

اختلالات آسیب رسان اسپرم



تنظیم کننده و مترجم
رضاپوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

کم خونی

مسمومیت با بنزن

کاهش تستوسترون

سوء تغذیه

ماری جوآنا

مسمومیت جیوه

سیگار کشیدن

سوء مصرف استروئید

استرس

مقدمه

اسپرم به یاخته‌های جنسی نر می‌گویند که در غده‌های جنسی تولید می‌شود. اسپرم یا اسپرماتوزوای بالغ، یاخته جنسی (گامت) جنس نر در بیشتر جاندارانی است که به روش جنسی بارور می‌شوند. اسپرم تک‌دسته است و برای تحرک خود فروکتوز را که در منی وجود دارد، در میتوکندری‌های خود می‌سوزاند و به انرژی تبدیل می‌کند

کیفیت اسپرم آقایان سیگاری و یا افرادی که مرتباً فست فود مصرف می‌کنند، معمولاً پایین‌تر از کیفیت اسپرم آقایان غیرسیگاری و با تغذیه سالم است. اسپرم مردان زیر چهل سال نیز معمولاً بهتر و باکیفیت‌تر از اسپرم آقایان بالای چهل سال ارزیابی شده است

معمولاً اسپرم قادر است بعد از رابطه جنسی به مدت 48 ساعت در بدن زن زنده بماند و حتی در برخی موارد امکان دارد که اسپرم به مدت 5 تا 7 روز نیز در بدن زن زنده باقی بماند. باید بدانید که ترشحات دهانه رحم که در گردن رحم ترشح می‌شود، نقش مهمی در زنده نگه داشتن اسپرم دارد

نتایج بررسی‌های متخصصان نشان می‌دهد که امکان بروز آلرژی نسبت به اسپرم در زنان وجود دارد. اما با این حال حساسیت به اسپرم بسیار نادر است. در بین علائم این حساسیت می‌توان به خارش شدید و ورم ناحیه

تناسلی زنان اشاره کرد. خوشبختانه استفاده از کاندوم می تواند مانع از بروز چنین آلرژی هایی شود

در نخستین ثانیه های انزال، بیشترین میزان تجمع اسپرماتوزوئیدها وجود دارد. بنابراین اگر قصد بچه دار شدن را دارید، حتما این نکته را مد نظر داشته باشید. آقایان توجه داشته باشند که با قرار گرفتن افراطی در معرض گرما مانند رفتن به سونا و جکوزی، یا قرار دادن لپ تاپ روی پاها و غیره، باعث کاهش اسپرم ها می شوند

تولید اسپرم متوقف نمی شود و بدن آقایان همیشه اسپرم تولید می کند، ولی بدون شک با گذشت زمان و افزایش سن، کیفیت آن دستخوش تغییراتی می شود. البته شرایط خانم ها برای تخمک گذاری متفاوت است. خانم ها در دوران بلوغ حدود 450000 عدد تخمک دارند. این در حالیست که خانم ها بعد از یائسگی و با افزایش سن، دیگر تخمک گذاری نمی کنند

اگر می خواهید در خصوص سرعت جابجایی و حرکت منی دانه ها بدانید باید بگوییم که طبق نظر محققان، این منی دانه ها در هر ثانیه، 4 تا 5 میلیمتر جابجا می شوند

در سلامت اسپرم دمای هوا نقش مهمی دارد

اگر قصد بچه دار شدن دارید بهتر است بدانید که میزان اسپرماتوزوئیدها در فصل تابستان و زمانی که هوا گرم است کمتر بوده و در فصل زمستان بیشتر هستند. در واقع گرما باعث کاهش غلظت اسپرماتوزوئیدها می شود. بنابراین لازم است آقایان توجه داشته باشند که با قرار گرفتن افراطی در معرض گرما مانند رفتن به سونا و جکوزی، یا قرار دادن لپ تاپ روی پاها و غیره، باعث کاهش اسپرم ها می شوند

کم خونی

کم خونی از اختلالات آسیب رسان اسپرم است.

کم خونی شرایطی است که در آن شما به اندازه کافی گلبول های قرمز سالم برای حمل اکسیژن کافی به بافت های بدن ندارید. کم خونی می تواند احساس خستگی و ضعف کند

اشکال مختلفی از کم خونی وجود دارد که هر کدام علت خاص خود را دارند. کم خونی می تواند موقت یا طولانی مدت باشد و می تواند از خفیف تا شدید باشد. اگر مشکوک به کم خونی هستید به پزشک مراجعه کنید. این می تواند نشانه هشدار دهنده بیماری جدی باشد

درمان کم خونی از مصرف مکمل ها تا انجام اقدامات پزشکی متفاوت است. ممکن است با خوردن یک رژیم غذایی سالم و متنوع ، بتوانید از برخی از انواع کم خونی جلوگیری کنید

بسته به دلایل کم خونی شما ، ممکن است علامتی نداشته باشید. در صورت بروز علائم و نشانه ها ممکن است شامل موارد زیر باشد

خستگی

ضعف

پوست کمرنگ یا زرد

ضربان قلب نامنظم است

تنگی نفس

سرگیجه یا سرگیجه

درد قفسه سینه

دست و پاها سرد

سردرد

در ابتدا کم خونی می تواند آنقدر خفیف باشد که متوجه آن نشوید. اما با تشدید کم خونی علائم بدتر می شود

کم خونی وقتی رخ می دهد که خون شما به اندازه کافی گلبول قرمز نداشته باشد

این ممکن است رخ دهد اگر

بدن شما به اندازه کافی گلبول قرمز ایجاد نمی کند

خونریزی باعث می شود گلبول های قرمز خون سریعتر از جایگزینی جایگزین شوند

بدن شما گلبول های قرمز خون را از بین می برد

نارسایی کمبود آهن. این شایع ترین نوع کم خونی ناشی از کمبود آهن در بدن شما است. مغز استخوان شما برای ساخت هموگلوبین به آهن احتیاج دارد. بدون آهن کافی ، بدن شما نمی تواند هموگلوبین کافی برای گلبول های قرمز تولید کند

بدون مکمل آهن ، این نوع کم خونی در بسیاری از زنان باردار رخ می دهد.
همچنین در اثر ریزش خون ایجاد می شود

کم خونی کمبود ویتامین ب12. علاوه بر آهن ، بدن شما به فولات و ویتامین
نیز احتیاج دارد تا گلبول های قرمز خون کافی را تولید کند. رژیم غذایی فاقد
این و سایر مواد مغذی مهم می تواند باعث کاهش تولید گلبولهای قرمز شود

کم خونی آپلاستیک. این کم خونی نادر ، تهدید کننده زندگی هنگامی اتفاق می
افتد که بدن شما به اندازه کافی گلبول قرمز تولید نمی کند. علل کم خونی
آپلاستیک شامل عفونت ها ، داروهای خاص ، بیماری های خود ایمنی و
قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی است

اگر مبتلا به سرطان ، نارسایی کلیه ، دیابت یا بیماری مزمن دیگری هستید ،
می توانید در معرض کم خونی بیماری مزمن باشید. این شرایط می تواند به
کمبود گلبول های قرمز منجر شود

Complication use of anemia

عوارض کم خونی

کمبود اکسیژن Hypoxia

آسیب اسپرم Sperm damage

شوگ Shock

آسیب کرونر Coronary damage

آسیب ریوی Pulmonary damage

fppt.com

References

Anemia. National Heart, Lung, and Blood Institute.
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/iron-deficiency-anemia>. Accessed July 23, 2019.

Anemia. Lab Tests Online.
<https://labtestsonline.org/conditions/anemia>. Accessed July 23, 2019.

Schrier SL. Approach to the adult patient with anemia.
<https://www.uptodate.com/contents/search>. July 23, 2019.

Anemia. American Society of Hematology.
<https://www.hematology.org/Patients/Anemia/>. Accessed July 23, 2019.

Your guide to anemia. National Heart, Lung, and Blood Institute.
<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/blood/anemia-yg.pdf>. Accessed July 27, 2019.

**Morrow ES Jr. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn.
July 22, 2019.**

مسمومیت با بنزن

مسمومیت با بنزن از اختلالات آسیب رسان اسپرم است

بنزن در دمای اتاق به شکل مایعی بی رنگ یا زرد کم رنگ دیده می شود. این ماده شیمیایی رایحه ای شیرین دارد و بسیار قابل اشتعال است بنزن به مقدار کمی در آب حل می شود و در صورت ترکیب روی آن شناور خواهد شد

بنزن هم به واسطه فرآیندهای طبیعی و هم فعالیت های انسانی شکل می گیرد. منابع طبیعی بنزن شامل آتشفشان ها و آتش سوزی جنگل ها می شوند. همچنین، بنزن بخشی طبیعی از نفت خام، بنزین، و دود سیگار است

برخی صنایع از بنزن به منظور تولید مواد شیمیایی دیگر که برای تولید پلاستیک، رزین، نایلون و الیاف مصنوعی استفاده می شوند، بهره می برند. همچنین، بنزن برای تولید برخی انواع روان کننده ها، لاستیک ها، رنگ ها، شوینده ها، داروها و آفت کش ها نیز استفاده می شود

هوای آزاد حاوی سطوح کمی از بنزن است که از دود تنباکو، پمپ بنزین ها، خروجی آگزوز وسایل نقلیه موتوری، و گازهای منتشر شده صنعتی سرچشمه می گیرد

هوای داخل ساختمان به طور معمول حاوی سطوح بیشتری از بنزن نسبت به هوای آزاد است. بنزن در هوای داخل ساختمان از محصولاتی که حاوی این ماده هستند مانند چسب ها، رنگ ها، واکس مبلمان، و شوینده ها سرچشمه می گیرد

هوای اطراف سایت های دفع مواد زائد خطرناک و پمپ بنزین ها می تواند حاوی سطوح بیشتری از بنزن نسبت به مناطق دیگر باشد

نشت بنزن از مخازن ذخیره زیرزمینی یا از سایت های دفع مواد زائد خطرناک می تواند موجب آلودگی آب شود

بنزن یکی از محصولات جانبی ناشی از سوختن تنباکو در سیگار است. به عنوان مثال، قرار گرفتن در معرض دود سیگار مسئول تقریباً نیمی از موارد مواجهه انسان با این ماده سمی در آمریکاست

بنزن بسیار فرار است و استنشاق روش اصلی مواجهه با آن است

اختلالات آسیب رسان به اسپرم

دود سیگار مسئول بیشتر بنزن موجود در محیط های داخل ساختمان نیز است

شرایط افراد سیگاری و غیرسیگاری ها در مواجهه با بنزن هنگامی که دود دست دوم سیگار را تنفس می کنند، مشابه است

بنزن از ارائه عملکرد درست توسط سلول ها جلوگیری می کند. به عنوان مثال، این ماده با تحت تاثیر قرار دادن مغز استخوان از تولید گلبول های قرمز خون به میزان کافی جلوگیری می کند که می تواند به کم خونی (آمی) منجر شود

همچنین، بنزن می تواند با ایجاد تغییر در سطوح پادتن های خون و کاهش تعداد گلبول های سفید خون به سیستم ایمنی بدن آسیب وارد کند

نشانه ها و علائم فوری قرار گرفتن در معرض بنزن چه چیزهای هستند

افرادی که سطوح زیاد بنزن را تنفس می کنند ممکن است طی چند دقیقه تا چند ساعت با نشانه ها و علائم زیر مواجه شوند

خواب آلودگی -

سرگیجه -

ضربان قلب سریع یا نامنظم -

سردرد -

لرز -

سردرگمی -

بی هوشی -

مرگ (در مواجهه با سطوح بسیار زیاد) -

اثر اصلی بنزن ناشی از مواجهه بلند مدت (یک سال یا بیشتر) بر خون است. بنزن موجب آثار مضرى بر مغز استخوان مى شود و مى تواند کاهش گلبول هاى قرمز خون را به همراه داشته باشد که به کم خونی منجر مى شود. همچنین، این ماده مى تواند موجب خونریزى شدید شود، بر سیستم ایمنى اثر منفى گذاشته و احتمال ابتلا به عفونت را افزایش دهد

Symptom of benzene toxicity

علامت مسمومیت بنزن

Cancer سرطان

Kidney damage آسیب کلیوی

Sperm damage آسیب اسپرم

Headache سردرد

Breath damage مشکلات تنفس

fppt.com

References

"Front Matter". Nomenclature of Organic Chemistry: IUPAC Recommendations and Preferred Names 2013 (Blue Book). Cambridge: The Royal Society of Chemistry. 2014. pp. P001–P004. doi:10.1039/9781849733069-FP001. ISBN 978-0-85404-182-4.

^ Lide, D. R., ed. (2005). CRC Handbook of Chemistry and Physics (86th ed.). Boca Raton (FL): CRC Press. ISBN 0-8493-0486-5.

^ Arnold, D.; Plank, C.; Erickson, E.; Pike, F. (1958). "Solubility of Benzene in Water". Industrial & Engineering Chemistry Chemical & Engineering Data Series. 3 (2): 253–256. doi:10.1021/i460004a016.

^ Breslow, R.; Guo, T. (1990). "Surface tension measurements show that chaotropic salting-in denaturants are not just water-structure breakers". Proceedings of the

National Academy of Sciences of the United States of America. 87 (1): 167–9.

کاهش تستوسترون

کاهش تستوسترون از اختلالات آسیب رسان به اسپرم است.

تستوسترون پایین (هیپوگنادیسم مردانه) شرایطی است که در آن بیضه ها (بیضه ها ، غدد تولید مثل مرد) تستوسترون کافی (هورمون جنسی مردانه) تولید نمی کنند

در مردان ، تستوسترون به حفظ و توسعه کمک می کند

ویژگی های جنسی

توده عضلانی

سطح کافی گلبولهای قرمز

تراکم استخوان

حس بهزیستی

عملکرد جنسی و تولید مثلی

اختلالات آسیب رسان به اسپرم

تقریباً 40٪ از مردان در سن 45 سال و بالاتر مبتلا به کمبود تستوسترون هستند تعیین سطح طبیعی تستوسترون دشوار است ، زیرا سطوح در طول تغذیه ، مصرف الکل در روز متفاوت است و تحت تأثیر شاخص توده بدنی داروهای خاص ، سن و بیماری قرار دارند

با افزایش سن ، به تدریج میزان تستوسترون در بدن کاهش می یابد. این کاهش طبیعی بعد از 30 سالگی شروع می شود و (در حدود 1٪ در سال) در طول زندگی وی ادامه می یابد

علائم تستوسترون کم به سن فرد بستگی دارد و موارد زیر را شامل می شود

میل جنسی کم

اختلال نعوظ

حالت افسردگی

مشکلات با تمرکز و حافظه

خستگی

خلقی و تحریک پذیری

از دست دادن قدرت عضلانی



Complication low testosterone
عوارض کمبود تستوسترون
Low sex drive کاهش میل جنسی
Low sperm کاهش اسپرم
Hair loss ریزش مو
Fatigue ضعف
Mood damage تغییرات خلق و خو

fppt.com

اختلالات آسیب رسان به اسپرم

References

Ferri FF. Hypogonadism, male. In: Ferri's Clinical Advisor 2020. Elsevier; 2020. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed Aug. 13, 2019.

Snyder PJ. Clinical features and diagnosis of male hypogonadism. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 13, 2019.

AskMayoExpert. Male hypogonadism (adult). Mayo Clinic; 2018.

Snyder PJ. Testosterone treatment of male hypogonadism. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 13, 2019.

AskMayoExpert. Delayed male puberty (child). Mayo Clinic; 2019.

Sargis RM, et al. Evaluation and treatment of male hypogonadism. Journal of the American Medical Association. 2018; doi:10.1001/jama.2018.3182.

Gardner DG, et al., eds. Testes. In: Greenspan's Basic and Clinical Endocrinology. 10th ed. McGraw-Hill Education; 2018. <https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed Aug. 13, 2019

سوء تغذیه

سوء تغذیه از اختلالات آسیب رسان اسپرم است

سوء تغذیه (کمبود تغذیه) به دلیل کمبود مواد مغذی در رژیم غذایی شما ، یا به دلیل رژیم غذایی ضعیف یا مشکل در جذب مواد مغذی از مواد غذایی ایجاد می شود

موارد خاص می تواند خطر ابتلا به سوء تغذیه فرد را افزایش دهد

شرایط سلامتی

برخی از شرایطی که می تواند منجر به سوء تغذیه شود عبارتند از

شرایط طولانی مدت که باعث از بین رفتن اشتها ، احساس احساس بیماری ، استفراغ و یا تغییر در عادت روده (مانند اسهال) می شود - این موارد شامل سرطان ، بیماری کبد و برخی از شرایط ریه (مانند بیماری انسداد مزمن ریوی)

شرایط بهداشت روان مانند افسردگی یا اسکیزوفرنی که ممکن است بر روحیه و تمایل شما به غذا تأثیر بگذارد

شرایطی که توانایی شما در هضم غذا یا جذب مواد مغذی را مختل می کند ،
مانند بیماری کرون یا کولیت اولسراتیو

زوال عقل ، که می تواند باعث شود فرد از سلامتی خود غفلت کند و خوردن
را فراموش کند

اختلال خوردن ، مانند بی اشتهایی

همچنین اگر بدن شما به مقدار بیشتری انرژی نیاز داشته باشد ، می توانید
دچار سوء تغذیه شوید - به عنوان مثال ، اگر بعد از عمل جراحی یا آسیب
جدی مانند سوختگی بهبود یابد ، یا دچار حرکات غیر ارادی مانند لرزش
شوید

ناتوانی جسمی یا سایر اختلالات جابجایی ، آشپزی یا خریدن مواد غذایی را
دشوار می کند

تنها زندگی می کنند و از نظر اجتماعی منزوی هستند

داشتن دانش محدود در مورد تغذیه یا پخت و پز

وابستگی به الکل یا مواد مخدر

کم درآمد یا فقر

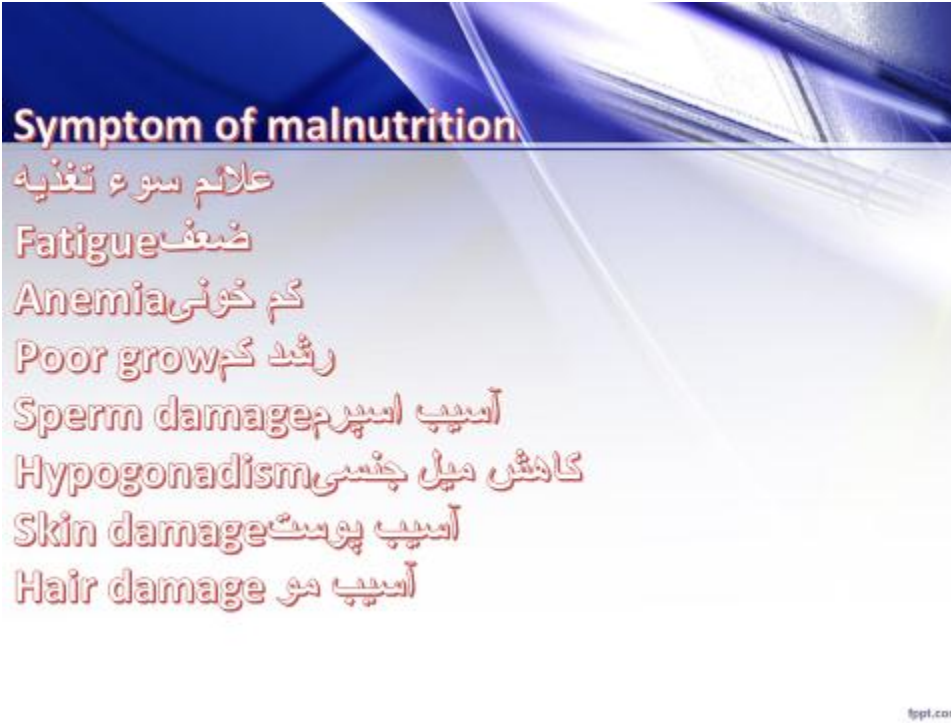
اینها علل زمینه ساز سوء تغذیه است

یک متخصص تغذیه در مورد تغییرات رژیم غذایی که می تواند به شما کمک کند توصیه خواهد کرد

ممکن است یک برنامه رژیم غذایی متناسب ایجاد کنند که تضمین کند فرد به اندازه کافی مواد مغذی دریافت می کند

همچنین ممکن است پیشنهاد کنند

داشتن یک رژیم غذایی سالم تر و متعادل تر
خوردن غذاهای "غنی شده" که حاوی مواد مغذی اضافی هستند
میان وعده های غذایی
نوشیدنی هایی که کالری زیادی دارند



References

^ Jump up to:a b c d e f g Facts for life (PDF) (4th ed.). New York: United Nations Children's Fund. 2010. pp. 61 and 75. ISBN 978-92-806-4466-1.

^ Jump up to:a b c d e f g h i Young, E.M. (2012). Food and development. Abingdon, Oxon: Routledge. pp. 36–38. ISBN 978-1-135-99941-4.

^ Jump up to:a b "malnutrition" at Dorland's Medical Dictionary

^ Jump up to:a b Papadia C, Di Sabatino A, Corazza GR, Forbes A (2014). "Diagnosing small bowel malabsorption: a review". Intern Emerg Med (Review). 9 (1): 3–8. doi:10.1007/s11739-012-0877-7. PMID 23179329.

^ Jump up to:a b c d e "Maternal, newborn, child and adolescent health". WHO. Retrieved July 4, 2014.

^ Jump up to:a b c d e f g h "An update of 'The Neglected Crisis of Undernutrition: Evidence for Action'" (PDF). www.gov.uk. Department for International Development. October 2012. Retrieved July 5, 2014.

سوء مصرف ماری جوآنا

سوء مصرف ماری جوآنا به اسپرم آسیب می رساند

ماری جوآنا یکی از شایع‌ترین مواد محرک، اعتیاد آوری است که این روزها توسط نوجوانان و جوانان مصرف می‌شود. درصد نوجوانانی که رو به سوی طی سال‌های اخیر رو به طرز مصرف انواع ماری جوآنا آورده‌اند چشمگیری رو به افزایش بوده و در نتیجه تعداد افراد مصرف کننده که به دنبال ترک ماری جوآنا یا حشیش هستند نیز افزایش یافته است

لغت ماری جوآنا کمتر در کشور ما به کار می‌رود و نوجوانان آن را با اسامی اما حقیقت آن است که همه این موارد جزء . علف، گراس یا گل می‌شناسند. خانواده‌ای از مواد روان‌گردان هستند که “کانابیس‌ها” نامیده می‌شوند. ویژگی‌ها، اثرات و عوارض همه ترکیبات این خانواده تقریباً مشابه یکدیگر است و تنها در شدت آن‌ها تفاوت وجود دارد که به قدرت و نیرومندی ماده مصرف شده بستگی دارد

اختلالات آسیب رسان به اسپرم

برخی مصرف‌کنندگان، ماری جوانا را درون چای یا غذا می‌ریزند، اما شایع‌ترین روش مصرف علف یا حشیش در نوجوانان به شکل سیگار دست ساز است بدین ترتیب که آن‌ها معمولاً تنباکوی موجود در سیگار معمولی را خالی کرده و به جای آن ماری جوانا یا ترکیب تنباکوی سیگار و حشیش را قرار می‌دهند

دود حاصل از ماری جوانا بوی تند و مشخصی دارد و معمولاً طعمی ترش و شیرین دارد. اخیراً بعضی از افراد، ماری جوانا را با سایر مواد مثل کوکائین ترکیب کرده و مصرف می‌کنند که “پریموس” گفته می‌شود. مهم نیست که چگونه از ماری جوانا و حشیش استفاده میکنید

اگر فردی ماری جوانا مصرف کند معمولاً خلق شاد و سرحالی پیدا می‌کند و این سرخوشی با علائم زیر همراه است

گیج و غیرعادی به‌نظر می‌رسد و راه رفتن او آشفته است

همانند افراد احمق بدون هیچ دلیل خاصی قهقهه‌های بلند سر می‌دهد

چشمانش متورم و خیلی قرمز می‌شوند

در به یادآوری چیزها و مسائلی که رخ داده است، مشکل دارد

پس از کم شدن و از بین رفتن سرخوشی چند ساعته، بسیار خواب‌آلود شده
و در خواب سنگینی فرو می‌رود

افرادی که ماری جوانا مصرف می‌کنند معمولاً به همان مشکلات تنفسی مبتلا
می‌شوند که افراد سیگاری دارند مثل سرفه و خس‌خس کردن. همچنین بیشتر
در معرض ابتلا به عفونت‌های ریوی مثل ذات‌الریه قرار دارند

وقتی فردی که ماری جوانا، گل یا حشیش مصرف می‌کند، ماده شیمیایی موجود در آن به سرعت توسط رگ‌های خونی اطراف شش‌ها جذب شده و سریعاً خود را به سلول‌های عصبی مغز می‌رساند. به این سلول‌ها، گیرنده می‌گویند چون آن‌ها اطلاعات را از سایر بخش‌های بدن دریافت می‌کنند. این ماده تغییراتی را در سلول‌های گیرنده عصبی ایجاد می‌کند

complication of marijuana

عوارض ماری جوانا

Rapid heart rate ضربان قلب بالا

Hallucination توهم

Mental damage آسیب روحی

Confusion damage اختلالات شناخت

Mood change تغییرات خلقی

Sperm damage آسیب اسپرم

Memory problem مشکلات حافظه

fppt.com

References

Medical marijuana: In Depth. National Center for Complementary and Integrative Medicine.

<https://nccih.nih.gov/health/marijuana>. Accessed Aug. 24, 2017.

Marijuana. Facts & Comparisons eAnswers.

<http://www.wolterskluwer CDI.com/facts-comparisons-online/>. Accessed Aug. 24, 2017.

Marijuana as medicine. National Institute on Drug Abuse.

<https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/marijuana-medicine>. Accessed Aug. 24, 2017.

Cannabis. Micromedex 2.0 Healthcare Series.

<http://www.micromedexsolutions.com/micromedex2/librarian/>. Accessed Aug. 24, 2017

مسمومیت با جیوه

مسمومیت با جیوه از اختلالات آسیب رسان اسپرم استپ

جیوه همانند سرب سابقه‌ای طولانی از زمان باستان داشته که حاکی از آسیب رساندن به استفاده‌کنندگان و یا کارگران در تماس با آن بوده است. معادن جیوه در اسپانیا و روم حتی از معادن سرب نیز شهرت بدتری داشتند، به‌طوری که کار در آنجاها ریسک بزرگی برای وضعیت بهداشتی و سلامتی افراد محسوب می‌شد

طلاکاری و نقره‌کاری آینه‌ها بوسیله جیوه دو شغل پر خطر به حساب می‌آمد. این کار توسط دست و یا ابزار شیشه‌ای صورت می‌گرفته و صنعتگران و هنرمندان در معرض بخارات جیوه قرار می‌گرفتند.

جیوه به صورت‌های مختلف فلزی- مرکوروس- مرکوریک و یا ارگانیك وجود دارد. آخرین تقسیمات به‌صورت آلکیل- آریل و الکوکیل می‌باشد. این تفاوت فرم باعث شده که تعیین جذب، توزیع و سمیت آنها بسیار مشکل باشد. به هر حال فرم‌های غیر ارگانیك و آلکیل بیشترین سمیت را دارند

اختلالات آسیب رسان به اسپرم

جیوه و ترکیبات آن معمولاً براحتی از غشاهای بیولوژیکی عبور می‌کنند و از سه طریق عمده جذب می‌شوند: 1- استنشاقی 2- گوارشی 3- پوست

جیوه از طریق ادرار و مدفوع دفع می‌شود و ممکن است در عرق، ترشحات بزاق و شیر نیز دیده شود. غلظت جیوه در شیر حدود 5% غلظت خونی آن می‌باشد و این يك عامل خطرزا برای شیرخوارانی که از مادر در معرض تماس با جیوه تغذیه می‌شوند، می‌باشد. ترکیبات ارگانیک جیوه از طریق صفرا نیز دفع می‌گردند و از طریق روده نیز باز جذب می‌شوند. نیمه عمر ترکیبات جیوه در بدن 70 روز می‌باشد، بنابراین جذب این ماده آهسته است و این مساله زمینه ذخیره شدن در بدن را بوجود می‌آورد



References

^ Jump up to:a b c "Mercury". NIEHS. Archived from the original on 19 November 2016. Retrieved 19 November 2016.

^ Jump up to:a b c d e Bose-O'Reilly, S; McCarty, KM; Steckling, N; Lettmeier, B (September 2010). "Mercury exposure and children's health". *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*. 40 (8): 186–215. doi:10.1016/j.cppeds.2010.07.002. PMC 3096006. PMID 20816346.

^ Jump up to:a b c d e f g h Bernhoft, RA (2012). "Mercury toxicity and treatment: a review of the literature". *Journal of Environmental and Public Health*. 2012: 460508. doi:10.1155/2012/460508. PMC 3253456. PMID 22235210.

^ Jump up to:a b c d e "Mercury and health". WHO. January 2016. Archived from the original on 20 November 2016. Retrieved 19 November 2016.

^ Jump up to:a b c Kosnett, MJ (December 2013). "The role of chelation in the treatment of arsenic and mercury poisoning". Journal of Medical Toxicology. 9 (4): 347–54. doi:10.1007/s13181-013-0344-5. PMC 3846971. PMID 24178900.

^ Hong, YS; Kim, YM; Lee, KE (November 2012). "Methylmercury exposure and health effects". Journal of Preventive Medicine and Public Health = Yebang Uihakhoe Chi. 45 (6): 353–63. doi:10.3961/jpmph.2012.45.6.353. PMC 3514465. PMID 23230465.

^ Horowitz Y, Greenberg D, Ling G, Lifshitz M (2002). "Acrodynia: a case report of two siblings". Arch. Dis. Child.

86 (6): 453. doi:10.1136/adc.86.6.453. PMC 1762992. PMID 12023189.

**^ United States Environmental Protection Agency
(December 1997). Mercury Study Report to Congress (PDF).
3. Washington, D.C.: United States Environmental
Protection Agency. Archived (PDF) from the original on
2011-02-03.**

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن از اختلالات آسیب رسان اسپرم است

سیگار کشیدن بزرگترین علت مرگ و میر قابل پیشگیری در انگلستان است که سالانه نزدیک به 80000 مرگ و میر را تشکیل می دهد. از هر دو فرد سیگاری یک یا دو نفر در اثر بیماری سیگار کشیدن جان خود را از دست می دهند

اگر سیگار می کشید ، بیشتر از کسی که سیگاری نمی کند ، دچار سکته مغزی میشوید

در حقیقت ، سیگار کشیدن خطر ابتلا به سکته مغزی را حداقل 50٪ افزایش می دهد ، که می تواند باعث آسیب مغزی و مرگ شود. و ، با سیگار کشیدن خطر مرگ بر اثر سکته مغزی را دو برابر می کنید

ریه های شما ممکن است به شدت تحت تأثیر سیگار قرار بگیرد. سرفه ، سرماخوردگی ، خس خس و آسم تازه شروع است.

استعمال دخانیات می تواند باعث بیماریهای مهلکی مانند ذات الریه ، آمفیزم و سرطان ریه شود. استعمال دخانیات باعث 84٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه و 83٪ مرگ و میر ناشی از بیماری انسداد مزمن ریوی است

استعمال دخانیات به قلب و گردش خون شما آسیب می رساند و خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری عروق کرونر قلب ، حمله قلبی ، سکته مغزی ، بیماری عروق محیطی (رگ های خونی آسیب دیده) و بیماری مغزی (عروق آسیب دیده که خون مغز شما را تأمین می کند) را آسیب می رساند

افراد سیگاری احتمال ابتلا به سرطان معده یا زخم را افزایش داده اند. استعمال دخانیات می تواند عضله ای را کنترل کند که قسمت تحتانی روده شما (مری) کنترل می شود و به اسید معده اجازه می دهد تا در مسیر اشتباه حرکت کند و از ناحیه گلو خود استفاده کند ، فرایندی که به عنوان ریفلاکس شناخته می شود

استعمال سیگار باعث ناتوانی جنسی مردان می شود ، زیرا به رگ های خونی که به آلت تناسلی خون وارد می کنند آسیب می رساند. همچنین می تواند به اسپرم آسیب برساند ، تعداد اسپرم ها را کاهش داده و باعث سرطان بیضه شود. و مردانی که سیگار می کشند نسبت به افرادی که سیگاری نیستند تعداد اسپرم کمتری دارند

سیگار کشیدن باعث ضعف و شکنندگی استخوانهای شما می شود. لازم است زنان به ویژه مراقب باشند زیرا بیشتر از افراد غیر سیگاری به احتمال زیاد از استخوان های شکننده (پوکی استخوان) رنج می برند

complication of smoking

عوارض سیگار کشیدن

Infertility ناباروری

Bone damage آسیب استخوان

Stroke سکته مغزی

Sperm damage آسیب اسپرم

Heart attack گرفتگی قلبی

References

Tobacco-related cancers fact sheet. American Cancer Society.

<http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/tobaccocancer/tobacco-related-cancer-fact-sheet>. Accessed March 24, 2016.

Guide to quitting smoking. American Cancer Society.

<http://www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guide-to-quitting-smoking/index>. Accessed March 24, 2016.

Why people start using tobacco and why it's hard to stop. American Cancer Society.

<http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/tobaccocancer/why-people-start-using-tobacco>. Accessed March 24, 2016.

DrugFacts: Cigarettes and other tobacco products. National Institute on Drug Abuse.

<https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products>. Accessed March 24, 2016.

Horn K, et al. Effects of physical activity on teen smoking cessation. Pediatrics. 2011;128:e801.

Rigotti NA. Pharmacotherapy for smoking cessation in adults. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed March 30, 2016.

سوء مصرف استروئید

سوء مصرف استروئید از اختلالات آسیب رسان اسپرم است
استروئیدهای آنابولیک ، تستوسترون هورمون جنسی مردانه ، مصنوعی یا
ساخته شده توسط انسان است. اصطلاح مناسب برای این ترکیبات
استروئیدهای آنابولیک-آندروژنی است

ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی می توانند برای درمان مسائل هورمونی
مانند بلوغ تاخیری ، استروئید تجویز کنند. استروئیدها همچنین می توانند
بیماری هایی که باعث ریزش عضلات می شوند ، مانند سرطان و ایدز را
درمان کنند. اما برخی از ورزشکاران و بدنسازان در تلاش برای تقویت
عملکرد یا بهبود ظاهر بدنی خود از این داروها سوء استفاده می کنند

سوء استفاده از استروئید آنابولیک در زنان بسیار کمتر است. اندازه گیری سوء استفاده از استروئید در ایالات متحده دشوار است زیرا بسیاری از نظرسنجی های ملی آن را اندازه گیری نمی کنند. با این حال ، استفاده در بین نوجوانان به طور کلی حداقل است

افرادی که از استروئیدهای آنابولیک سوء استفاده می کنند ، معمولاً آنها را به صورت خوراکی مصرف می کنند ، آنها را به عضلات تزریق می کنند یا آنها را به عنوان ژل یا کرم روی پوست می زنند. این دوزها ممکن است 10 تا 100 برابر بیشتر از دوزهای تجویز شده برای درمان شرایط پزشکی باشد

استروئیدهای آنابولیک متفاوت از سایر داروهای سوء استفاده هستند. آنها همان تأثیرات کوتاه مدت بر مغز را ندارند. مهمترین تفاوت این است که استروئیدها سیستم پاداش را به طور مستقیم فعال نمی کنند تا باعث بالا رفتن آن شوند. آنها همچنین باعث افزایش سریع دوپامین شیمیایی مغز نمی شوند و این باعث تقویت بیشتر انواع دیگر رفتارهای دارویی می شود

سوء استفاده از استروئیدهای آنابولیک ممکن است منجر به اثرات روحی منفی شود ، مانند

حسادت پارانوئید (افراطی ، غیر منطقی)

"تحریک پذیری و پرخاشگری شدید ("عصبانیت هجوم)

توهمات - باورهای اعتقادی یا عقاید

قضاوت مختل شده

شیدایی

Complication use of steroid

عوارض مصرف استروئید

Anemia کم خونی

Weight loss کاهش وزن

Osteoporosis پوکی استخوان

Hypogonadism کاهش میل جنسی

References

^ Jump up to: a b c d Moss GP, the Working Party of the IUPAC-IUB Joint Commission on Biochemical Nomenclature (1989). "Nomenclature of steroids, recommendations 1989" (PDF). Pure Appl. Chem. 61 (10): 1783–1822. doi:10.1351/pac198961101783. Also available with the same authors at Carlson P, Bull JR, Engel K, Fried J, Kircher HW, Loaning KL, Moss GP, Popják G, Uskokovic MR (Dec 1989). "IUPAC-IUB Joint Commission on Biochemical Nomenclature (JCBN). The nomenclature of steroids. Recommendations 1989". European Journal of Biochemistry / FEBS. 186 (3): 429–58. doi:10.1111/j.1432-1033.1989.tb15228.x. PMID 2606099.; Also available online at "The Nomenclature of Steroids". London, GBR: Queen

Mary University of London. p. 3S–1.4. Retrieved 10 May 2014.

^ Jump up to: a b "Lanosterol biosynthesis".

Recommendations on Biochemical & Organic Nomenclature, Symbols & Terminology. International Union Of Biochemistry And Molecular Biology. Archived from the original on 2011-03-08. Retrieved 2006-11-28.

^ Also available in print at Hill RA, Makin HL, Kirk DN, Murphy GM (1991). Dictionary of Steroids. London, GBR: Chapman and Hall. pp. xxx–lix. ISBN 978-0412270604. Retrieved 20 June 2015.

استرس

استرس فراوران از اختلالات آسیب رسان اسپرم است

استرس یک واکنشی عادی است که بدن هنگام تغییر ایجاد می کند. این

می تواند از نظر جسمی ، ذهنی یا عاطفی به این تغییرات پاسخ دهد

استرس واکنش بدن به هر تغییری است که نیاز به تنظیم یا پاسخ دارد. بدن با واکنشهای جسمی ، روحی و عاطفی به این تغییرات واکنش نشان می دهد. استرس یک بخش طبیعی از زندگی است. می توانید استرس را از محیط ، بدن و افکار خود تجربه کنید. حتی تغییرات مثبت زندگی مانند ارتقاء ، وام مسکن یا تولد فرزند باعث ایجاد استرس می شود

بدن انسان به گونه ای طراحی شده است که استرس را تجربه کرده و نسبت به آن واکنش نشان می دهد. استرس می تواند مثبت باشد ، ما را هوشیار ، با انگیزه و آماده برای جلوگیری از خطر کند.

استرس زمانی منفی می شود که فرد بدون تسکین یا آرامش بین عوامل استرس زا با چالش های مداوم روبرو شود. در نتیجه ، فرد بیش از حد کار می شود و تنش ناشی از استرس ایجاد می شود. سیستم عصبی اتونوم بدن دارای یک واکنش استرس داخلی است که باعث می شود تغییرات فیزیولوژیکی به بدن اجازه دهد تا با شرایط استرس زا مبارزه کند. این پاسخ استرس ، که با عنوان "مبارزه یا پاسخ پرواز" نیز شناخته می شود ، در صورت اضطراری فعال می شود.

با این حال ، این پاسخ می تواند در دوره طولانی مدت استرس به صورت مزمن فعال شود. فعال شدن طولانی مدت در برابر استرس باعث سایش و پارگی بدن می شود - از نظر جسمی و عاطفی

استرس مزمن می تواند دفاع طبیعی بدن را از بین ببرد و منجر به انواع علائم جسمی از جمله موارد زیر شود

"سرگیجه یا احساس کلی "خارج بودن از آن"

درد و درد عمومی

دندان های سنگ زنی ، فک بسته شده

سر درد

سوء هاضمه یا علائم ریفلاکس اسید

خستگی ، فرسودگی

لرزیدن / لرزیدن

افزایش وزن یا از دست دادن

ناراحتی معده ، اسهال

مشکلات جنسی

Symptom of stress

علامت استرس

Memory problem مشکلات حافظه

Diarrhea اسهال

Chest pain درد قفسه سینه

Sperm damage آسیب اسپرم

Rapid heart rate ضربان قلب سریع

fppt.com

References

How stress affects your health. American Psychological Association. <https://www.apa.org/helpcenter/stress>. Accessed March 5, 2019.

Stress and your health. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health/stress-and-your-health>. Accessed March 5, 2019.

Seaward BL. Essentials of Managing Stress. 4th ed. Burlington, Mass.: Jones & Bartlett Learning; 2017.

Manage stress. Healthfinder.gov.

