**روز شمار بهداشتی به مناسبت هفته سلامت مردان ایرانی- هفته آخر خرداد ماه (30-24)**

* چاقي بدلیل تغییرات هورموني، شیمیايي و التهابي در بدن باعث افزايش احتمال ناباروری در مردان مي شود.
* پرهیز از غذاهای شیرين و چرب و آماده و همچنین ورزش منظم از راه های اصلي پیشگیری از چاقي و افزايش قدرت باروری در مردان هستند.
* مكمل ها و ويتامین ها مانند ويتامین C، ويتامین E ، سلنیوم ، روی، اسید فولیک و كلسیم كیفیت اسپرم را افزايش مي دهد.
* رژيم غذايي مناسب شامل میوه، سبزی، دانه های كامل گندم كامل، برنج قهوه ای، جو دوسر، ذرت و ... غذاهای دريايي و لبینات كم چرب ، استفاده از روغن های سالم تر علاوه بر تامین نیازهای تغذيه ای مردان، سلامت آنان را تضمین مي كند.
* مدت زمان خواب با كمیت و كیفیت اسپرم ها ارتباط دارد. 7.5تا 8ساعت خواب در شبانه روز، حدالمقدور خوابیدن قبل از ساعت 22:30توصیه مي شود.
* مواد شیمیايي موجود در تنباكو روی باروری مردان تاثیر منفی دارد و باعث كاهش اسپرم ، كاهش حركت و كیفیت اسپرم ، اختلال نعوظ و ناهنجاری در شكل اسپرم می‌شود.
* همچنین سیگاركشیدن شانس موفقیت درمان های ناباروری را كاهش مي دهد.
* دود دست دوم سیگار (مردانی که سیگار نمی‌کشند اما مكرراً در معرض دود سیگار قرار دارند) شانس موفقیت درمان های ناباروری را كاهش مي دهد. وتاثیر طولاني مدت آن باقي مي ماند.
* بررسي ها نشان داده است كه ترك سیگار حداقل دو ماه قبل از لقاح خارج رحمي (IVF)، احتمال موفقیت آن را افزايش مي دهد.
* قلیان اثرات مخرب بر قوام رشته های DNA اسپرم ها و هورمون های مردانه دارد.
* سرطان مثانه، پنجمین سرطان شايع مردان در ايران است. يک رژيم غذايي متعادل و فعالیت بدني منظم مي تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را كاهش دهد.
* مصرف سیگار و دخانیاتمهمترين عامل بروز سرطان معده و مثانه در مردان است.
* رژيم غذايي سرشار از چربي های اشباع و گوشت، خطر سرطان مثانه را افزايش مي دهد.
* مصرف كم سبزی ها و كمبود مايعات بدن از عوامل خطر سرطان معده مي باشند
* اضافه وزن، چاقی و مصرف زياد غذاهای نمک سود مانند ماهي و گوشت نمک سود و ترشي خطر سرطان معده در مردان را افزايش مي دهد.
* سلامت مردان یعنی سلامت خانواده، لطفا به سلامت خود اهمیت دهید. سیگار نکشید،در رانندگی ملاحظه بیشتری کنید،
* سلامت مردان یعنی سلامت خانواده، لطفا به سلامت خود اهمیت دهید. سلامت غذاییتون رو جدی بگیرید و ورزش کنید
* سلامت مردان یعنی سلامت خانواده، لطفا به سلامت خود اهمیت دهید و وفاداری به خانواده را فراموش نکنید.