

## Подготовка к сдаче спермограммы (для сайта).

Для сдачи эякулята на анализ мужчина должен полностью воздержаться от половой жизни в течение 2-4 дней.

В дни воздержания исключить:

- употребление алкоголя (даже пиво);
- лекарственные препараты;
- посещение парилки (баня, сауна);
- горячую ванну (мыться желательно под душем);
- накануне острую, жирную, соленую, копченую пищу;
- мочеиспускание за 2 часа до сдачи спермы.

Сперму лучше получать в лаборатории путем мастурбации. Охлаждение спермы ведет к искажению ее показателей. Сдавать сперму на анализ необходимо в том же учреждении, где находится лаборатория. Очень важно, чтобы при эякуляции сперма в полном объеме попала в лабораторную посуду. Потеря хотя бы одной порции (особенно первой) может значительно исказить результат исследования. Выполнение всех этих требований поможет избежать ошибок в показателях спермограммы. Особенно это важно при оценке спермы у мужчин с недостаточным сперматогенезом.

**Спермограмма.** Образец спермы исследуют и определяют несколько параметров. Из них наиболее важные:

- объем эякулята (в норме более 1,5 мл);
- количество сперматозоидов в миллилитре спермы (в норме не менее 15 миллионов на 1мл спермы, и не менее 39 миллионов в эякуляте);
- подвижность сперматозоидов (А +В более 32%);
- морфология сперматозоидов (строение и форма).

При отклонениях в спермограмме, рекомендуется повторная сдача анализа (2-3 спермограммы с интервалом в 2-3 недели).