**Памятка для пациента по исследованию эякулята:**

Вам предстоит сдать анализ на спермограмму (исследование эякулята).Только этот анализ позволяет определить способность спермы мужчины к оплодотворению.

При исследовании спермы оценивают количество сперматозоидов, подвижность и их внешний вид (морфологию). Все эти показатели необходимы для установления Вам правильного диагноза.

**Анализ на спермограмму и исследование спермы требует определенной подготовки**:

**1.** Необходимо воздержание от половой жизни в течение 3-7 дней. Только в этом случае сперма будет содержать характерное для Вас количество сперматозоидов, и спермограмма будет корректной.

**2.** Перед исследованием в течение 7 дней следует воздержаться от употребления алкогольных напитков и курения, чрезмерных физических нагрузок, перегрева (например, в бане, сауне).

**3.** Перед сбором эякулята помочитесь, тщательно помойте руки и половой член мылом, ополосните их водой, вытрите. Соберите в контейнер весь эякулят (если часть эякулята потеряна, проинформируйте сотрудника лаборатории).

Все эти факторы могут отрицательно влиять на качество спермы и результат спермограммы.

**Где сдать спермограмму?**

* Вы можете собрать сперму дома в емкость и затем доставить ее в лабораторию в течение 20-30 минут в тепле (в машине, завернутую в вату, помещенную в нагрудный карман рубашки).
* При охлаждении и длительном хранении сперматозоиды утрачивают подвижность и погибают. Следовательно, Вы получите неправильный результат спермограммы.
* Нельзя для получения спермы использовать прерванный половой акт, так как возможна потеря части материала для спермограммы.
* Нельзя собирать сперму по время полового акта в презерватив, так как большая часть презервативов обработана веществами, убивающими сперматозоиды.

**Правила сдачи спермограммы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Интерпретация** | **Пояснение** |
| Срок полового воздержания | 3-7 суток | Оптимальным мы считаем срок 2-3 суток, т.к. каждый дополнительный день сверх указанных добавляет всего 5-15% к концентрации сперматозоидов, но может существенно изменить спермоплазменные показатели. |
| Количество исследований | Двукратно с промежутком в 2 недели. Трехкратно при «плохих» спермограммах, если стандартный диагностический алгоритм не дал представления о причинах сперматологических изменений | Двукратная сдача. Ряд заболеваний вызывают нестойкие изменения в спермограмме, что при анализе спермограммы может дать ложные пессимистичные и оптимистичные прогнозы. Третья спермограмма выполняется через три месяца при указанных условиях позволяет избежать фактора случайности (три месяца — полное обновление сперматогенеза). |
| Способ сдачи эякулята | Оптимальный способ сдачи спермы — мастурбация со сбором эякулята в пробирку с широким горлышком в лабораторных условиях. Допустима доставка спермы в лабораторию в течение часа. Доставка должна осуществляться при температуре тела (в нагрудном кармане). | Презервативы, даже не имеющие спермицидной маркировки могут быть причиной ложного ухудшения спермограммы. |
| Контрольные исследования | Контрольные исследования после лечения должны проводится не ранее чем, чем через месяц после лечения. | Срок созревания сперматозоида составляет около 2 месяцев, поэтому стоит придерживаться именно этих сроков для оценки результатов лечения (стимуляции сперматогенеза). Это правило не распространяется на противовоспалительное лечение и стимуляцию активности сперматозоидов и эякуляции. |
| Антиспермальные антитела | В случае нормозооспермии спермограмма всегда должна дополняться МАР тестом | В случае нарушений подвижности и концентрации сперматозоидов антиспермальные антитела исследуются по показаниям с помощью ИФА-методик. |
| Критерии улучшения (ухудшения) | Не менее 50% | Критерием наступления улучшения или ухудшения после лечения может быть только кратное (как минимум полуторакратное) изменение в основных показателях. |

**Не забывайте, что на качество эякулята могут воздействовать такие факторы, как перенесенная температура в трехмесячный срок до исследования, перенесенная на ногах ОРВИ (без температуры) и некоторые другие факторы.**