[سبک زندگی بر ناباروری مردان](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/male-infertility/symptoms-causes/syc-20374773) می تواند تاثیر گذار باشد.علل مختلفی می تواند منجر به به ناباروری در مردان می شود. عوامل عبارتند از:

**تاثیر سن**

همانطوری که زنان بعد از یائسگی قدرت باروری خود را از دست می دهند مردان نیز با افزایش و کاهش تستسترون قدرت باروریشان کاهش می یابد و همچنین در صورت بچه دار شدن احتمال افزایش بیماری در فرزندان افزایش می یابد

بررسی ها حاکی از آن است که در مردان با افزایش سن نرخ بارداری کاهش می یابد و مدت زمان لازم برای لقاح افزایش می یابد.

چراکه با افزایش سن ازحجم منی کاسته می شود به طوری که غلظت اسپرم تغییری نمی کند(کاهش کیفیت اسپرم). در و در نتیجه احتمال رخ دادن سقط، سندرم داون خطر مرده زائی و افزایش می یابد.

**دخانیات**

استعمال دخانیات رابطه مستقیمی با کاهش باروری زوجین دارد. و از جمله تاثیرات آن در مردان می توان به

* به وجود آمدن اختلال در نعوظ،
* کاسته شدن از تعداد اسپرم ‌ها،
* تغییر در مورفولوژی و شکل اسپرم‌ها می ‌گردد.

**گرما و حرارت**

طبق بررسی هایی که صورت گرفته مشخص شده افرادی که مدت زمان زیادی در برابر حرارت هستند ممکن است به ناباروری مبتلا شوند .بنابراین باید به زمان سپری شده در سونا و جکوزی توجه کرد

**مصرف نوشیدنی‌های الکلی**

مصرف مشروبات الکلی می تواند بر ناباروری مرد اثر گذار باشد.جدا از نوشیدن مشروبات الکلی مصرف کافیین بیش از حد نیز در ناباروری نقش دارد.با مصرف الکل تعداد و تحرک اسپرم کاهش می یابد حتی ممکن است منجر به عدم تولید اسپرم یا تولید ناقص آن شود.

**عدم تحرک و رژیم غذایی ناسالم**

مدرنیته و صنعتی شدن شهرها علاوه بر مزایایی که در این چند دهه به دنبال داشته معایبی را نیز به همراه داشته مثلا فرد تحرک کافی ندارد و به دنبال این کم تحرکی چاقی ایجاد می شود همچنین استرس افراد نیز افزایش پیدا کرده است.در نتیجه زنانی که از افزایش وزن برخوردار هستند زمان بیشتری در مقایسه با اقراد با وزن معمولی برای باردار شدن نیاز دارند. طبق بررسی های صورت گرفته نشان داده مردان دارای اضافه وزن با تغییر هورمونی غیر طبیع مواجه هستند و در تولید اسپرم مردان می تواند تاثیر گذار باشد

**استرس و رادیکال‌‌‌های آزاد**

همانطور که [استرس فیزیکی و روحی در زنان](https://saremhospital.org/causes-of-infertility/female-infertility/hormonal-disorders-lifestyle-effect/) در فعالیت تخمدان ها اثر می کنند در مردان نیز سطح هورمون تستسترون و در نتیجه تولید اسپرم تحت تاثیر قرار می گیرد. استرس‌‌‌های اکسیداتیو و گونه‌‌‌های اکسیژن فعال در اثر عوامل محیطی یا عوامل داخلی در بدن تولید می‌شوند

**قرار گرفتن در معرض اشعه، مواد شیمیایی خاص و سموم**

همانطور که در بالا اشاره کردیم با زندگی شهرنشینی و صنعتی شدن شهرها آلودگی‌های آلودگی هایی نیز به دنبال آن ایجاد شده اند که این آلودگی ها و سموم تاثیر زیادی بر ناباروری مردان دارد. به طوری که قرار گرفتن افراد در معرض این آلودگی ها با کاهش و ضعف اسپرم مردان همراه شده است.

از جمله این آلودگی ها و سموم :

·        حشره‌کش‌ ها،

·        اشعه‌‌‌‌‌‌‌‌های یونیزان و غیریونیزان،

·        دود تنباکو،

·        الکل و… ازجمله‌ی این مواد پرخطر می باشند.

موارد ذکر شده با تاثیری که بر روی هورمون های مردانه دارند در باروری مردان اخلال ایجاد می کنند.بنابراین افرادی که در مشاغلی همچون رادیولوژی بیمارستان ها ،یا معدن سرب و یکسری کارخانه هایی صنعت شیمیایی باید دقت و توجه کافی به این موضوع داشته باشند

**​**