



تتيانا الكور

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية  
Tatyana@tatyana-kour.com

## كيف يؤثر التدخين على خصوبتنا؟

(١) لنشرب السوائل بكثرة، كالماء والأعشاب مع مراعاة عدم زيادة تناول المشروبات المنبهة والغنية بالسكريات.  
(٢) لنمارس التآجيل في تدخين السجائر إذ أثبتت الدراسات بأن لا شهوة لسيجارة تستمر لأكثر من ٣٠ ثانية، فكل تأجيلية فيها خيرة.  
(٣) لنحترم صحة من حولنا بتجنب التدخين في الأماكن المغلقة.

يختلف تأثير التدخين باختلاف جنسنا، فسواء كنا رجالاً أم نساء، يؤثر التدخين سلباً على خصوبتنا. وتشير الدراسات الوبائية والسريرية إلى أن التدخين يؤثر على وظيفة المبيض ويتسبب في الوفاة المبكرة للمبيض لدى النساء. كما وحدت نتائج دراسات علمية من زيادة نسبة الإجهاض عندما يحدث الحمل لدى المدخنات أو اللواتي يتعرضن لدخان التبغ بشدة.

أما إذا كنا من غير المدخنين والمدخنات، فلنتمتع بممارسات إيجابية تحمي من خطر التعرض للدخان وتساعد من حولنا في الإقلاع عن التدخين، ومن هذه الممارسات:

(١) لنجنب إستنشاق الدخان الناتج عن سجائر المدخنين والمدخنات -

فالتعرض للدخان مسؤول عن زيادة احتمالات إصابتنا بأمراض القلب بنسبة ٢٥-٣٠٪ وسرطان الرئة بنسبة ٢٠-٣٠٪

(٢) لنشارك بالجهود لحماية تعرضنا للدخان من خلال الحفاظ على منازل وسيارات خالية من التدخين، والحرص على دعوة المدخن والمدخنة إلى التدخين في الخارج، بعيداً عنا بنحو ٤٠٠ متر على الأقل.

(٣) لنشجع من يدخن بالممارسات الإيجابية للإقلاع عن التدخين.



أما بالنسبة للرجال الذين يدخنون السجائر، فتشير الدراسات إلى انخفاض كبير في قدرتهم على الإنجاب، ويعود ذلك إلى فشل الحيوانات المنوية في تخصيب البويضة. وقد قالت إحدى الدراسات واسعة النطاق بأن ما

يقرب من ثلثي المدخنين المزمين أظهروا إنخفاضاً بمقدار ٧٥ بالمئة، مقارنة مع غير المدخنين، عند إجراء إختبار خاص يقيس قدرة الحيوانات المنوية في تخصيب البويضة.

ولعل تأثير التدخين لا يقتصر على خفض معدلات الخصوبة لدى كل من رجائنا ونسائنا، على حد سواء، إنما تشير مجمل الدراسات إلى دور التدخين في التأثير على أعضاء الجسم المختلفة. فإذا كنا من المدخنين والمدخنات، فلنتمتع بممارسات إيجابية تساعدنا في الإقلاع عن التدخين. ومن هذه الممارسات:



الماء لا يحتوي على سعرات حرارية، وبالإضافة إلى تحفيزه لعملية الأيض التي تساعد على حرق الدهون مما يجعله المشروب المثالي للمحافظة على الوزن .

