

Vitu vinavyoweza kusababisha tatizo la mbegu chache na ugumba kwa ujumla kwa wanaume

By SW - Melkisedeck Shine · April 10, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemscha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Vifaa vya kieletroniki

Vifaa vingi vya kisasa vya kieletroniki vinasababisha kushuka kwa wingi na ubora wa mbegu kwa wanaume wengi miaka ya sasa kwani mionzi yake hupelekea joto lisilohitajika katika mifuko ya mbegu za kiume. Vifaa hivi ni pamoja na simu na Kompyuta.

Usiweke simu ndani ya mfuko wako wa suruali kwa kipindi kirefu na kutokuweka kompyuta mpakato (laptop) kwenye mapaja yako wakati wote ukiitumia.

Vile vile usitumie masaa mengi kwenye kompyuta.

Vifaa vya Intaneti visivyotumia waya

Mfano wireless internet au Wi-Fi.

Vifaa hivi vinapunguza wingi wa mbegu, uwezo wa mbegu kukimbia na kuharibu muundo asili wa mbegu kwa ujumla (DNA fragmentation).

Uvutaji wa Sigara

Uvutaji sigara, bangi na bidhaa nyingine za tumbaku huharibu ubora wa mbegu za kiume.

Viuavijasumu, Viuatilifu na homoni katika vyakula

Aina ya chakula

Chanzo kingine cha kuwa na mbegu chache au zisizokuwa na afya ni kutokula chakula sahihi na cha kutosha kila siku. Hasa vyenye madini ya zinki (zinc) kwa wingi, selenium, Vitamin E, folic acids, Vitamini B12, Vitamini C na vyakula mbalimbali vinavyoondoa sumu mwilini (antioxidants).

Kujichua (punyeto)

Madhara makubwa ya kujichua ni pamoja na kupungua kwa kasi kwa uwingi wa mbegu kwa mwanaume pia nguvu zake kwa ujumla na hivyo kutokuwa na uwezo wa kumpa mwanamke ujauzito.

Vyakula vyenye soya

Vyakula vyenye soya ndani yake hasa vile vya viwandani kama vile maziwa ya soya, burger za soya nk si vizuri kwa afya ya uzazi wa mwanaume.

Vinasemwa moja kwa moja kuathiri ubora wa homoni ya testosterone homoni mhimu sana kwa afya ya uzazi wa mwanaume .

Unywaji pombe

Katika moja ya utafiti kwa wanaume wenye mbegu zenye ubora wa chini, matumizi ya

kupitiliza ya unywaji pombe yalionyesha kuhusika na kupungua kwa mbegu za kawaida yaani mbegu nzuri zinazofaa kwa ajili ya uzazi.

Joto kupita kiasi (Hyperthermia)

Mifuko ya mbegu za uzazi ya mwanaume inahitaji joto la chini kidogo ya lile joto la mwili kwa ujumla ili mbegu zibaki na afya.

Joto kuharibu ubora wa mbegu na hivyo itakuwa vizuri kuepuka mazingira ambayo yanaweza kusababisha joto la moja kwa moja kwenye viungo vya uzazi vya mwanaume ikiwemo kuepuka kuvaa nguo za ndani zinazobana sana.

Mfadhaiko (Stress)

Stress inahusika sana na tatizo la ugumba kwa wanaume wengi, na moja ya sababu ya stress hii ni ile hamu yenyewe ya kuwa na mtoto inapokujia kila mara kichwani.

Mfadhaiko au stress inaweza kuleta majanga makubwa katika homoni na kupelekea kushuka kwa uzalishaji wa mbegu za kiume.