءمزاج عام و اختلال اعضا



## اقدامات لازم در عدم سوءمزاج عام و اختلال اعضاء

- اختلال در نتیجه هر یک از ارزیابی‌ها (سونوگرافی، اسپرموگرام، تست سیر):
- ارجاع به متخصص زنان و پروتکل نازایی در طب سنتی



آموزش و مشاوره



بادکش رحم و تخمدانها



روغن مالی رحم و تخمدانها

عدم اختلال (سونوگرافی،  
اسپرموگرام، تست سیر)



رژیم غذایی قبل از بارداری ( 3-6 ماه)

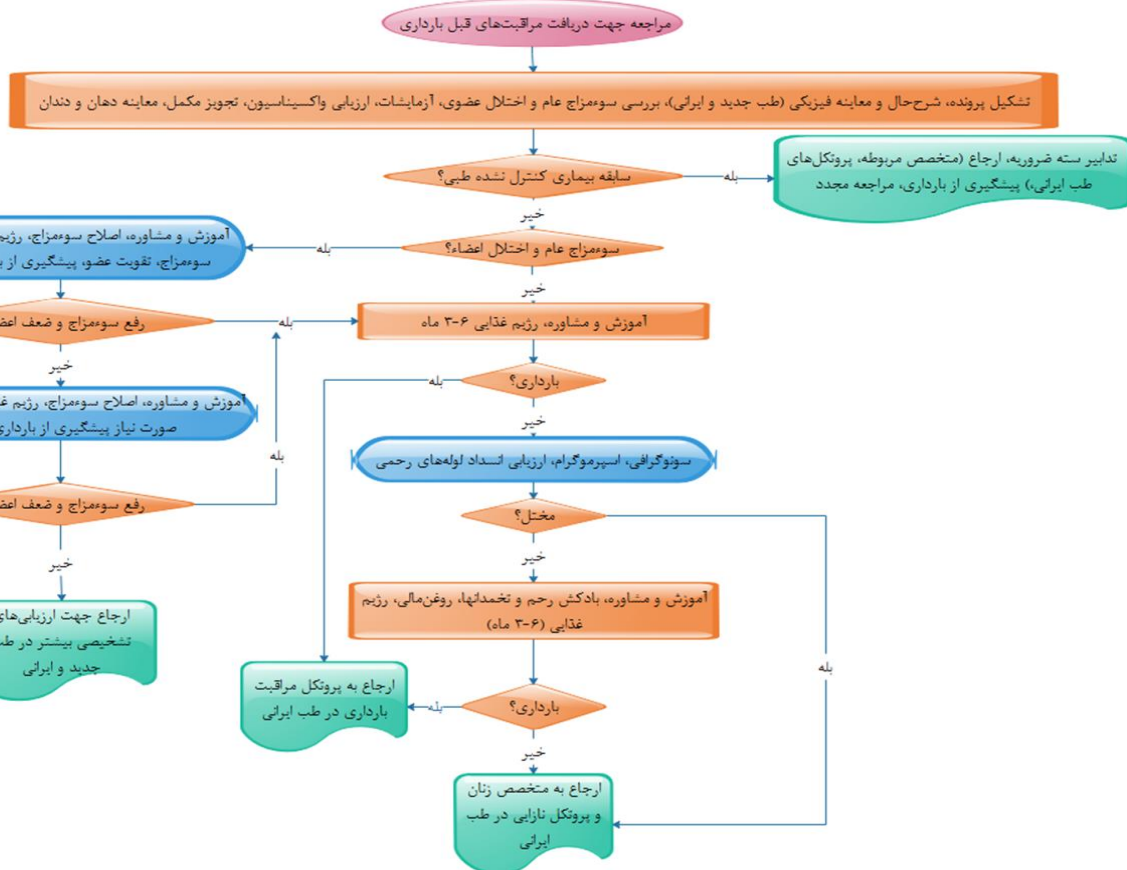
ارزیابی پایان دوره 3-6 ماه

بارداری

ارجاع به پروتکل مراقبت بارداری در طب سنتی

عدم بارداری

ارجاع به متخصص زنان و پروتکل نازایی





## وجود سوءمزاج

1 آموزش و مشاوره

2 داروهای اصلاح سوءمزاج ۳ ماه

3 رژیم غذایی قبل از بارداری متناسب با سوءمزاج

4 پیشگیری از بارداری

5 ارزیابی پس از ۳ ماه

بهبود ارجاع به اقدامات مسیر اول

ادامه اصلاح سوءمزاج ۳ ماه

آموزش و مشاوره

رژیم غذایی قبل از بارداری متناسب با سوءمزاج

پیشگیری از بارداری

عدم بهبود

ارجاع بهبود

ارزیابی پس از ۳ ماه

ارجاع عدم بهبود



## نکات مهم در ارتباط با الگوریتم

- تدابیر و اقدامات قبل از بارداری، حداقل به مدت ۳ ماه در اختیار خانم نیازمند مشاوره قرار گیرد که این ۳ ماه صرف پاکسازی بدن، رفع بیماری‌های احتمالی، تغییر عادات غلط و تقویت اعضای رئیسه می‌شود تا فرد بتواند فرزند سالم‌تر و قوی‌تر داشته باشد و دوران بارداری را با حداقل مشکل و خطر سپری کند.
- بررسی اعضای رئیسه و هضم اول و دوم خانم و آقا هر دو و اطمینان از سلامت آن‌ها

## اقدامات و مراقبت‌های گام به گام

□ در خانمی که قصد بارداری دارد علاوه بر تجویز دستورات تغذیه‌ای، درمان‌های گیاهی و اعمال یدای، مشاوره نیز انجام می‌شود

- آموزش و مشاوره در پزشکی رایج
- آموزش و مشاوره در طب سنتی

## اقدامات قبل از بارداری مشاوره و آموزش



## آموزش و مشاوره در پزشکی رایج

۱. به خانم‌ها در سنین باروری توصیه می‌شود بهداشت فردی، جنسی، روانی و دهان و دندان را رعایت نمایند. جهت رسیدن به وزن مناسب تغذیه صحیح داشته باشند و از پرداختن به مشاغل سخت و سنگین اجتناب نمایند.
۲. از مصرف خودسرانه داروها اجتناب نمایند و از مواد مخدر، سیگار، دخانیات و الکل اصلاً استفاده ننمایند و در صورت استفاده، مصرف آن‌ها را با نظارت پزشک ترک نمایند.
۳. در صورت نیاز تاریخ مراجعه بعدی برای خانم در نظر گرفته می‌شود.
۴. زمان قطع روش پیشگیری از بارداری، زمان مناسب باردار شدن و ثبت دقیق تاریخ قاعدگی‌ها به خانم آموزش داده می‌شود.
۵. انجام ورزش مناسب توصیه می‌گردد.
۶. مکمل‌های دارویی مناسب تجویز می‌شود.
۷. ایمن سازی طبق برنامه کشوری انجام می‌شود.

## مشاوره و آموزش در طب سنتی



## آموزش سبک زندگی و سته ضروریه:

شامل کنترل انواع اعراض نفسانی، داشتن برنامه ورزشی و تحرک مناسب، داشتن خواب کافی و مفید، لزوم پاکسازی بدن قبل از بارداری و رفع یبوست، پرهیز از آلودگی هوا، تغذیه صحیح و مفید و پرهیز از پر خوری می باشد.



مطالعه سیستماتیک ریویو: آلودگی هوا سبب کاهش کیفیت و کمیت گامت‌های زنان و مردان

آلودگی هوا هم بر روی گامت‌های مردان و هم بر روی گامت‌های زنان تاثیر منفی داشته و نه تنها باعث کاهش کمیت آنها می‌شود بلکه کیفیت آنها را هم در سطح ژنتیک و اپی ژنتیک به طور قابل توجهی پائین می‌آورد در نتیجه در ایجاد باروری اختلال ایجاد می‌کند

هوا

➤ آنومالی اسپرم  
➤ کاهش وزن جنین



## مواجهه با دود تنباکو در رت های نابالغ و بالغ

تعداد و حرکت اسپرم موش های نابالغ و بالغ بطور معنی داری پس از مواجهه با دود تنباکو کاهش یافت.  
مورفولوژی اسپرم تفاوت معنی داری پیدا نکرد  
تستوسترون کاهش یافت  
LH و FSH در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافت.  
تغییرات در موش های بالغ برگشت پذیر و در موشهای نابالغ برگشت ناپذیر بود

در مردان با تعداد اسپرم مساوی در دو گروه سیگاری و غیر سیگاری، آنومالی های اسپرم در گروه سیگاری بطور معنی داری بیش از گروه غیر سیگاری بود.  
دخانیات با ابنورمالیتی های در سطح ژن در اسپرم انسان قویا مرتبط است

مواجهه با دود قلیان در رت های باردار میزان تولد زنده و وزن تولد  
را بطور معنی داری کاهش داد

افزایش غلظت آلودگی محیطی هوا در طول بارداری با مرده زایی رابطه معنی دار داشت.

بطور خاص افزایش نیتروژن دی اکسید در تریمستر ۱ و سولفور دی اکسید در تریمستر ۱ و ۳ و کربن مونو اکسید در تریمستر ۲ و ۳ با مرده زایی مرتبط بود. (مطالعه کوهورت)

بین مواجهه کوتاه مدت با آلودگی شدید هوا در دوره پیش بارداری (در بیماران کاندید ( IVF و از دست رفتن محصول بارداری رابطه وجود دارد. نتایج ارزیابی های آزمایشگاهی بیماران تحت تاثیر شدت آلودگی محیطی قرار نگرفت.

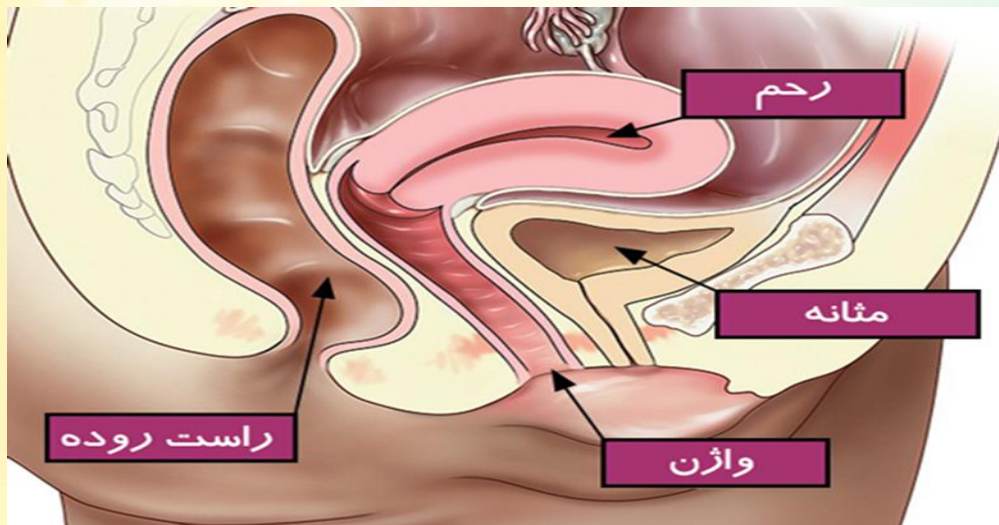
## خواب و بیداری



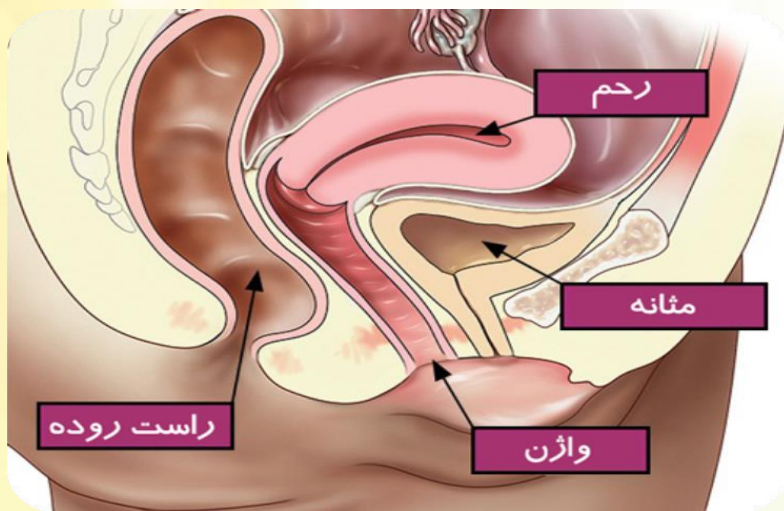
اختلال در تداوم خواب ممکن است بر باروری تأثیر بگذارد

عدم خواب کافی در زنان با ناباروری ارتباط مستقیمی دارد حتی  
بر نتایج IVF هم اثرات نامطلوبی می‌گذارد

## احتباس و استفراغ



- همراهی بیماری‌های رحمی با بیماری‌های روده‌ای
- یبوست و پره‌اکلامپسی
- یبوست و دیلوژن در بارداری



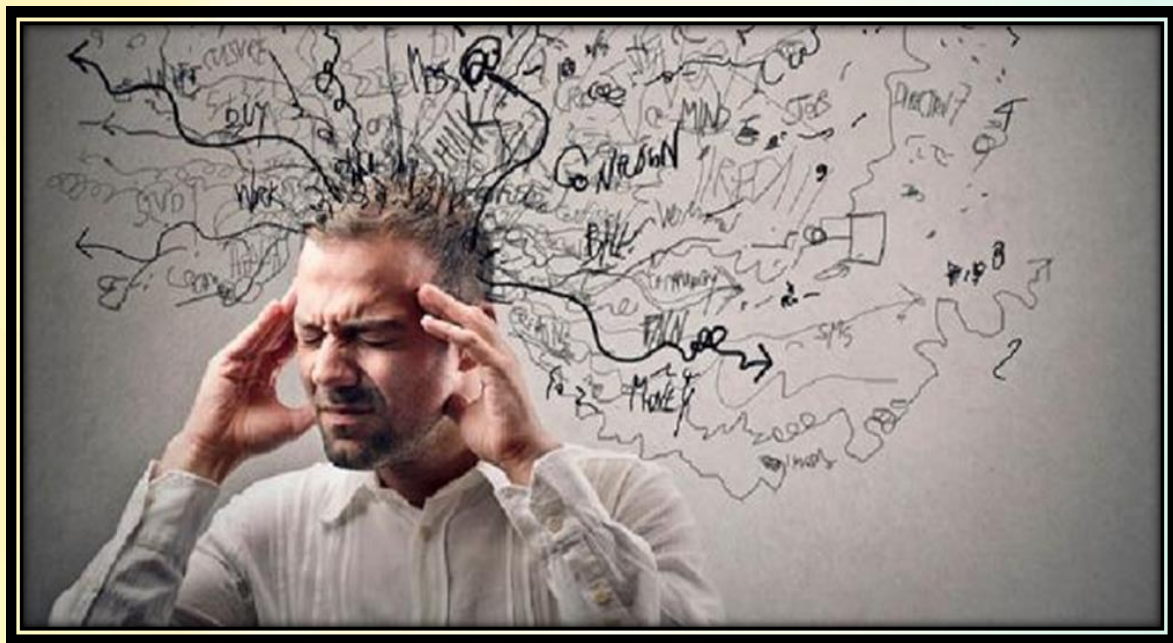
## حرکت و سکون



## ➤ ورزش و PCO

➤ کاهش وزن، کاهش آندروژن سرم و سطح LH، کاهش قند و چربی خون، کاهش مقاومت به انسولین، بهبودی بی‌نظمی قاعدگی و تخمک‌گذاری و مورفولوژی تخمدان‌ها و باروری

## اعراض نفسانی



## اعراض نفسانی

- عدم تخمک گذاری و آمنوره
- کاهش تعداد و کاهش حرکت اسپرم
- ابنورمالیتی های اسپرم
- ناتوانی جنسی
- کاهش رابطه ی جنسی

## خوردنی ها و آشامیدنی ها



➤ BMI و تاثیر آن بر باروری  
➤ افزایش دریافت غلات و IVF موفق تر  
➤ گوشت قرمز فرآوری شده و کاهش کیفیت اسپرم

## نقش تغذیه در باروری

بهترین درمان اولیه برای زنان چاق تخمک ناگذار، کاهش وزن می باشد.  
کاهش وزن حتی در حدود ۱۰٪ نیز باعث کاهش توده چربی بدن  
و افزایش فعالیت ورزشی منظم سبب بازگشت چرخه قاعدگی میگردد



در دوران قبل از بارداری با توجه به وضعیت سلامتی و نوع مزاج زن و مرد رژیم تقویت کننده توصیه می شود؛ غذاهای مقوی اعضای رئیسه، غذاهای گرم و نفاخ، غذاهای تولید کننده خلط صالح مثل نخودآب، مربای هویج، حلوائ زردک یا هویج، میگو، شیربادام و امثال اینها مصرف شود. توصیه می شود در این دوران از غذاهای ناسالم، مضر و تضعیف کننده ی باروری مانند انواع ترشیجات، غذاهای خیلی سرد، انواع فست فودها، غذاهای کنسروی و کارخانه ای حاوی مواد نگهدارنده اجتناب گردد.



اینا فک  
cinetox.com

## اشکالات مایع منی

یا اختلال در کمیت منی زن و مرد است یا در کیفیت منی.

❑ اشکال در کمیت منی: از جمله کم بودن مقدار منی است در اثر:

داروهایی مانند کوکنار یا بنگ  
ورزشهای سنگین  
رژیمهای غذایی سخت

❑ اختلال در کیفیت منی: سوءمزاج های گرم، سرد، خشک، تر یا ترکیب آنها در منی  
اکثرا در اثر مصرف:

غذاهای مخالف با مزاج  
ترشی ها  
مواد سرد و خشک

## رژیم غذایی پیش بارداری مبتنی بر یک مطالعه بالینی

هدف از انجام این مطالعه طراحی یک رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی برای زنان نابارور کاندید IVF/ICSI و انجام کارآزمایی بالینی بررسی اثر این رژیم غذایی بر روی پیامدهای لقاح آزمایشگاهی در مقایسه با گروه کنترل میباشد.

## رژیم باروری

حکما اعتقاد دارند که نیاز به دارو برای درمان ناباروری نیست بلکه غذای مناسب می تواند قابلیت تبدیل شدن به منی با کمیت و کیفیت بالا را داشته باشد و بعنوان درمان ناباروری بکار رود.

غذاهایی که میتواند سبب افزایش عملکرد جنسی شود باید دارای سه خاصیت باشد:

- ❑ باید طبیعت گرم داشته باشد.
- ❑ اینکه دارای غذائیت زیاد باشد: غذاهای گرم با ارزش غذایی بالا موجب افزایش کیفیت و کمیت منی می شوند.
- ❑ لطیف باشد: غذای لطیف موجب عملکرد خوب ارگانهای جنسی می گردد

غذاهایی که تولید خلط سودا می کنند  
(سودازا)

بادمجان، کلم، ماهی شور (ماهی تن) و گوشت گاو،  
عدس، قارچ، غذاهای کنسرو شده، سس مایونز،  
رب گوجه فرنگی، محصولات گوشتی فرآوری شده  
شامل ژامبون، هات داگ، سوسیس، پیتزا، لازانیا،  
غذاهای آماده، غذاهای راحت، کمپوت میوه ها،  
غذاهای با مواد نگهدارنده، غذاهای فریز شده،  
چیپس و پفک

مواد غذایی ضعیف کننده برخی ارگانهای اصلی  
بدن

گشنیز، شاهدانه و مواد مغذی که ایجاد بخار  
می کنند (مبخر) مانند کلم، کرفس، تربچه، شاهی،  
شلغم، شنبلیله، تره، سیر خام و پیاز خام

غذاهای خمیری که لزج و غلیظ بوده و خلط  
غلیظ و ناصالح در بدن تولید می کنند یا  
سنگین بوده و هضم سختی دارند

آش رشته، ماکارونی، پیتزا، لازانیا، اولویه، سالاد  
ماکارونی، حلیم، کله پاچه، گوشت گاو و شتر، مغز  
حیوانات

یخ همراه آب

اجتناب از مخلوط کردن یخ با آب و مصرف آب یخ

## برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان زنان نابارور

صبحانه:

مربای به، مربای سیب، مربای بالنگ، مربای هویج یا زردک، مربای شقاقل،  
مربای گل سرخ با یا بدون کره حیوانی، عسل، تخم مرغ با پیاز و روغن زیتون،  
زرده تخم مرغ عسلی همراه با نان جو، سنگک یا تافتون



## ناهار

انواع خورش از جمله خورش سیب درختی و به، خورش هویج، خورش کدو،  
خورش فسنجان با گردو و بادام، خورش خلال بادام، خورش پسته  
با برنج آبکش یا مصرف انواع خورشهای نامبرده با نان جو یا سنگک یا  
تافتون،  
شوید باقالی پلو با مرغ یا گوشت گوسفند یا بز، انواع کباب، از جمله جوجه  
کباب، کباب گوشت گوسفند همراه ریحان،  
آبگوشت به ، نخودآب، کوکوی نخود و باقالی



## شام

شیر برنج با عسل یا شیره انگور، تاس کباب به ، تاس کباب سیب ، خورش سیب یا به، خورش کنگر، کوکوی نخود (فلافل)، کوفته قلقلی، اسفیدباج (نوعی شوربا) (۳۲)، آش جو، سوپ جو، سوپ پیاز، جوجه کباب، کباب گوشت گوسفند، خوراک میگو، خوراک مرغ همراه با نان جو یا سنگک یا تافتون



## میان وعده

فرنی، حریره بادام، حلوای زردک، شیر با دارچین یا زنجبیل، شیر عسل، شیر با انجیر

معجون چهار مغز (ترکیب بادام، فندق، پسته و گردو با عسل)

سمنو، نان محلی (کاکلی) با دمنوش به یا سیب

شیر بادام، شیر نارگیل، نان خشکه با شیر و دارچین یا زنجبیل و گلاب، کاجی، جوانه ها و

میوه ها و یا آب میوه های طبیعی از جمله انار شیرین، انبه، انگور، انجیر، آلو، به، سیب، توت، خرما، زردآلو، زیتون، شفتالو، کشمش، گلابی، لیموشیرین، نارگیل، گرمک و میوه های خشک مجاز

## قبل از خواب

شیر با عسل، شربت شیره انگور، شربت جلاب



مواد غذایی که در بارداری محدودیت مصرف دارند و در  
مصرفشان باید احتیاط شود:

رازیانه

زیره

سیاهدانه

لوبیا

کنجد

تخم ترب

نخود

سیر

تره تیزک یا

شاهی

دارفلفل

انیسون

فلفل

زرشک

تخم هویج یا

تخم زردک

انجره (گزنه)

زیتون نارس

حندقوقی (یونج

ه)

آویشن

بابونه

شوید

بزرکتان

تخم اترج (ترنج

یا بالنگ)

پونه

نارنج

تخم کرفس

کلم

## رژیم باروری بی خطر!

با توجه به اینکه بعضی از مواد غذایی به کار رفته در رژیم کمک باروری در صورت تکرار مصرف یا زیاده روی در مصرف در صورت وقوع بارداری می تواند منجر به سقط یا ایجاد خطر برای بارداری شود توصیه می گردد در خانم هایی که پیشگیری از بارداری ندارند از روز ۲۱ سیکل تا آغاز سیکل بعدی که احتمال لانه گزینی هست موارد زیر را از رژیم مذکور حذف و سایر غذاها را با اطمینان خاطر استفاده کنند.

غذاهایی که باید در صورت اقدام به بارداری از رژیم حذف شوند:  
نخوداب، آبگوشت، کوکوی نخود (فلافل)

شربت جلاب

خورش کرفس

مربای بالنگ

انجیر

شیر با دارچین

سوپ پیاز

## رژیم غذایی قبل از بارداری

صبحا نه	مربای به یا سیب ± کره حیوانی - زرده تخم مرغ عسلی - مربای هویج ± کره حیوانی - تخم مرغ با پیاز و روغن زیتون - مربای بالنگ یا شقاقل یا گل سرخ ± کره حیوانی - حریره بادام یا کاجی - سمنو یا فرنی - حلوی زردک یا شیره انگور - مربای هویج ± کره حیوانی - مربای بالنگ یا شقاقل یا گل سرخ - حریره بادام - مربای هویج - فرنی
میان وعده صبح	شیر بادام - معجون چهارمغز - میوه فصل - جوانه ها - نان خشکه با شیر دارچین - شیر با انجیر
ناهار	نخودآب - جوجه کباب با برنج - آبگوشت - خوراک مرغ - خورش به و سیب با برنج - کوکوی نخود و باقالی - خورش فسنجان با گردو و بادام - کباب گوشت گوسفند - خورش کدو - شوید باقالی پلو با گوشت - خورش پسته - جوجه کباب - شوید باقالی پلو با مرغ - چلو کباب - خورش هویج - خورش خلال بادام
میان وعده عصر	میوه - جوانه ها - نان کاکلی + چای به - شیر با عسل - شیر بادام - کاجی یا معجون چهارمغز - معجون چهار مغز - فرنی - شیر بادام
شام	شیر برنج - سوپ پیاز - تاس کباب به و سیب - کوفته قلقلی - سوپ جو یا آش جو - اسفیدباج - کوکوی نخود (فلافل) - خورش کدو - خوراک میگو - کاجی - خورش بامیه - کباب
موقع خواب	شربت جلاب - شیر عسل - شربت شیره انگور - شیر با دارچین - شیر نارگیل - شیر جوشیده با زنجبیل تازه

## سایر تدابیر موثر در باروری که مستند شده هستند



## تدابیر رابطه جنسی متعادل در طب سنتی

توجه به رابطه جنسی از جهت میزان ، زمان مناسب ، وضعیت قرارگیری زوجین و تدابیر بعد از مباشرت باید مد نظر قرار گیرد

اعتدال در دفعات رابطه جنسی بسته به مزاج و دیگر شرایط هر فرد تعیین می شود. به طور کلی ۲-۳ مرتبه مقاربت در هفته (به اندازه فرصتی که برای تولید منی جدید لازم است) بعنوان اعتدال فاصله مقاربت در افراد معتدل ذکر گردیده است. افراد گرم مزاج میل و توان بیشتر و افراد سرد مزاج میل و توان کمتری دارند که باید بر اساس مزاج خود و توانمندی جسمی مراعات نمایند. در این خصوص توصیه می گردد دفعات مقاربت در زمان باروری (میان دوره عادت ماهیانه) بیشتر گردد.

## زمان مناسب برای رابطه جنسی موفق

آمیزش جنسی باید بر اساس تمایلات واقعی، شرایط فیزیکی و روانی فرد و با ملاحظه زمان غذاخوردن و شرایط آب و هوایی شکل بگیرد. به عبارتی آمیزش جنسی، تنها در زمانی توصیه می‌شود که میل و اشتیاق واقعی به انجام مقاربت وجود داشته باشد و فرد احساس سلامتی و قوت در بدن کند و نعوظ، بدون علت و تحریک خارجی به وجود آمده باشد. بهترین زمان مقاربت بعد از هضم غذا در معده است که به طور متوسط حدود ۲ ساعت بعد از صرف غذا است، پس در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده باید از مقاربت پرهیز کرد. همچنین توصیه به مقاربت در هوای معتدل محل زندگی و اعتدال دمایی بدن شده است. 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 برخی بیماری‌ها مانند بیماری‌های شدید و ناتوان کننده، تا رفع مشکل باید از مقاربت پرهیز شود. در این خصوص منابع طب ایرانی بر بیماری‌های قفسه سینه و شش، مفاصل و اسهال تاکید بیشتری نموده اند.

انجام مقاربت در اوایل شب به جهت نیاز بدن به استراحت پس از انجام مقاربت بهتر است. از تدابیر لازم در شکل‌گیری رابطه جنسی موفق، آماده کردن همسر در شروع آمیزش است تا با لذتبخش‌تر شدن آن به علت تحریک همزمان، خانم نیز از منافع مقاربت بهره‌مند گردد و با تحریکات صورت گرفته، امکان انزال همزمان که مناسب‌ترین صورت، برای تشکیل نطفه جهت بارداری است، فراهم شود. به عبارتی با فراهم کردن شرایط روحی مناسب و معاشقه قبل از مقاربت اشتیاق رحم برای جذب بیشتر و احتمال باروری بالاتر می‌رود.

## وضعیت قرار گیری مناسب حین رابطه جنسی



- بهترین وضعیت آن است که زن به پشت خوابیده و مرد بالای زن میان دو ران او نشسته باشد. دلیل تأکید بر این وضعیت در کتاب‌های مختلف سهولت خروج منی از مرد و سهولت جذب آن توسط رحم با توجه به وضعیت قرارگیری رحم در بدن است.. عمل لواط (رابطه جنسی مقعدی) در منابع طب سنتی نامناسب‌ترین شکل رابطه جنسی دانسته شده و با توجه به حرمت شرعی، انجام آن نهی شده است

## زمانهای نامناسب برای رابطه جنسی

❖ گرسنگی، تشنگی و پری معده

❖ در زمان آلودگی هوا و هوای بسیار سرد و بسیار گرم بهتر است، انجام نگیرد.

❖ پس از کار سنگین و خستگی بدن

❖ پس از بیداری طولانی

❖ در هنگام غم و اندوه سخت یا حتی شادی مفرط

❖ در زمان ابتلاء به برخی بیماریها در فاز علامت دار آن که بدن دچار

ضعف و مشغول آن بیماری است مانند بیماریهای سینه و شش، درد مفاصل

و اسهال، باید از مقاربت پرهیز شود.

## آمادگی همسر قبل از رابطه جنسی

از تدابیر لازم در شکل گیری رابطه جنسی موفق ، آماده کردن همسر در شروع آمیزش است تا با لذتبخش تر شدن آن به علت تحریک همزمان، زوجه نیز از منافع مقاربت بهره مند گردد و با تحریکات صورت گرفته، امکان انزال همزمان که مناسبترین صورت، برای تشکیل نطفه جهت بارداری است، فراهم شود. به عبارتی با فراهم کردن شرایط روحی مناسب و معاشقه قبل از مقاربت اشتیاق رحم برای جذب بیشتر و احتمال باروری بالاتر میرود.

## اقدامات بعد از رابطه جنسی

❖ پرهیز از هوای سرد

❖ عدم نوشیدن آب سرد

❖ عدم شستشوی بدن یا ناحیه تناسلی با آب سرد

❖ توصیه به ادرار کردن و تخلیه مثانه بعد از مقاربت

❖ خوردن چند لقمه شیرین و چرب

❖ استراحت به منظور تجدید قوا

❖، پرهیز از تحرک زیاد بعد از مقاربت

❖ پرهیز از هیجانات زیاد مانند استرس و اعراض نفسانی بخصوص غم

و ترس بعد از مقاربت می باشد

## تقویت قوای جنسی

اقدام اولیه و اصلی جهت رفع ضعف قوای جنسی، تقویت بدن و اعضای  
رئیس (قلب، مغز، کبد و گنادها) است که اعضای مهم و اصلی بدن به شمار  
میروند. اگر علیرغم وجود ضعف این اعضا، تنها به تجویز داروی تقویتی  
قوای جنسی بسنده شود، حاصلی از درمان نخواهیم داشت. استفاده از  
غذاها و داروهای گرمازا و رطوبت بخش، گرم کردن پشت و کلیه ها، ماساژ  
ملایم ساق و کف پا موقع خواب، مالیدن روغنهای خوشبو بر بدن موقع  
خواب و زدودن موهای ناحیه تناسلی از تقویت کننده های خوب در ضعف

قوای جنسی محسوب میشوند

## ژل رویال



- افزایش تعداد فولیکول‌های بالغ
- افزایش هورمون‌های تخمدانی
- بهبود میل جنسی
- افزایش تستسترون و افزایش حرکت اسپرم

## بادکش



## اعمال یدای

• بادکش رحم و تخمدانها

• در صورت وجود شواهد سردی رحم یا اختلال در خون رسانی رحم بادکش رحم و تخمدانها روزی یکبار از زمان پاکی تا تخمک گذاری (روزهای ۱۴-۷ سیکل قاعدگی) ، ۱۰ دقیقه بعد از روغن مالی به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه بماند.

## بادکش درمانی در درمان نازایی ناشی از تنبلی تخمدان

کارآزمایی بالینی

۶۴ زن نابارور

در معالجه ناباروری‌های ناشی از PCOS به بادکش درمانی توجه ویژه‌ای شود  
Sahraeian M, Ershadpour R, Sobhanian S, Jahromi Rasekh A,  
Kargar Z. Application of cupping therapy in treatment of  
infertilities resulting from PCOS. Journal of Jahrom University of  
Medical Sciences. 2014;11

## Application of cupping therapy in treatment of infertilities resulting from PCOS. Journal of Jahrom University of Medical Sciences

Introduction: Polycystic ovarian syndrome (PCOS) is the most common endocrine disorder and the most common cause of infertility due to anovulation in women. PCOS was seen in almost 10-15% of women in childbearing age.

The cause of PCOS is unknown and no cure has been found for it. Only pharmaceutical, herbal and traditional methods can induce ovulation induction and fertility for women suffering from PCOS.

## Application of cupping therapy in treatment of infertilities resulting from PCOS. Journal of Jahrom University of Medical Sciences

Cupping therapy is a method with a history of several thousand years, and several studies have been conducted to evaluate its effects and mechanism in treating various diseases.

The cupping therapy makes applies suctions to different parts of the body to the point of vascular relaxation and diversion of certain substances and concentrate toxins and unblock arteries .This study compared the success rate of this method with drug therapy in treating infertilities resulting from PCOS

## Application of cupping therapy in treatment of infertilities resulting from PCOS. Journal of Jahrom University of Medical Sciences

**Materials and Methods:** This is a retrospective cohort study. The study group consisted of 64 infertile women affected by PCOS.

Sampling was performed by enumeration. A group of 32 atients were prescribed drugs such as Pvmtfvrmy, medroxyprogesterone, metformin, letrozole, Klvmfyn and a second group of 32 patients were treated by vitex and nettles along with 15 sessions cupping therapy for their PCOS and infertility.

The data obtained from patients' files including clinical factors, treatment duration, ultrasonography and ovulation test results were entered into SPSS. Then, the two groups were compared and the data were analyzed

## Application of cupping therapy in treatment of infertilities resulting from PCOS. Journal of Jahrom University of Medical Sciences

Results: The mean age of infertile women in the two treatment groups was  $26.15 \pm 3.91$ .

Cure of PCOS (ovarian follicle development after treatment) in the two groups of drug therapy and cupping therapy had no significant difference ( $p=0.108$ ).

The mean of the duration of treatment in cupping therapy was  $81 \pm 47.09$  and in drug therapy was  $127.34 \pm 70.38$  days. Women's fertility rates after treatments in the two groups was significantly different ( $p=0.003$ ).

## اثرات مثبت طب سوزنی و بادکش در درمان نازایی

نتیجه مورد حاضر نشان داد که طب سوزنی، همراه با انجام بادکش، می‌تواند به عنوان یک روش درمانی احتمالی برای ناباروری عمل کند.  
(کیس ریپورت)

## اصلاح مزاج زوجین

توجه به کل بدن در فرایند باروری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ لذا حکمای طب ایرانی سلامت اعضای مختلف بخصوص اعضای رئیسه شامل مغز، قلب و کبد؛ سیستم گوارشی از جمله معده؛ کلیه‌ها؛ اعضای تناسلی و رحم را مورد ارزیابی قرار می‌دادند و این موارد را در صحت وقوع باروری کاملاً دخیل می‌دانستند. بر همین اساس اصلاح مزاج این اعضا قبل از اقدام به بارداری حتماً باید مورد توجه قرار بگیرد.

همچنین در راستای اصلاح مزاج زوج، بررسی عضو تناسلی مردانه جهت تشخیص عفونت تناسلی، انزال زودرس، مشکلات نعوظ، انحرافات جنسی، تمایل به ارتباط مقعدی - دهانی باید مورد توجه قرار گیرد. در صورت وجود هر نوع مشکل به پروتکل‌های مربوطه در طب رایج و طب سنتی ارجاع می‌گردد.

## اثر نجوم بر باروری

- ایام قمر در عقرب
- شب اوّل ماه و وسط ماه و آخر ماه
- هنگام کسوف و خسوف
- شب چهارشنبه
- وقت طلوع و غروب آفتاب

## سلامت معنوی

- یکی از ابعاد مهم سلامتی
- یک اصل برای ارتقای سلامت افراد
- معنویت یکی از ابعاد وجودی انسان است که در مواقع بروز بحران و استرس به شکل بارزی نمود پیدا کرده موجب خلق معنا در زندگی شده و الهام بخش فرد در رویارویی با مشکلات زندگی می‌شود.
- برخی مطالعات بیانگر آن است که بدون سلامت معنوی، دیگر ابعاد زیستی، جسمی و روانشناختی نمی‌تواند عملکرد درست داشته باشد یا به حداکثر ظرفیت خود برسد.
- در زمینه سلامت معنوی در بارداری و سلامت مادر و جنین و همچنین تاثیر تلاوت قرآن و نیایش در موفقیت بارداری نیز پژوهشهای مختلفی انجام شده است

## نقش دعا در فرزندآوری

نظر به اهمیت سلامت معنوی  
شایسته است با توجه به تاکیداتی  
که دین مبین اسلام بر فرزندآوری  
و تاثیر دعا و نیایش در این امر  
دارد به سلامت معنوی زوجین  
توجه بیشتری شود

## نقش اراده خداوند در بارداری

- تولد نفس فقط با اراده خداوند
- استمداد و دعا برای فرزنددار شدن در راس اقدامات لازم
- توجه به احادیث و روایات مانند دعای بیست و پنجم صحیفه سجادیه از امام سجاد (ع) با عنوان «دعای برای فرزند»
- توصیه به استغفار توسط زوجین
- توجه به این نکته که فرزند روزی پاکیزه و رزق طیبی است که خداوند به انسان عطا می‌فرماید.
- نه تنها درخواست فرزند بلکه درخواست نسل و ذریه طیب
- حضرت زکریا (ع) از خداوند برای خود درخواست نسلی طیب دارد

## توصیه امام باقر (ع) برای فرزند دار شدن

- کسی بخواهد همسرش حامله شود بعد از نماز جمعه دو رکعت نماز با رکوع و سجود طولانی بگزارد و پس از آن بگوید:
- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِمَا سَأَلَكَ بِهِ زَكَرِيَّا إِذْ قَالَ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ
- اللَّهُمَّ هَبْ لِي ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ اسْتَخَلَلْتُهَا وَفِي أَمَانَتِكَ أَخَذْتُهَا فَإِنْ قَضَيْتَ
- فِي رَحِمِهَا وَلَدًا فَاجْعَلْهُ غُلَامًا وَ لَا تَجْعَلْهُ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ نَصِيبًا وَ لَا شَرِك

## در رفتگی ناف

- ناف یک نقطه مهم در بدن محسوب می شود که از طریق شبکه غنی عصبی عروقی و بافت همبند پیرامونش ارتباط تنگاتنگی با ارگان های مهم و حیاتی از جمله مغز، آدرنال و دستگاه گوارش دارد.
- جابجایی ناف از محل طبیعی خود بواسطه ارتباطات عصبی عروقی که با سایر ارگان ها دارد می تواند علایم مختلفی ایجاد کند.



## علایمی که دررفتگی ناف می تواند ایجاد کند

- درد شکم (بخصوص حوالی ناف)
- دل پیچه
- اختلاج سره (مشاهده لرزش یا حرکات ظریف در ناف)
- تشنگی که با نوشیدن آب تشدید می شود و نوشیدن آب درد بیمار را نیز تشدید می کند
- کمر درد
- فقدان نبض زیر ناف (یا جابجایی نبض از خط وسط)
- کاهش وزن بدون توجیه

## علت در رفتگی ناف

عادات غلط فرد

وضعیت نامناسب نشستن یا خوابیدن

بد راه رفتن

حمل بارهای سنگین

پریدن ناگهانی

## مانورهای جاناندازی

این مانورها متعدد است و به تجربه پزشک درمانگر بستگی دارد؛ گاهی با ایجاد یک چرخش، گاهی با روغن مالی و بادکش و گاهی با تنفس های عمیق شکمی یا ... می توان ناف را به محل طبیعی خود برگرداند.



البته ناگفته نماند که این گونه تشخیص و درمان ها کاملاً وابسته به مهارت فرد درمانگر هستند و از این رو نمی توان این متدها را بعنوان توصیه عام تشخیصی و درمانی در نظر گرفت. در یک مطالعه مروری که ۱۴ مقاله تشخیصی و درمانی پیرامون تکنیک های visceral manipulation مورد بررسی قرار گرفت، شواهد کافی در حمایت از ارزش تشخیصی و اثربخشی درمانی این تکنیک ها بدست نیامد.

