

پیامهای بهداشتی به مناسبت هفته سلامت مردان

* زوجین توجه داشته باشند اقدام زودتر به بارداری باعث میشود مشکلات باروری زودتر شناسایی و سریع تر درمان شوند و فرصت های فرزند آوری از دست نروند.



مصرف دخانیات و الکل به صورت بالقوه باعث کاهش باروری فرد مصرف کننده میشود. نکته ی قابل ذکر آن است که مصرف دخانیات در مردان سبب اختلال در تخمک گذاری همسر وی و همچنین اختلال در سلامت جنین (در صورتی که همسر مرد باردار باشد) می گردد .
 اضافه وزن ناشی از عدم تحرک و رژیم غذایی نامناسب ازجمله عوامل خطرناک در باروری بوده و دیده شده که این عارضه می تواند بر میزان ترشح تستوسترون و هم چنین تعداد اسپرم ها نیز تأثیر بگذارد .
 تحقیقات نشان می دهد افرادی که زمان های طولانی را در معرض گرما و حرارت سپری می کنند، بیشتر به ناباروری مبتلا می گردند. گذراندن زمان طولانی در سونا یا حمام آب گرم، دمای بدن را بالا برده و در تولید اسپرم اختلال ایجاد می نماید .
 برخی از مطالعات نشان می دهند که میزان استرس و تنش، سطح تستوسترون و تولید اسپرم را در مردان تحت تأثیر قرار می دهد . مطالعه ، قدم زدن ، عبادت، گوش دادن به موزیک ملایم ، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راههای دستیابی به آرامش و کاهش استرس است.
 مواد شیمیایی و سموم از جمله عوامل خطرناک در باروری افراد می باشند. حشره کش ها، اشعه های یونیزان و غیر یونیزان، دود تنباکو، الکل، ماری جوآنا و استروئیدها ازجمله ی این مواد پرخطر می باشند. این مواد با تأثیر بر میزان هورمون های مردانه مانند تستوسترون، بر سلامت فرد تأثیر گذاشته و سبب اختلال در باروری می گردند.

توجه داشته باشید :

زوجین نابارور می توانند جهت استفاده از خدمات پوشش بیمه ای ناباروری ، در مراکز درمان ناباروری از جمله بیمارستان الزهراء ، طالقانی، میلاد و جهاد دانشگاهی در تبریز و در سایر مراکز تخصصی درمان ناباروری سراسر کشور اقدام نمایند.
 زوجین نابارور می توانند علاوه بر پوشش بیمه ای از تسهیلات بانکی (وام درمان نازایی) نیز بهره مند شوند.
 مصرف دخانیات و الکل به صورت بالقوه باعث کاهش باروری فرد مصرف کننده میشود. نکته ی قابل ذکر آن است که مصرف دخانیات در مردان سبب اختلال در تخمک گذاری همسر وی و همچنین اختلال در سلامت جنین (در صورتی که همسر مرد باردار باشد) می گردد .
 اضافه وزن ناشی از عدم تحرک و رژیم غذایی نامناسب ازجمله عوامل خطرناک در باروری بوده و دیده شده که این عارضه می تواند بر میزان ترشح تستوسترون و هم چنین تعداد اسپرم ها نیز تأثیر بگذارد .
 تحقیقات نشان می دهد افرادی که زمان های طولانی را در معرض گرما و حرارت سپری می کنند، بیشتر به ناباروری مبتلا می گردند. گذراندن زمان طولانی در سونا یا حمام آب گرم، دمای بدن را بالا برده و در تولید اسپرم اختلال ایجاد می نماید .
 برخی از مطالعات نشان می دهند که میزان استرس و تنش، سطح تستوسترون و تولید اسپرم را در مردان تحت تأثیر قرار می دهد . مطالعه ، قدم زدن ، عبادت، گوش دادن به موزیک ملایم ، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راههای دستیابی به آرامش و کاهش استرس است.
 مواد شیمیایی و سموم از جمله عوامل خطرناک در باروری افراد می باشند. حشره کش ها، اشعه های یونیزان و غیر یونیزان، دود تنباکو، الکل، ماری جوآنا و استروئیدها ازجمله ی این مواد پرخطر می باشند. این مواد با تأثیر بر میزان هورمون های مردانه مانند تستوسترون، بر سلامت فرد تأثیر گذاشته و سبب اختلال در باروری می گردند.

توجه داشته باشید :

زوجین نابارور می توانند جهت استفاده از خدمات پوشش بیمه ای ناباروری ، در مراکز درمان ناباروری از جمله بیمارستان الزهراء ، طالقانی، میلاد و جهاد دانشگاهی در تبریز و در سایر مراکز تخصصی درمان ناباروری سراسر کشور اقدام نمایند.
 زوجین نابارور می توانند علاوه بر پوشش بیمه ای از تسهیلات بانکی (وام درمان نازایی) نیز بهره مند شوند.