نصف الحيوانات المنوية اختفت خلال العقود الأخيرة… تحذير علمي عاجل



اظهرت مؤشرات صحة الرجال على مدار العقود الماضية تغيرات مثيرة للقلق، حيث كان المؤشر الطبيعي للحيوانات المنوية في منتصف القرن الماضي يعادل "4" مليون لكل مليلتر من السائل المنوي.

وأما اليوم، وفقا للدكتورة يلينا نوفيكوفا، مديرة مركز علاج عقم الرجال، فقد انخفض الحد الأدنى للحيوانات المنوية إلى "13" مليون لكل مليلتر. وفي الثمانينيات، كان معيار مهم آخر، وهو شكل الحيوانات المنوية، يُعتبر "طبيعيا" إذا كانت 50% من الخلايا سليمة، أما الآن فلا تكفي سوى 4%.

وتقول:"نشهد بالفعل انخفاضا في خصوبة الرجال، ولا يمكن إنكار تأثير العوامل الخارجية مثل البيئة. بالإضافة إلى ذلك، يجري الطب نفسه تعديلات على هذا المعيار، مع مراعاة تطور التقنيات، بما في ذلك التلقيح الاصطناعي، ونتيجة لذلك، تتقلص الإرشادات المعتادة تدريجيا".

وتشير الخبيرة إلى أن:"صحة الرجال تتأثر بالعادات اليومية الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر اللوحية، والمقاعد المدفأة، والزيارات المتكررة للساونا".

وتضيف، يتعلق الأمر كله بالراحة، بيد أن الجهاز التناسلي يتفاعل مع هذه العوامل بطريقته الخاصة.

وبالإضافة إلى ذلك، لا يقل تأثير التوتر المزمن الاندفاع الدائم، وضيق الوقت، والقلق، فهي عوامل تغير الخلفية الهرمونية وتؤثر على الوظيفة الإنجابية.

و كما أن للأدوية التي يتناولها الرجال يوميًا دور منفصل، وليس الحديث هنا عن مضادات الاكتئاب أو المهدئات التي قد تقلل الرغبة الجنسية وتؤثر على تكوين الحيوانات المنوية فحسب، بل يشمل ذلك المكملات الغذائية الرياضية أيضًا.

وتقول:"يعيق هرمون التستوستيرون الخارجي، الذي يتناوله بعض الرياضيين، تكوين الحيوانات المنوية في 95% من الحالات. كما يلاحظ تأثير مماثل في بعض المستحضرات العشبية، مثل صبغات حشيشة الهر أو ورد الحمر (الفاوانيا – Peony)".

ووفقا لدراسة أجراها مركز الخصوبة بمستشفى ماساتشوستس، زيادة محيط الخصر بمقدار 5 سم فقط لدى الرجال تقلل من تركيز الحيوانات المنوية بنسبة 6.3% وتقلل فرص الحمل بنسبة 9%.

وتوضح الخبيرة:"يتصرف النسيج الدهني كعضو كامل؛ فهو ينتج جزيئات التهابية تؤثر على أجهزة الجسم الأخرى، ونتيجة لذلك ينخفض مستوى هرمون التستوستيرون والقدرة على إنتاج حيوانات منوية سليمة".

وتشير إلى أن:"هناك رأيا شائعا مفاده أن "حيوانا منويا واحدا فقط يكفي للحمل"، لكنها توضح أن عدد الخلايا لا يعكس دائما جودتها"، قائلة، تلعب حركة الحيوانات المنوية دورا أكثر أهمية. لذلك، لا يوجد مستوى حرج صارم، وكل حالة فردية.

وتضيف:"مع التقدم في السن تنخفض جودة الحيوانات المنوية بشكل طبيعي. مع أن إنتاج الحيوانات المنوية لدى الرجال لا يتوقف أبدا، إلا أنه مع مرور السنين يزداد خطر الطفرات الجينية وتنخفض جودتها".

وينصح الأطباء بالخضوع لأول فحص في العشرين من العمر، حتى إذا لم يكن الرجل ينوي الإنجاب في المستقبل المنظور، لأنه بمثابة شهادة صحية تسمح بمتابعة تطور الحالة وتعديلها في الوقت المناسب.

وتختتم قائلة:"للأسف، اتجاه تدهور الصحة الإنجابية للرجال واضح، فخلال 30-25 عاما الماضية انخفض مؤشر الخصوبة إلى النصف تقريبا، ومقابل ذلك، تقدم سن الأبوة بمقدار 15-10 عاما. لكن الكثير يعتمد على الرجل نفسه، حيث أن الفحوصات المنتظمة، ومراقبة الوزن، والتخلي عن العادات السيئة تساعد على الحفاظ على الخصوبة لأطول فترة ممكنة".