

NHỮNG THÓI QUEN ẢNH HƯỞNG ĐẾN KHẢ NĂNG SINH SẢN CỦA PHỤ NỮ

Khả năng sinh sản là yếu tố quan trọng quyết định thiên chức làm mẹ của người phụ nữ. Tuy nhiên, nhiều thói quen trong sinh hoạt hằng ngày tưởng chừng vô hại lại có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe sinh sản, thậm chí làm tăng nguy cơ vô sinh - hiếm muộn. Việc nhận diện và điều chỉnh những thói quen này là cần thiết để bảo vệ sức khỏe sinh sản ngay từ khi còn trẻ.

1. Thức khuya, thiếu ngủ

Nhiều nghiên cứu cho thấy việc thức khuya thường xuyên làm rối loạn đồng hồ sinh học, ảnh hưởng đến quá trình rụng trứng và cân bằng nội tiết tố. Phụ nữ ngủ ít hơn 5 giờ mỗi đêm có nguy cơ gặp vấn đề về sinh sản cao gấp đôi so với người có giấc ngủ đủ và đều đặn.

2. Chế độ ăn uống không lành mạnh

Thói quen ăn nhiều đồ ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ và đường tinh luyện có thể gây rối loạn chuyển hóa, dẫn đến béo phì - một yếu tố nguy cơ làm giảm khả năng thụ thai. Ngược lại, thiếu chất dinh dưỡng, đặc biệt là sắt, acid folic và kẽm, cũng làm giảm chất lượng trứng và niêm mạc tử cung.



3. Sử dụng chất kích thích

Cà phê, rượu bia và thuốc lá đều được chứng minh làm suy giảm chất lượng trứng và ảnh hưởng đến khả năng làm tổ của phôi. Nicotine trong thuốc lá có thể làm giảm dự trữ buồng trứng, trong khi rượu bia ảnh hưởng đến quá trình rụng trứng.

NHỮNG THÓI QUEN ẢNH HƯỞNG ĐẾN KHẢ NĂNG SINH SẢN CỦA PHỤ NỮ

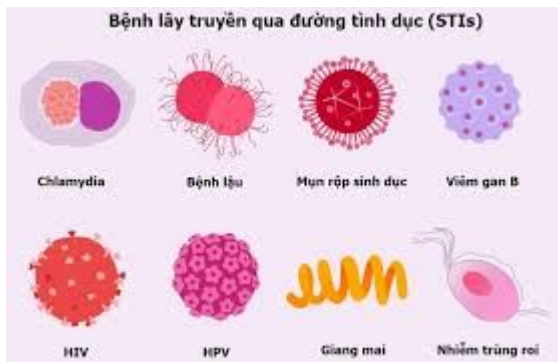


4. Căng thẳng kéo dài

Áp lực công việc, học tập và cuộc sống nếu không được giải tỏa có thể gây rối loạn hormone sinh sản, làm chậm hoặc ức chế rụng trứng. Phụ nữ thường xuyên căng thẳng có tỷ lệ thụ thai thấp hơn rõ rệt so với nhóm ít stress.

5. lạm dụng thuốc tránh thai và thói quen sinh hoạt thiếu an toàn

Việc tự ý sử dụng thuốc tránh thai khẩn cấp nhiều lần trong thời gian ngắn có thể làm rối loạn nội tiết, gây rối loạn kinh nguyệt và ảnh hưởng đến khả năng sinh sản lâu dài



Quan hệ tình dục không an toàn có thể dẫn đến các bệnh lây truyền qua đường tình dục như chlamydia, lậu, HPV... Đây là những bệnh lý gây viêm nhiễm cơ quan sinh dục, tắc vòi trứng và là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến vô sinh ở nữ giới.

Khả năng sinh sản của phụ nữ không chỉ chịu ảnh hưởng từ tuổi tác và yếu tố bệnh lý, mà còn liên quan mật thiết đến lối sống hằng ngày. Việc duy trì thói quen sinh hoạt lành mạnh - ngủ đủ giấc, ăn uống cân đối, hạn chế chất kích thích, giữ tâm lý thoải mái và khám phụ khoa định kỳ - chính là chìa khóa để bảo vệ sức khỏe sinh sản

NHỮNG THÓI QUEN ẢNH HƯỞNG ĐẾN KHẢ NĂNG SINH SẢN CỦA PHỤ NỮ

KHOA HẬU SẢN - HẬU PHẪU

Tài liệu tham khảo

1. *Sở Y tế Tiền Giang. 8 thói quen hàng ngày gây vô sinh mà bạn không biết. Truy cập từ: soytetiengiang.gov.vn*
2. *American Society for Reproductive Medicine (ASRM). Optimizing natural fertility. Fertility and Sterility, 2021.*
3. *World Health Organization (WHO). Infertility: a public health issue. WHO Report, 2020.*