

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: ؟-۹-۹۸۶۱۹-۹۸-۶۲۲-۹۷۸
- قیمت: ؟؟؟ تومان



نشانی: کرمان، بلوار کشاورز، نیش کوچه  
شماره ۹، مجتمع تجاری اداری فولاد  
کرمان (افق)، طبقه دوم، واحد ۲۲  
تلفن: ۲ - ۳۲۱۲۵۷۹۱ - ۰۳۴

## فهرست

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

## فهرست

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