



# ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА

## ПОДГОТОВКА К ИССЛЕДОВАНИЮ ЭЯКУЛЯТА (СПЕРМОГРАММА)

### Общие правила

- За 2 дня (но не более 7 дней\*) до исследования необходимо соблюдать половое воздержание.

\*длительные (в течение нескольких месяцев) периоды воздержания перед обследованием могут привести к нарушению эффективного процесса сперматогенеза, появлению старых (дегенеративных) форм сперматозоидов, снижению качественных параметров эякулята.

Для первичной оценки эякулята рекомендуется провести два исследования с интервалом не менее 7 дней и не более 3 недель.

- За 6-7 дней перед исследованием необходимо исключить алкоголь в любых количествах. Исключить в течение 2-3 месяцев перед исследованием воздействие на организм токсических факторов\*.

\*хронические интоксикации (алкогольная, табачная, наркотическая, производственная, лекарственная и др.) ведут к снижению качественных, а иногда и количественных показателей эякулята.

- Употребление алкоголя, наркотических препаратов и других токсических веществ в течении 5-10 дней перед сдачей анализа способствуют их накоплению в организме и снижению качественных характеристик сперматозоидов. При воспалительных заболеваниях уретры или предстательной железы рекомендуется исследовать эякулят спустя 2 недели после проведения лечения основного заболевания (для ликвидации медикаментозной интоксикации). Интоксикации на фоне острых и хронических заболеваний могут привести к снижению качественных и количественных показателей эякулята
- Перед исследованием необходимо отказаться от процедур с перегреванием (сауны, бани, УВЧ), противопоказан массаж простаты.
- Накануне сдачи эякулята необходимо исключить тяжелые физические нагрузки, конфликтные ситуации. Ночью перед сдачей анализа рекомендуется обеспечить себе полноценный отдых.
- Нарушения питания (недоедания, авитаминоз и т.п.) могут привести к нарушению процесса сперматогенеза и недостаточной выработке полноценных сперматозоидов. Необходимо отказаться от исследования эякулята, если в течении 7-10 дней перед анализом были простудные или другие острые заболевания, протекавшие с лихорадкой (подъемами температуры). Любые повышения температуры тела нарушают процесс сперматогенеза, протекающий нормально при температуре на 2-3 градуса ниже температуры тела. При повышенной температуре могут снижаться как количественные, так и качественные показатели спермограммы.

**Несоблюдение правил подготовки к сдаче материала для исследования может привести к необходимости повторения анализа и даже к неправильной постановке диагноза.**