

## شمس الصيف لا تفرّق بين ذكر وأنثى... الخطر يهدد أحلام الإنجاب



مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، تظهر تحديات صحية تتجاوز مجرد الشعور بعدم الراحة.

وبالإضافة إلى المشاكل المعتادة مثل الجفاف وضربات الشمس، يحذر الأطباء من تأثير خفي للطقس الحار على الصحة الإنجابية لكل من الرجال والنساء.

فئة من الرجال هي الأكثر تهديداً بخطر جسيم يتمثل بفقدان القدرة الجنسية.. ما السبب؟

وتظهر الأبحاث أن معدلات الخصوبة تميل للانخفاض خلال الأشهر الحارة، ويرجع ذلك بشكل رئيسي لتأثير الحرارة على جودة الحيوانات المنوية.

ويوضح الخبراء أن عملية إنتاج الحيوانات المنوية تتطلب بيئة أكثر برودة من درجة حرارة الجسم الطبيعية بمقدار 2-4 درجات مئوية.

وعند تعرض الخصيتين للحرارة الزائدة، لا تقتصر المشكلة على انخفاض عدد الحيوانات المنوية فحسب، بل تمتد لتشمل ضعف حركتها، وتشوه أشكالها، وحتى تلف الحمض النووي فيها.

أما بالنسبة للنساء، فإن ارتفاع الحرارة يزيد من الإجهاد التأكسدي في الجسم، ما قد يؤثر سلباً على جودة البويضات.

وتكون البصيلات المكونة للبويضات حساسة بشكل خاص لتقلبات درجة الحرارة، خاصة خلال فترة الإباضة، كما أن الأرق الناتج عن الحر الشديد يؤدي لارتفاع مستويات هرمون الكورتيزول، الذي قد يخل بالتوازن الهرموني الضروري للخصوبة.

وللتعامل مع هذه التحديات، يقدم الخبراء عدة توصيات للأزواج الذين يسعون لتحسين فرص الإنجاب خلال الطقس الحار:

- حافظ على ترطيب الجسم جيداً لدعم جودة مخاط عنق الرحم ونقل الهرمونات والوظيفة التناسلية العامة.

- ركز على تبريد النقاط الرئيسية مثل القدمين والمعصمين لخفض درجة حرارة الجسم الأساسية.

- حافظ على درجات حرارة مريحة في الغرف سواء في العمل أو المنزل.

- فكر في أخذ حمامات قبل النوم لدعم جودة النوم وتقليل الإجهاد الالتهابي على الجسم.

- التزم بالماء الدافئ للنظافة اليومية بدلاً من الحمامات الساخنة أو الباردة جداً.

- مارس الرياضة في درجات حرارة معقولة وتجنب اليوغا الساخنة، ووسادات التدفئة، وأحواض الاستحمام الساخنة والساونا أثناء محاولة الإنجاب.

- ينصح الرجال بشكل خاص بتجنب الملابس الضيقة واستخدام الكمبيوتر المحمول على الحوض، حيث أن هذه العادات ترفع حرارة الخصيتين بشكل ملحوظ.

وتشير الدلائل إلى أن الاهتمام بالتغذية السليمة يمكن أن يساعد في التغلب على بعض هذه التحديات، فالمكملات الغذائية المحتوية على مضادات الأكسدة قد تحسن من حركة الحيوانات المنوية، بينما تلعب عناصر مثل الكالسيوم وفيتامين د والمغنيسيوم دورا مهما في تطورها.

ويؤكد الأطباء أن هذه الإجراءات الوقائية لا تقتصر أهميتها على فصل الصيف فقط، بل يجب أن تكون جزءا من روتين العناية بالصحة الإنجابية على مدار العام، فالحفاظ على درجة حرارة مناسبة للجسم ليس مجرد مسألة راحة، بل استثمار في المستقبل الإنجابي للفرد والأسرة.