

آیا می دانید!

۵۰ درصد علل ناباروری

مریبوط به مردان است!

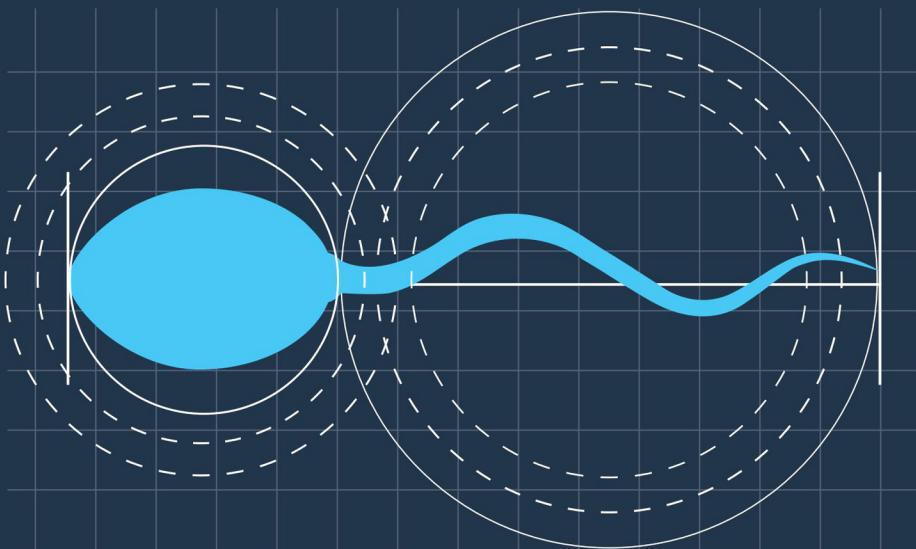
## راهنمای سلامت باروری مردان



اسپو؛ کلینیک دیجیتال باروری مردان

# اسپرم خودتان را بشناسید!

از ارزشمندترین دارایی تان محافظت کنید!



اندازه اسپرم:

طول: ۷۵ میکرومتر

دم: ۵۵ میکرومتر

سر: ۵ میکرومتر

طول عمر:

۲-۴ هفته در بیضه

۵-۷ روز در دستگاه تولید مثل ماده

۱-۳ ساعت در ظرف آزمایشگاهی

طول دوره تولید اسپرم:

۷۲ روز

یک مرد به طور متوسط:

۱۷۰۰

اسپرم در ثانیه

۵۲۵  
میلیارد

اسپرم در طول عمر

تولید می کند.

# تستوسترون و باروری

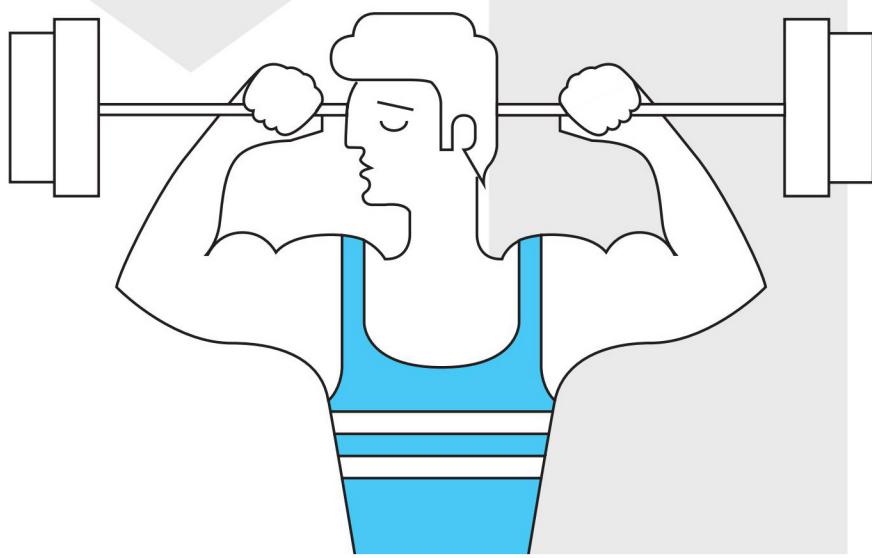
تستوسترون فقط به رشد موهای سینه و بزرگ شدن عضله کمک نمی کند بلکه دارای یک نقش کلیدی در باروری طی ایجاد سلول های اسپرم سالم است.

## دلایل کاهش تستوسترون:

- افسردگی —
- صرف الکل —
- استرس زیاد —
- خستگی زیاد —
- خواب ناکافی —
- خوردن شیرینی زیاد —
- دیابت و سندروم متابولیک —
- آفت کش ها و مواد شیمیایی —

## روش های تقویت تستوسترون:

- فعال باشید. +
- کمتر شیرینی بخورید. +
- وزن خود را متعادل نگه دارید. +
- به میزان کافی بخوابید. +
- استرس خود را کاهش دهید. +
- ورزش کنید. +
- مکمل مصرف کنید. +
- رابطه جنسی منظم داشته باشید. +



# نکات مهم برای بچه دار شدن

مواردی که به سلامت باروری یک مرد کمک می کند

## کاهش استرس

## تولید منظم اسپرم

صمیمیت فیزیکی (از جمله در آغوش گرفتن) باعث ترشح هورمون اکسی توسین می شود که به طور طبیعی استرس را کاهش می دهد و باعث بهبود عملکرد جنسی و باروری شما می شود.

رابطه جنسی منظم باعث افزایش تولید اسپرم می شود. سعی کنید حداقل یک بار در هفته رابطه جنسی داشته باشید تا اسپرم به میزان کافی تولید شود.

## افزایش تستوسترون

## رابطه جنسی سالم

رابطه جنسی سالم به کاهش فشار خون و میل جنسی با سلامت کلی مردان در ارتباط است. رابطه جنسی بهتر می تواند تستوسترون را افزایش دهد و آن هم موجب بهبود تولید اسپرم شود. کنترل عوامل اضطرابی کمک می کند.

اندازه استاندارد آلت تناسلی مردان چقدر است؟

متوجه طول آلت تناسلی شل

۱۰ الی ۱۲ سانتی متر

متوجه طول آلت تناسلی در حالت نعروط

۱۱ الی ۱۷ سانتی متر

# رابطه جنسی خوب = شانس باروری بیشتر

## تکرار رابطه جنسی

### نقش زمان در

### یک رابطه جنسی منجر به باروری

#### برای خانم

بهترین زمان برای باردار شدن ۶ روز قبل از تخمک گذاری است که به آن پنجه باروری می‌گویند.

#### برای آقا

تعداد دفعات مطلوب انزال، هر ۲ الی ۷ روز یکبار است.

● سعی کنید حداقل یک بار در هفته رابطه جنسی داشته باشید. در طول پنجه باروری، آن را به یک روز در میان افزایش دهید.

رابطه جنسی خوب تولید مخاط دهانه رحم را افزایش می‌دهد تا اسپرم کاتال خوبی را برای حرکت به سمت تخمک فراهم کند.

### ارگاسم در رابطه

ارگاسم زنان باعث اسپاسم در عضلات واژن شده و باعث حرکت بهتر اسپرم به سمت تخمک در طول دهانه رحم می‌شود.

### کاهش استرس

استرس منجر به عدم تعادل هورمونی شده و بر باروری زنان و مردان تأثیر می‌گذارد. لمس فیزیکی، هورمون اکسی توسین را آزاد می‌کند که به طور طبیعی استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد.



# تلاش برای پدر شدن

۵۰ درصد از مشکلات ناباروری مربوط به مردان است!

از سال ۱۹۸۹ تا ۲۰۰۵، میانگین غلظت اسپرم



## حران اسپرم؟

تعداد اسپرم  
در حال کاهش است



تفاوت بین غلظت اسپرم و تعداد اسپرم چیست؟

حدود یک‌پنجم مردان جوان با مشکل کمبود اسپرم مواجه هستند، یعنی غلظت اسپرم در مایع منی آن‌ها، کمتر از ۱۵ میلیون اسپرم (بسته به استانداردهای آزمایش) در هر میلی‌لیتر از مایع منی است.



آیا تاکنون

آزمایش اسپرم انجام داده اید؟  
می‌توانید این کار را در خانه  
با استفاده از گجت اسپو  
انجام دهید!

## تست های آزمایشگاهی

- تحرك اسپرم
- شكل اسپرم
- حجم اسپرم
- ناهنجاري هاي ژنتيكي
- ويسکوزيتنه مایع منی
- آنتى بادي هاي ضداسپرم
- می‌توانند پارامترهای کمی اسپرم را که ممکن است بر باروری تأثیر بگذارند، اندازه‌گیری کنند، از جمله:



# آزمایش اسپرم در خانه



## گجت اسپو

گجت اسپو به عنوان یک آزمایشگاه کوچک خانگی در اختیار شماست تا بتوانید با آرامش روانی بیشتر باروری خود را در خانه ارزیابی کنید.

## اپلیکیشن اسپو



فناوری هوش مصنوعی به کار رفته در اپلیکیشن اسپو دقیق ترین ارزیابی را در اختیار شما قرار می دهد.

اپلیکیشن اسپو چه پارامترهایی را بررسی می کند؟



سه پارامتر مهمی که برای ارزیابی باروری یک مرد لازم است تعداد، شکل و تحرک اسپرم می باشد. در آزمایشگاه ارزیابی توسط فرد انجام شده و خطای انسانی ممکن است در این فرایند وجود داشته باشد. فناوری هوش مصنوعی به کار رفته در اپلیکیشن اسپو، درصد اسپرم های پیش رونده را با دقت بالا گزارش می دهد. در اپلیکیشن اسپو امکان مشاوره آنلاین پزشکی، روان شناسی و تغذیه نیز برای شما فراهم شده است.



خود مراقبتی قدم اول در داشتن  
یک زندگی و رابطه سالم است.

**سبک زندگی  
مهم است**



## مواد غذایی مفید برای تقویت اسپرم



ترکیبات موثر

ماده غذایی

شکلات تلخ

**Antioxidants**

آووکادو، گوشت گاو بدون چربی، روغن زیتون، غذاهای دریابی

**Coenzyme Q-10**

سبزی، عدس

**Folic Acid**

آووکادو، بروکلی، گوشت گاو بدون چربی، مرغ

**L-Carnitine**

گوجه فرنگی

**Lycopene**

ماهی سالمون

**Omega-3 Acids**

گوشت گاو بدون چربی، قارچ، مرغ، غذاهای دریابی

**Selenium**

سبزی، سبی زمینی

**Vitamin A****Vitamin B**

مارچوبه، سیر

**Vitamin C**

فلفل دلمه ای، توت، مرکبات

**Vitamin E****Zinc**

آووکادو، سبزیجات، آجیل، ماهی قزل آلا، غذاهای دریابی

لوبیا، گوشت گاو بدون چربی، جو، مرغ، غذاهای دریابی

# رژیم غذایی سالم می تواند اسپرم شمارا تقویت کند

## مواد غذایی ناسالم را بشناسید!

### غذاهای سرخ شده و نوشیدنی‌های انرژی‌زا

قد بیش از حد می تواند با افزایش انسولین شما طی یک فیدبک مثبت موجب افزایش سطح آنزیم آروماتاز نیز شود (آنزمی که تستوسترون را به استروژن تبدیل می کند و موجب کاهش کمی و کیفی اسپرم می شود).

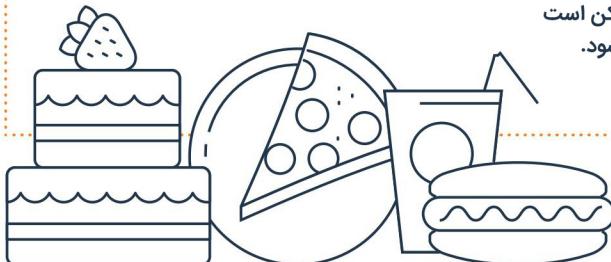
سرشار از کالری، چربی و کلسترول است.

### فست فودها

سرشار از سدیم و کالری است.

### سوپا

با افزایش سطح استروژن ممکن است موجب کاهش تعداد اسپرم شود.



### نوشیدنی‌های دارای کافئین

# ٪ عما

موجب کاهش سلامت باروری مردان می شوند.

### مردان دارای اضافه وزن

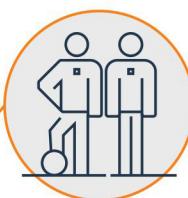
# ٪ اس

اسپرم کمتری نسبت به افراد با وزن معمولی دارند.



## تمرینات هوایی

انجام تمرینات هوایی جریان خون را بهبود می بخشد، سوموم موجود در بیضه را کاهش می دهد و نعوظ را تقویت می کند.



### فعالیت های گروهی

انجام ورزش های گروهی موجب شادابی بدن شده و سطح تستوسترون را افزایش دهد.

مردانی که تحرک پایینی دارند

# ٪۱۰

کاهش در تعداد اسپرم نسبت به افراد پرتحرک دارند.

ورزش را فراموش نکنید!



انجام فعالیت های ورزشی می تواند به افزایش جریان خون، کاهش BMI و افزایش سطح تستوسترون کمک کند.

## مکمل های استروئیدی

صرف بیش از حد مکمل های استروئیدی تولید تستوسترون طبیعی را مهار کرده و کیفیت اسپرم را تحت تاثیر قرار می دهد.



دوچرخه سواری خود را کنترل کنید!

کسانی که منظم ورزش می کنند

دوچرخه سواری یک شکل عالی از تمرینات هوایی است، اما صندلی های دوچرخه با فشار بر روی بیضه ها، افزایش دمای آن و کاهش جریان خون به این ناحیه باعث کاهش تولید اسپرم می شود.

مدت زمان و دفعات دوچرخه سواری خود را کنترل کنید.

۲۰٪

تعداد اسپرم بیشتری نسبت به افراد معمولی دارند



با همسرتان صحبت کنید



نفس کشیدن عمیق را یاد بگیرید



سوالات و ترس خود را به اشتراک بگذارید



برای کاهش تنفس جسمی و استرس‌های عاطفی مرتباً ورزش کنید



تکنیک‌های کاهش استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا طب سوزنی را بیاموزید



## استرس خود را مدیریت کنید!

کنترل استرس و بهبود سلامت روان  
با کاهش هورمون کورتیزول  
به افزایش میل جنسی و  
کیفیت اسپرم شما کمک می کنند

استرس بالا میزان

تستسترون را کاهش می دهد

# استرس جزیی از زندگی ماست.

استرس طولانی مدت می‌تواند هورمون تستوسترون را کاهش دهد.  
کمبود خواب ناشی از استرس نیز ممکن است با تاثیر بر تستوسترون  
تولید اسپرم تحت تاثیر قرار دهد.



خواب کمتر از ۶ ساعت

۰.۳%

تعداد اسپرم را کاهش می‌دهد



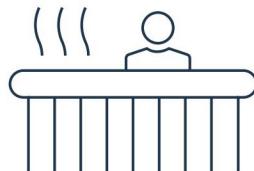
تعداد اسپرم  
در تابستان،  
نسبت به زمستان  
کاهش پیدا می کند.

دماه بالا = تعداد اسپرم کمتر

قرار گرفتن در معرض حرارت می تواند  
بر تولید اسپرم شما تأثیر منفی بگذارد.

## وان آب گرم

استفاده زیاد ( $30^{\circ}$  دقیقه) از جکوزی و وان آب داغ  
باعث کاهش کیفیت اسپرم می شود.



آشپزی

نشستن  
طولانی مدت

لب تاپ

لباس  
تنگ

دوچرخه  
سواری

صندلی های  
مسابز دمایی

سونا

# اسپرم ها به دما بسیار حساس هستند!

دمای پایین = تعداد اسپرم بیشتر

خنک بودن بیضه ها به تولید  
بیشتر اسپرم کمک می کنند.

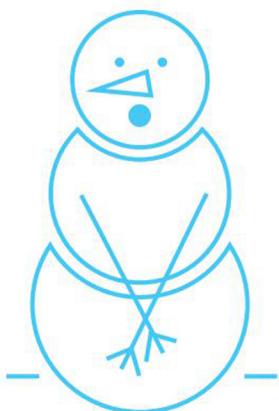
## دمای مناسب بیضه

بهترین دما برای تولید اسپرم حدود ۳۴/۵ درجه است.

دما بیضه ها باید ۳ الی ۴ درجه سانتی گراد باید از

دماه عمومی بدن (۳۷ درجه سانتی گراد) پائین تر باشند.

دما بالاتر از ۳۴ درجه سانتی گراد در بیضه  
نشانه وجود واریکوسل است.



۳۷ درجه سانتی گراد

سرد شدن بیش از حد بیضه ها نیز می تواند باعث کاهش تولید اسپرم شود!

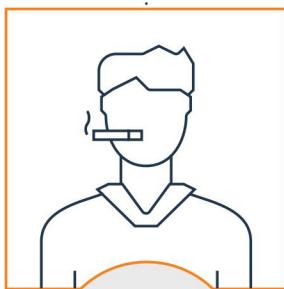


## مواردی که سلامت باروری مردان را به خطر می‌اندازد:



### نوشیدن بیش از حد الکل

سطح تستوسترون را کاهش می‌دهد  
و می‌تواند منجر به اختلال نعروظ شود.



### مواد مخدر

بر تولید و کیفیت اسپرم تأثیر منفی می‌گذارد.

### سیگار کشیدن

کیفیت و تعداد اسپرم را کاهش می‌دهد.

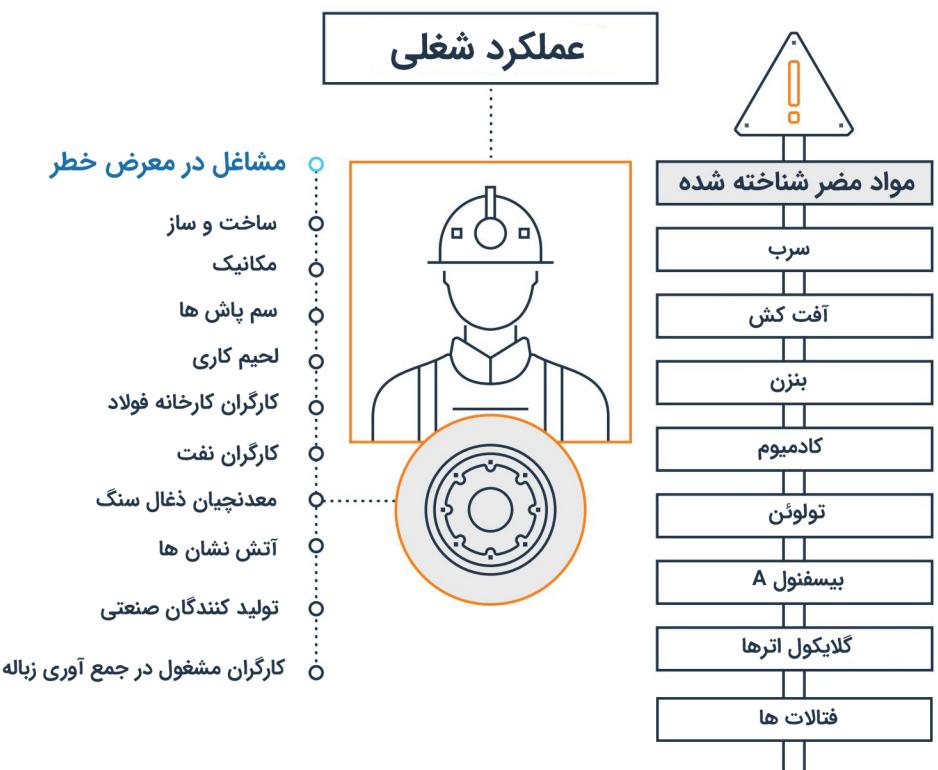
مردانی که سیگار می‌کشند

# ٪٪٪

بیشتر درگیر ناباروری می‌شوند!



برخی از مواد شیمیایی می توانند به سیستم تولید مثل مردان آسیب زده و بر تولید اسپرم تأثیر منفی بگذارند!



مردانی که در معرض سموم آفت کش در مشاغل کشاورزی قرار می گیرند

مردانی که در معرض مواد شیمیایی قرار می گیرند

**۲۰ برابر**

**۲۰ برابر**

کیفیت اسپرم آن ها  
نسبت به سایر افراد کمتر است.

اسپرم کمتری  
نسبت به سایر افراد دارند.



**عدم تعادل هورمونی**  
می تواند نشانه ای از  
یک سبک زندگی ناسالم باشد.



**تعادل هورمونی**  
نقش کلیدی  
در تولید اسپرم دارد.



**اضافه وزن**  
موجب کاهش  
غلظت اسپرم می شود.



### تغییر ناگهانی در شکل یا اندازه

بیضه ها می توانند  
نشان از بروز مشکل باشد.



**قلب سالم**  
نشانه ای از سلامت  
دستگاه تولید مثلی است.



### کلسترول و فشار خون پائین

موجب بهبود  
عملکرد نعروظ می شود.

مردان با اضافه وزن بالا (چاق)

**$\mu$ -برابر**

اسپرم کمتری نسبت به افراد با وزن متعادل دارند.

# سلامت باروری نشانه ای از سلامت و تندرستی عمومی بدن مرد است!



برخی از داروها بر کیفیت اسپرم تاثیر می گذارند. اما تاثیر آن ها معمولاً کوتاه مدت می باشد.  
اگر مبتلا به یک بیماری هستید و داروی خاصی مصرف می کنید، از اینکه داروهای شما بر کیفیت اسپرم تاثیر منفی نمی گذارند مطمئن شوید!

آیا شما در معرض خطر هستید؟

ناباروری با خطر ابتلا به بیماری های مزمن زیر مرتبط است:

- سرطان بیضه
- دیابت
- بیماری قلبی و عروقی



آیا افزایش سن بر باروری تاثیر دارد؟  
افزایش سن مردان سبب می شود تا خطر سقط خودبه خود جنین، ابتلاء به سندروم داون و تولد زودرس نوزادان افزایش یابد.

نرخ باروری مردان در ۴۰ سالگی، نسبت به ۲۵ سالگی

٪ ۷۰ -

کاهش می یابد!

# چه مشکلاتی می تواند باعث ناباروری مردان شود؟

عوامل زیادی ممکن است به دستگاه تولید مثلی شما آسیب بزندن پزشک با شناسایی مشکلات احتمالی در این موارد به شما کمک می کند.

برخی مشکلات شامل موارد زیر می باشند:



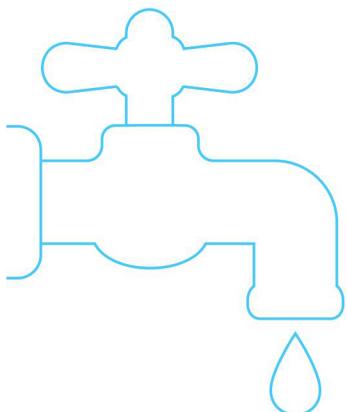
## معاینه کن!

دمای بیضه خود را چک کنید.  
واریکوسل موجب گرم شدن بیش از حد بیضه می شود.

## واریکوسل



واریکوسل پیچ خورده‌ی غیر طبیعی شبکه سیاهرگی بالای بیضه است. واریکوسل با خون رسانی ضعیف موجب کاهش تولید اسپرم شده و از طرف دیگر گرم شدن بیش از حد محیط اطراف بیضه به دلیل تورم رگ‌ها موجب آسیب به اسپرم‌ها می‌شود. واریکوسل معمولاً از طریق جراحی‌های ساده قابل درمان است.



## انسداد لوله اسپرم

برخی عوامل ممکن است از خروج اسپرم از بدن جلوگیری کنند. برخی از آن‌ها مانند انزال برگشتی (رتروگراد)، باعث جلوگیری از خروج کامل اسپرم می‌شود. نقص مادرزادی یا بیماری‌های مقابلي ممکن است دلایل بروز اين مشكلات باشند.



## فریز اسپرم

### یک راه حل آینده نگرانه!

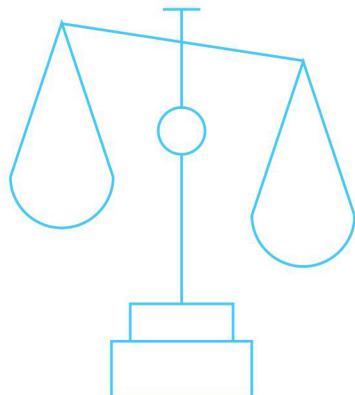
پیش از قرار گرفتن در معرض بیماری هایی که اسپرم شما را به خطر می اندازند مانند سرطان، فریز اسپرم امکان بچه دار شدن در آینده را به شما می دهد.

## آزواسپرمی



آزواسپرمی، اختلالی است که در آن تعداد اسپرم های موجود در مایع منی صفر می باشد.

آزواسپرمی در ۳ تا ۸ درصد مردان دیده می شود. واریکوسل، استفاده از مکمل های استروئیدی و تستوسترون پائین دلایل ایجاد آزواسپرمی هستند. اختلالات ژنتیکی و نقایص مادرزادی نیز در بروز آزواسپرمی تاثیر دارند.



## عدم تعادل هورمونی

هورمون ها بر تولید اسپرم تاثیر زیادی دارند. هورمون اصلی در مردان تستوسترون است، اما مردان همچنین به میزان کافی از هورمون های FSH، LH، استروژن و پرولاکتین نیاز دارند. یک آزمایش خون ساده می تواند یک نمای کلی از وضعیت هورمونی شما را ارائه دهد.



## ژنتیک

### ناهنجاری های ژنتیکی:

- سندروم کلاین فلتر
- ریز حذف کروموزوم ۷
- سندروم پرادر ویلی
- سیستیک فیبروزیس
- سندروم نونان
- سندروم کالمن
- دیستروفی میوتونی
- سندروم کارتاشنر

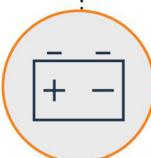
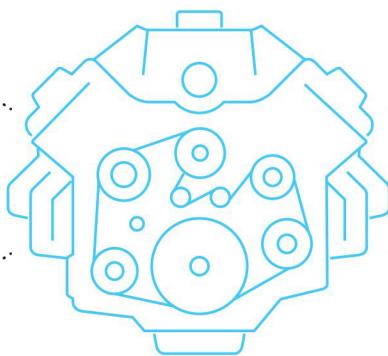
عوامل ژنتیکی زیادی وجود دارد که می توانند بر ناباروری مردان تاثیر بگذارند. به عنوان مثال، ناقلان ژن سیستیک فیبروزیس گاهی در شرایطی مثل واژگویی متولد می شوند. برخی از مردان فاقد ژن های کلیدی در کروموزوم ۷ هستند که مسئول تولید اسپرم است و تعدادی از مردان نیز دارای کروموزوم X اضافی هستند که ممکن است گاهی اوقات تعداد اسپرم را کاهش دهد.

# اگر این علائم را دارد، حتماً به پزشک مراجعه کنید!

درد در ناحیه شکم،  
لگن یا طرفین،  
سوژش هنگام ادرار،  
خون در ادرار و تکرار ادرار

عدم وجود منی  
هنگام انزال

پائین بودن تعداد  
و تحرک اسپرم



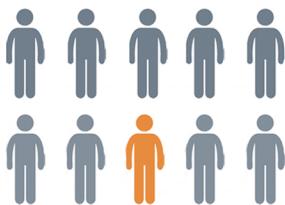
اختلال نعط

بیماری های مقاربی  
و عفونت دستگاه تولید مثلی

بعد از یکسال تلاش برای  
بارداری، موفق نشده اید.

# اسپو؛ سرویس جامع آزمایش باروری مردان در خانه

اسپو با رویکرد توسعه تست‌های سریع ارزیابی باروری مردان توسط تلفن‌های هوشمند ارائه شده است. کاهش هزینه‌های ناباروری، آگاهی بخشی نسبت به سلامت باروری مردان و ایجاد تغییر در سبک زندگی سه هدفی است که اسپو دنبال می‌کند.



متاسفانه؛ از هر ۱۰ مرد، ۱ مرد نابارور است!

## اسپو چه خدماتی به شما ارائه می‌دهد؟

داروخانه تخصصی ناباروری

مشاوره آنلاین باروری

گجت ارزیابی اسپرم

معتبرترین مکمل‌های  
تخصصی باروری را  
از داروخانه آنلاین اسپو  
تهیه کنید.

با حفظ حریم شخصی و  
بدون خجالت می‌توانید  
مشاوره پزشکی، جنسی و  
تغذیه‌ای دریافت کنید.

گجت اسپو با دقت  
۹۸ درصد به  
عنوان یک آزمایشگاه  
کوچک خانگی در  
دسترس شماست.

از طریق راه‌های ارتباطی زیر، با پزشکان و مشاوران اسپو در ارتباط باشید.



اسپو؛ کلینیک دیجیتال باروری مردان

www.spoohealth.com | instagram: @spoo\_health | ۰۲۱۷۱۰۵۷۶۰۶

تمام حقوق برای شرکت رادین پژوه پارس آزمای محفوظ است

این کتاب فقط به عنوان یک منبع اطلاعاتی ارائه شده و برای هیچ هدف تشخیصی یا درمانی قابل استناد نیست  
و نباید به عنوان جایگزینی برای توصیه های پزشکی استفاده شود.