

Những tác nhân làm tăng nguy cơ vô sinh ở phụ nữ

Chính những việc làm hàng ngày như ăn uống quá nhiều, giảm cân nhanh, thậm chí để tuổi xuân trôi đi lãng phí... đã vô tình làm tăng nguy cơ vô sinh ở phụ nữ.

Khi còn trẻ, dường như chúng ta không quan tâm nhiều đến chuyện con cái, ngại lấy chồng hoặc cưới nhau xong còn “kế hoạch” một vài năm... cho đến khi 30 tuổi, sau khi đã cố gắng 1-2 năm mà con yêu vẫn chưa về mới thấy sao chúng ta lãng phí những thời gian đã qua.

Hiếm muộn, vô sinh có rất nhiều nguyên nhân nhưng chính lối sống không khoa học, tuổi tác quá già, bệnh tật... sẽ làm gia tăng tỷ lệ này. Vì vậy, phụ nữ cần đặc biệt chú ý để không ảnh hưởng đến khả năng sinh sản tự nhiên của mình.



1. Tuổi tác là thủ phạm lớn nhất

Tuổi tác động rất lớn đến khả năng sinh sản tự nhiên của nữ giới. Theo các nhà nghiên cứu, độ tuổi lý tưởng nhất để sinh nở là 20-24, sau 30 tuổi khả năng sinh sản bắt đầu giảm và giảm nhanh sau tuổi 35. Sau tuổi 44, khoảng 87% phụ nữ mất khả năng sinh nở.

Tuổi tác, lối sống, môi trường sẽ ảnh hưởng lớn đến trứng. Mẹ càng lớn tuổi, càng làm giảm chất lượng của trứng và càng gần đến tuổi mãn kinh, chu kỳ kinh nguyệt ngắn lại và

không đều đặn sẽ làm nội mạc tử cung mỏng dần không thích hợp cho việc trứng làm tổ để thụ thai. Lớn tuổi cũng đồng nghĩa với vấn đề âm đạo tiết dịch kém khiến quá trình di chuyển của tinh trùng đến trứng khó khăn. Thêm vào đó, tuổi càng cao, sức khỏe càng giảm nên chị em sẽ dễ mắc các bệnh như viêm màng dạ con, hội chứng buồng trứng đa nang, nhiễm trùng âm đạo... dẫn đến nguy cơ vô sinh cao.

Trên 35 tuổi, chị em còn dễ bị các bệnh như tăng huyết áp, tiểu đường thai kỳ, bệnh tim, bệnh thận... nếu có thai cũng làm tăng các biến chứng trong thai kỳ, ảnh hưởng đến sự tăng trưởng của thai nhi khiến thai chết lưu, thai nhi dị tật bẩm sinh.

2. Bệnh béo phì



Béo phì sẽ hủy hoại các nội tiết tố nữ, cản trở quá trình rụng trứng và thậm chí còn dẫn đến một loạt các vấn đề về sức khỏe như cao huyết áp, tiểu đường, bệnh tim. Các bệnh này cũng gián tiếp làm tăng nguy cơ vô sinh của phụ nữ và gây ra những biến chứng nếu mẹ mang thai. Phụ nữ bị béo phì cũng giảm tỷ lệ thành công khi điều trị hiếm muộn, vô sinh. Vì vậy, nếu muốn có con, mẹ béo phì nên có kế hoạch giảm cân trước đã.

Hiếm muộn, vô sinh có rất nhiều nguyên nhân nhưng chính lối sống không khoa học, tuổi tác quá già, bệnh tật... sẽ làm gia tăng tỷ lệ này.

3. Giảm cân quá nhiều

Giảm cân quá nhanh cũng có thể dẫn đến rối loạn nội tiết, rối loạn chu kỳ kinh nguyệt và khiến quá trình trứng rụng bị ức chế. Sự mất cân bằng dinh dưỡng trong chế độ ăn kiêng quá mức sẽ làm thiếu các nguyên tố vi lượng cho cơ thể và ảnh hưởng đến khả năng sinh sản tự nhiên. Đặc biệt với phụ nữ trên 30 tuổi, khả năng sinh sản đã giảm nên cần cân nhắc đến việc giảm cân quá nhanh.

4. Phá thai

Theo thống kê của các chuyên gia, số lượng những vụ phá thai và vô sinh tỷ lệ thuận với nhau. Phá thai lặp đi lặp lại dễ khiến chị em bị viêm vùng chậu, viêm tắc nghẽn ống dẫn trứng và dẫn đến vô sinh. Nội mạc tử cung bị ảnh hưởng trong quá trình phá thai cũng ảnh hưởng xấu đến niêm mạc tử cung, làm niêm mạc tử cung mỏng dần khiến mẹ khó đậu thai.

5. Viêm bộ phận sinh dục

Viêm âm đạo sẽ làm thay đổi độ pH âm đạo làm tăng bạch cầu và cản trở sự chuyển động của tinh trùng đến với trứng. Viêm nhiễm cũng làm ảnh hưởng đến tinh trùng trong quá trình đi qua cổ tử cung. Nhiễm trùng vùng chậu nếu được điều trị lành bệnh vẫn có thể để lại di chứng gây dính, xoắn, hẹp ống dẫn trứng và đó là nguyên nhân khiến chị em dễ bị vô sinh. Vì vậy, tốt hơn cả là các mẹ nên phòng ngừa mắc bệnh phụ khoa.

6. Hóa chất độc hại

Tiếp xúc với chất độc hóa học sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến trứng và gây ra rối loạn quá trình bài tiết nội tiết. Hóa chất từ thuốc trừ sâu, thực phẩm đóng gói có thể ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch, gan khiến cơ thể nhiễm độc và ảnh hưởng không nhỏ đến khả năng sinh sản, gây vô sinh. Thậm chí khi có thai những hóa chất này cũng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi nữa.

7. Rượu, cà phê



Uống rượu thường xuyên đặc biệt là phụ nữ nghiện **rượu sẽ ảnh hưởng rất lớn đến khả năng sinh sản tự nhiên**. Rượu ảnh hưởng đến sự hấp thụ các chất dinh dưỡng tiêu biểu như kẽm – yếu tố quan trọng giúp mẹ đậu thai. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, phụ nữ uống trên 2 ly cà phê mỗi ngày sẽ làm giảm khả năng thụ thai đến 50%. Nước ngọt cũng có tác dụng xấu tương tự bởi vì chúng có chứa nhiều caffeine. Vì vậy chị em nên hạn chế tới mức tối đa.

8. Căng thẳng quá mức

Căng thẳng trong quá trình thụ thai khiến mẹ dễ bị rối loạn nội tiết, rối loạn kinh nguyệt và ảnh hưởng đến quá trình rụng trứng. Vì vậy, nếu mẹ muốn sớm đậu thai thì nên loại bỏ những áp lực trong công việc, sợ hãi, trầm cảm, lo âu...