

هفته ملی سلامت مردان ۱۴۰۳

مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان

طب ایرانی و سلامت مردان





توصیه هایی برای افزایش قدرت باروری در زوجین از دیدگاه طب ایرانی

« مصرف الکل اثر منفی بر باروری و سلامت جنین دارد »

الکل باعث اختلال در سوخت و ساز کبد و برهم زدن تعادل هورمونی در زنان و مردان می شود. علاوه بر این مصرف الکل در زنان باعث تأخیر در بلوغ تخمک و کاهش کیفیت آن و افزایش احتمال سقط و ناهنجاری جنین می شود.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دزفول
گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



توصیه هایی برای پیشگیری از ناباروری در زوجین، از دیدگاه طب ایرانی

« اثرات برخی مواد آرایشی بر سلامت جنین »

برخی مواد آرایشی (ضدعرق ها، لوسیون ها، برق ناخن و لاک، اسپری مو و ...) حاوی ماده ای به نام فتالات (استروژن محیطی) هستند که تأثیر آن بر سقط جنین و کاهش باروری و نیز سرطان پستان و بیضه مشخص شده است.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دزفول
گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



توصیه هایی برای پیشگیری از ناباروری در زوجین، از دیدگاه طب ایرانی

اثر خواب زودهنگام در سلامتی زوجین

خواب زودهنگام و کافی و سحر خیزی از اصول حفظ سلامتی است. سیکل هورمونی بدن با نظم خواب، تنظیم می شود. زوجین باید از دیر خوابی و روز خوابی حتی الامکان پرهیز کنند.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دزفول
گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



توصیه هایی برای پیشگیری از ناباروری در زوجین، از دیدگاه طب ایرانی

اثر دیوکسین ها بر سلامت جنین

دیوکسین با اختلالات باروری مرتبط دانسته شده است و در فرایند سوزاندن ناقص زباله های بیمارستانی و شهری و ساخت پلاستیک تولید شده و در حشره کش ها، علف کش ها و ... موجود است. دیوکسین از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیر استاندارد تهیه می شود، به میزان بالایی آزاد و جذب بدن می شود. لذا توجه به استفاده از وسایل بهداشتی شخصی و مواد یکبار مصرف استاندارد توصیه می گردد.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دزفول
گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



توصیه‌هایی برای پیشگیری از ناباروری در زوجین، از دیدگاه طب ایرانی

اثر دخانیات و آلاینده‌های محیطی بر سلامت جنین

سیگار، قلیان، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ‌ها و اگزوز اتومبیل مواد آلوده کننده هستند. با توجه به تاثیر این مواد روی رشد و تکامل جنین، توصیه می‌گردد خانم‌های باردار تا حد امکان از آن‌ها پرهیز نمایند.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دزفول
گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



توصیه‌هایی برای پیشگیری از ناباروری در زوجین، از دیدگاه طب ایرانی

اثر سفیدکننده‌های حاوی کلر بر سلامت جنین

سفید کننده‌های حاوی کلر بر سلامت افراد اثر میگذارد. و سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی و میگردد.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی دزفول
گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

توصیه های طب ایرانی

در تقویت قدرت باروری در مردان سالم

توصیه های کلی

۱. ورزش و خواب به موقع و کافی
۲. مدیریت استرس و غم
۳. شیربرنج حریره بادام حریره نارگیل
۴. مربای هویج شقاقل بالنگ
۵. نخودچی انجیر مویز

در صورت علائم گرمی

۱. پرهیز از ادویه جات گرم
۲. مرغ کبابی و ماهی و
۳. ماست و دوغ میان وعده
۴. جو، گندم کاهو، کدو اسفناج
۵. زرشک آب انار شیرین سکنجبین

در صورت علائم سردی

۱. پرهیز از ترشیجات و سرکه
۲. نخودآب خوراک لوبیا شوبدپلو
۳. گوشت گوسفند مرغ و کبک
۴. زعفران دارچین پیاز داخل غذا
۵. زرده تخم مرغ کوکو نخود

توصیه های طب ایرانی

در بزرگی خوش خیم پروستات

توصیه های کلی

۱. مراجعه منظم به پزشک
۲. ورزش منظم و ملایم
۳. درمان بیوست با آلو و برگه زردآلو گرم مزاجان یا انجیر و نوت سفید سرد مزاجان
۴. کاهش مصرف سرخ گردنی شوری و قند
۵. نخودآب زردک (هویج ایرانی) پخته
۶. اعتدال در مقاربت

در سردی و کاهش فشار ادرار

۱. پرهیز از نشستن در مکان سرد
۲. نخودآب و زیره
۳. سیر، تره نعنا به صورت چاشنی
۴. انجیر مویز پسته بادام
۵. شربت تخم کزنه
۶. نشستن در محلول دم کرده گل بابونه

دانش پدشاهت های ایرانی