

Vô sinh vì những thói quen hàng ngày không ngờ tới

Có rất nhiều nguyên nhân gây vô sinh ở nam giới hiện nay, tuy nhiên bị **vô sinh vì những thói quen hàng ngày không ngờ tới** thì càng khiến phái mạnh lo lắng, băn khoăn. Bởi có không ít thói quen sinh hoạt hàng ngày tưởng chừng rất vô hại, nhưng lại là nguyên nhân dẫn tới vô sinh ở nam giới. Có rất nhiều bệnh nhân gửi lời thắc mắc tới cho phòng khám đa khoa Hưng Thịnh với câu hỏi không biết nguyên nhân gây vô sinh của họ xuất phát từ đâu, khi mà cơ thể không hề có những biểu hiện đặc trưng. Các chuyên gia khám vô sinh tại phòng khám Hưng Thịnh cho rằng, vô sinh ở nam giới không chỉ xuất phát từ bệnh nam khoa, mà còn xuất phát từ thói quen hàng ngày không ngờ tới.



Vô sinh vì những thói quen hàng ngày không ngờ tới

Các chuyên gia [phòng khám đa khoa tại Hà Nội](#) cho biết, vô sinh có thể được ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác nhau, bao gồm cả thói quen hàng ngày. Dưới đây là một số thói quen hàng ngày mà có thể gây ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của một người:

Hút thuốc

Hút thuốc là thói quen rất phổ biến ở rất nhiều nam giới. Bên cạnh những cảnh báo thường thấy của hút thuốc lá như có thể gây ung thư phổi, thì thuốc lá còn là nguyên nhân trực tiếp gây vô sinh ở nam giới.

Hoạt chất nicotin chứa trong thuốc lá có thể gây ra hiện tượng co nhỏ cơ, giảm lưu lượng động mạch máu... Chính những hiện tượng này, đã khiến cho dương vật bị thu nhỏ, khả năng cương dương bị hạn chế, lâu dần sẽ dẫn tới liệt dương.

Ngoài ra, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng: Thuốc lá khiến chất lượng tinh trùng bị suy giảm nghiêm trọng. Tỷ lệ tinh trùng của người thường xuyên hút thuốc còn tồn tại được chỉ khoảng 50% và trong số đó có rất nhiều tinh trùng bị dị dạng...

Uống rượu

Rượu là một trong những nguyên nhân làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt. Nghiên cứu của chuyên gia đã cho thấy: Nam giới sử dụng nhiều rượu có nguy cơ bị ung thư tuyến tiền liệt cao gấp đôi so với những người bình thường khác.

Trong khi đó, tuyến tiền liệt được coi là cơ quan quan trọng trong hệ sinh sản của nam giới. Tuyến tiền liệt có vai trò sản xuất tinh dịch và thúc đẩy quá trình vận chuyển tinh trùng ra bên ngoài khi nam giới xuất tinh. Ung thư tuyến tiền liệt khiến quá trình sản xuất và vận chuyển tinh trùng bị gián đoạn, từ đó ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng sinh sản của nam giới.

Sóng điện thoại

Một số nam giới có thói quen để điện thoại ở túi quần và đeo ở thắt lưng. Tuy nhiên, đây là một thói quen rất có hại vì: Sóng điện thoại có thể gây ảnh hưởng đến số lượng và chất lượng tinh trùng của nam giới. Chính vì vậy chúng tôi vẫn khuyên bạn hạn chế việc để điện thoại của mình có tiếp xúc hoặc ở gần cơ quan sinh sản.

Đặt laptop lên đùi

Nhiệt độ tỏa ra từ sức nóng của laptop là sẽ khiến cho tinh hoàn bị những tổn thương nhất định và sản xuất được ít tinh trùng hơn. Những tổn thương này có thể diễn ra nhất thời hoặc lâu dài. Dần dần khả năng vô sinh của bạn sẽ ngày càng tăng lên gấp nhiều lần.

Tắm nước nóng

Nước nóng với nhiệt độ cao có khả năng ảnh hưởng đến quá trình sản xuất tinh trùng. Một số nam giới thường có thói quen tắm bồn nước nóng và xông hơi. Mặc dù được đánh giá là có những lợi ích nhất định cho sức khỏe, tuy nhiên nếu được thực hiện quá thường xuyên cũng sẽ ảnh hưởng đến khả năng sinh sản.

Vệ sinh dương vật không hợp lý

Nam giới thường tỏ ra qua loa và hời hợt trong việc vệ sinh dương vật của mình. Thói quen vệ sinh này kéo dài sẽ khiến cho vi khuẩn và các loại chất bẩn tích tụ tại dương vật, lâu dần có thể dẫn tới một số bệnh nam khoa như: viêm bao quy đầu, viêm tuyến tiền liệt... Những bệnh lý trên là nguyên nhân dẫn tới vô sinh ở nam giới.

Ngồi quá lâu một chỗ

Bên cạnh việc ngồi quá lâu có thể gây bệnh trĩ, bệnh béo phì... Thì ngồi quá lâu một chỗ sẽ khiến cho dương vật của bạn bị chèn ép, quá trình vận chuyển và tuần hoàn máu ở dương vật bị hạn chế. Từ đó dương vật của nam giới dễ lâm vào tình trạng thiếu máu, thu nhỏ kích thước, khả năng sinh sản của bạn cũng bị đe dọa.

Mặc quần lót quá chật

Quần lót quá chật sẽ làm tăng nhiệt độ của các cơ quan sinh dục của nam giới. Nhiệt độ cao ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng tinh trùng.

Ngoài ra, các nghiên cứu của chuyên gia đã cho rằng: Mặc quần lót quá chật sẽ khiến cho lượng Estrogen của nam giới tăng cao. Điều này không hề có lợi cho sức khỏe sinh sản của nam giới.

Tiếp xúc với chất ô nhiễm

Tiếp xúc hàng ngày với các chất ô nhiễm trong không khí, nước hoặc thức ăn có thể ảnh hưởng đến chất lượng tinh trùng và/hoặc sự phát triển của trứng.

Tiếp xúc với hóa chất có hại

Sử dụng chất làm sạch, thuốc trừ sâu hoặc các chất hóa học khác mà không đúng cách có thể gây hại cho hệ thống sinh sản.

Áp lực làm việc quá mức

Căng thẳng và áp lực làm việc quá mức có thể gây ảnh hưởng đến cân bằng hormone và ảnh hưởng đến khả năng thụ tinh và thụ tinh.

Thói quen ăn uống không lành mạnh

Chế độ ăn uống không lành mạnh, gồm nhiều thức ăn nhanh, thức ăn chứa nhiều đường và chất béo không tốt, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản của cả nam và nữ.

Lạm dụng rượu, thuốc lá và các chất kích thích

Sử dụng quá mức rượu, thuốc lá, ma túy hoặc các chất kích thích khác có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe sinh sản.

Tiếp xúc quá nhiều với nhiệt độ cao

Tiếp xúc quá nhiều với nhiệt độ cao, chẳng hạn như tắm nước nóng, sử dụng túi nhiệt hay làm việc trong môi trường nhiệt độ cao có thể làm giảm chất lượng tinh trùng.

Thiếu vận động

Không có đủ hoạt động thể chất có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể và cũng có thể ảnh hưởng đến sinh sản.

>>> Click ngay nếu bạn chưa biết [khám hiếm muộn ở đâu tốt nhất](#) uy tín tại Hà Nội

Lời khuyên từ chuyên gia:

Lưu ý rằng mỗi trường hợp vô sinh có thể có nguyên nhân riêng, và thói quen hàng ngày chỉ là một yếu tố trong số nhiều yếu tố có thể gây vô sinh, nhưng nó không phải là nguyên nhân duy nhất hoặc chính yếu tố gây vô sinh.

Các nguyên nhân vô sinh có thể rất đa dạng và phức tạp, bao gồm cả yếu tố y tế, genetica, lứa tuổi, tình trạng sức khỏe tổng thể và các yếu tố môi trường. Thói quen hàng ngày chỉ là một phần nhỏ trong tổng thể các yếu tố này.

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc thụ tinh hoặc có bất kỳ mối quan ngại nào về vấn đề vô sinh, tôi khuyến nghị bạn tìm kiếm sự tư vấn từ bác sĩ chuyên khoa về sinh sản hoặc bác sĩ gia đình để được tư vấn và kiểm tra sức khỏe một cách cụ thể.

>>> Xem thêm về [khám hiểm muộn hết bao nhiêu tiền](#)

Trên đây là tư vấn của chúng tôi về vô sinh vì những thói quen hàng ngày không ngờ tới ở nam giới. Chúng tôi cũng xin được gửi lời khuyên tới bạn là: Nên hạn chế tối đa những thói quen này để bảo vệ khả năng sinh sản của mình. Nếu bạn còn thắc mắc, hãy nói chuyện với cách chuyên gia [phòng khám đa khoa Hưng Thịnh](#) 380 Xã Đàn Hà Nội theo số hotline miễn phí 0352612932 để được tư vấn bởi các chuyên gia.