

## پیام جهت درج در زیرنویس سیمای استان – هفته سلامت مردان ایرانی (سما) ۱۴۰۳

۱. مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان
۲. فعالیت بدنی منظم و مناسب، موجب تنظیم فشارخون و پیشگیری از بیماری فشارخون بالا، تقویت ماهیچه‌ها و بهبود عملکرد قلب و ریه‌ها می‌شود.
۲. با کاهش مصرف قند و چربی، افزایش مصرف سبزیجات، حبوبات و فعالیت بدنی منظم از ابتلا به چاقی و اضافه وزن پیشگیری کنیم.
۵. قرار گرفتن در معرض دود سیگار و قلیان باعث کاهش باروری می‌شود.
۶. اضافه وزن و چاقی از عوامل موثر در ناباروری مردان است.
۷. مواد شیمیایی و سموم مانند حشره‌کش‌ها، دود تنباکو، الکل، ماری جوآنا و استروئیدها از جمله عوامل موثر در ناباروری است.