

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

دوره ترمین

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

دوره ترمین

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

دوره ترمین

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

نقش ورزش در باروری

زهرا خسروی زاده، دانشجوی دکترای تخصصی بیولوژی تولید مثل، گروه آناتومی، دانشکده پزشکی، دانشگاه تهران

مقدمه: تعداد مردم نابارور در جهان حدود ۱۵٪ است. شیوه زندگی نقش کلیدی در بهداشت باروری دارد و تأثیر مثبت یا منفی بر باروری دارد. شیوه زندگی (سن ازدواج، تغذیه، وزن، ورزش، استرس، سیگار، تفریح و داروها، الکل و کافئین، تماس های محیطی...) قابل اصلاح هستند و باروری را تحت تأثیر قرار می دهند. با درک تأثیر شیوه زندگی و تغییر سبک زندگی در بهداشت باروری، زنان و مردان قادر به کنترل قدرت باروری خود خواهند بود. هر گونه فعالیت بدنی که باعث افزایش و حفظ سلامت و تناسب اندام شود ورزش نام دارد. مطالعات نشان می دهد که ورزش باروری را تحت تأثیر قرار میدهد.

هدف: بررسی تأثیر ورزش در باروری

روش: بررسی مقالات اخیر در مورد ورزش و تأثیر آن بر باروری

نتایج: مردان با فعالیت فیزیکی متوسط مورفولوژی اسپرم بهتری دارند. دوچرخه سواری بیش از پنج ساعت در هفته ارتباط منفی با تعداد کل اسپرمهای متحرک طبیعی و غلظت اسپرم دارد. ورزش سنگین می تواند بطور منفی تعادل انرژی در بدن و دستگاه تناسلی را تحت تأثیر قرار دهد. زنان با سطح فعالیت بدنی بالاتر احتمالاً کمتر از ناباروری رنج میبرند. افزایش سطح فعالیت بدنی با کاهش زمان برای بارداری در ارتباط است. فعالیت فیزیکی متوسط هفتگی ارتباط ضعیفی با افزایش باروری، مستقل از BMI داشت. ورزش بیش از حد ممکن است مضر باشد. مردان و زنان لاغر با ورزش شدید ممکن است در معرض خطر کاهش باروری قرار بگیرند، بنابراین ایجاد یک تعادل بهترین شانس را برای حاملگی فراهم می کند.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو