



## الضغوط.. حتى القليل منها قد يسبب العقم و تأخر الحمل!

أكدت دراسة حديثة بجامعة ولاية أوهايو بـكولومبوس أن تشخيص العقم دون سبب واضح لدى عدد من الأزواج يرجح أن يكون مصدره الضغط، حيث يتسبب هذا الأخير بإصابة النساء بالعقم.

لطالما ظل الارتباط بين العقم والإجهاد وارداً، إلا أن انعدام الأدلة القوية على صحة وجود هذه العلاقة ظل محصوراً في توصية النساء المتبعدات لعلاج العقم، وغالبا ما كن ينصحن بعدم التوتر وتجنب الإجهاد، بخلاف المقبلات على حمل طبيعي. وتشير الإحصاءات إلى أن واحداً من سبع زيجات في المملكة المتحدة يعانون من مشاكل الخصوبة، وفي حوالي ربع تلك الحالات لا يوجد أي تفسير طبي معروف، ويتم التشخيص على أنه "عقم لأسباب غير واضحة".

ولاكتشاف الدور الذي يلعبه الإجهاد، قامت كورتنى لينش [Courtney Lynch](#) من جامعة ولاية أوهايو وزملاؤها بجمع عينات اللعاب من 373 من النساء في الولايات المتحدة بشأن في محاولة الحمل بشكل طبيعي، وتم قياس مستويات أنزيم ألفا-أميلاز  $\alpha$ -amylase المرتبط بالإجهاد.

في دراسة سابقة وجد فريق لينش أن النساء بمستويات أعلى من أنزيم الإجهاد تقل لديهن فرص الحمل في الشهر الأول من المحاولة، إلا أن هذه هي المرة الأولى التي ارتبط فيها أنزيم ألفا-أميلاز بحالات العقم السريرية.

من جهة أخرى، لم تأخذ هذه الدراسة بعين الاعتبار تأثير إجهاد الأزواج. تقول ميلاني دافيس [Melanie Davies](#) من جامعة كلية لندن إن سبب تأخر الحمل قد يكون من الآثار المباشرة لإجهاد الجسم، أو ببساطة لأن الناس الذين يكثرون أكثر يمارسون الجنس بنسبة أقل من غيرهم.

سابقاً أثبتت جاكى بوفين [Jacky Boivin](#) من جامعة كارديف بالمملكة المتحدة، بأن الضغط لا يؤثر على الخصوبة في حال اللجوء إلى التلقيح الاصطناعي، وتنصح الزوجين بالتركيز أكثر على المعاشرة وعدم التدخين عوض التفكير في الضغوطات اليومية والإجهاد. فيما تنصح لينش بممارسة اليوغا أو التأمل، أو ممارسة الرياضة بانتظام يوميا للحد من التوتر، مع محاولة العثور على عمل أشياء تلائم أسلوب حياة كل

شخص.