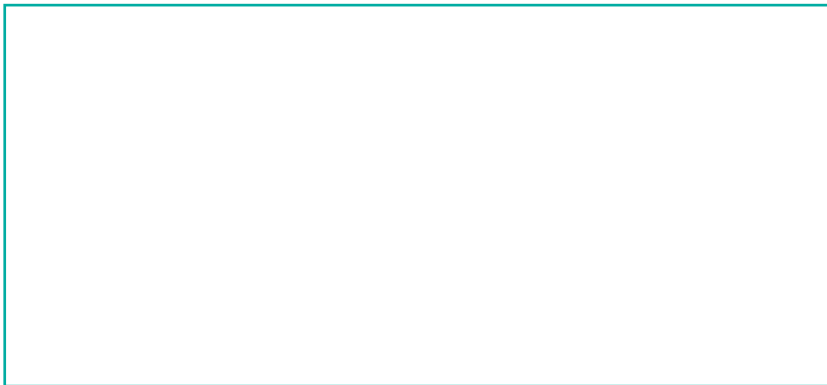


بِسْمِ
اللَّهِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

اصلاح سبک زندگی
برای پیشگیری از ناباروری در مردان

گردآوری و تألیف: دکتر نوذر نخعی، استناد پزشکی اجتماعی



اصلاح سبک زندگی برای پیشگیری از ناباروری در مردان

- گردآوری و تألیف: دکتر نوذر نخعی
- صفحه‌آرا: اسماء وصال طلب راوری
- نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۱
- تیراژ: ؟؟؟ جلد
- ناشر: انتشارات مهرتا
- مدیر هنری و اجرایی: محمدمهدی کاربخش راوری
- چاپ و صحافی: نفیس گستر باراد
- شابک: ؟-۹۸۶۱۹-۹۸-۶۲۲-۹۷۸
- قیمت: ؟؟؟ تومان



نشانی: کرمان، بلوار کشاورز، نیش کوچه
شماره ۹، مجتمع تجاری اداری فولاد
کرمان (افق)، طبقه دوم، واحد ۲۲
تلفن: ۲ - ۳۲۱۲۵۷۹۱ - ۳۴

فهرست

- ۵..... پیشگفتار
- ۷..... مقدمه
- ۱۰..... بحران کاهش تعداد اسپرم در مردان تا چه حد جدی است؟
- ۱۲..... عوامل قابل اصلاح و پیشگیری، که احتمال ناباروری را در مردان افزایش می‌دهند:
- ۱۳..... چاقی
- ۱۶..... امواج غیر یونیزان، مانند امواج موبایل، مودم، و لپ‌تاپ
- ۱۹..... مصرف سیگار
- ۲۱..... مصرف قلبان
- ۲۴..... مصرف الکل
- ۲۷..... رژیم غذایی ناسالم
- ۲۹..... فشار عصبی (استرس)
- ۳۱..... مصرف مواد مخدر و محرک
- ۳۳..... مصرف زیاد کافئین
- ۳۵..... آلودگی هوا
- ۳۸..... استفاده بی‌رویه از پلاستیک‌ها (مختل‌کننده‌های سیستم هورمونی)

فهرست

- ۴۱..... مواجهه با گرما.....
- ۴۴..... استفاده بی‌رویه استروئیدهای آنابولیک.....
- ۴۷..... کم‌خوابی.....
- ۵۱..... اختلال در نعوظ مردان.....
- ۵۴..... خلاصه کاربردی: بایدها و نبایدها.....