# **МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ**

Одной из основных причин мужского бесплодия является недостаточное количество в эякуляте подвижных сперматозоидов. Нарушение транспорта сперматозоидов: при импотенции, недостаточной эякуляции, ретроградной эякуляции (когда сперма попадает в мочевой пузырь), а также крипторхизм (недостаточное опущение яичек в мошонку), травма яичек, выработка антител к сперматозоидам (как у мужчин, так и у женщин) могут привести к бесплодию.

А как же быть с огромным количеством нежелательных беременностей и абортов? - спросите вы, - Разве это не свидетельство редкости бесплодия? Увы, как правило, эти явления возникают у мужчин молодых, здоровых, сильных и так далее... Остепеняются, женятся, планируют появление детей они уже в относительно немолодом возрасте. В то время как показатели спермы должны по-прежнему соответствовать ее высокой миссии, образовываться она должна в достаточном объеме, количество активных сперматозоидов должно быть не ниже нормы, они не должны агглютинировать (слипаться), кроме того не должно быть антител к сперматозоидам ни у мужчины, ни у женщины. При этом в сперме должно быть достаточно питательных веществ, чтобы сперматозоиды могли проникнуть из влагалища в матку, пройти ее, попасть в фаллопиевы трубы и там, наконец, слиться с яйцеклеткой.

Если у пары возникают сомнения в возможности иметь детей, то часто помимо изучения женской половой сферы требуется произвести анализ спермы. Как правило ее изучают в течение часа после получения.

Получение спермы для анализа

Обычно сперму получают путем мастурбации, находясь в лечебном учреждении, либо используя специальный презерватив, не содержащий спермоцидных веществ, - во время обычного полового акта. Важно сохранять полученную сперму в тепле (мужчин просят привозить ее в рукаве сорочки) и, по возможности, быстрее (в течение часа) доставлять для анализа.

Из чего состоит сперма?

Как было сказано ранее, средний здоровый мужчина при каждой эякуляции высвобождает от 120 до 600 миллионов сперматозоидов. Кроме того, в эякуляте содержится вода, глюкоза и другие сахара, необходимые для их питания; щелочи (защищающие сперматозоиды от воздействия кислой среды влагалища), простогландиды (стимулируют матку и маточные трубы, вызывая их сокращение), холестерин, цинк, витамин С и другие вещества.

Хотя со спермой могут передаваться венерические заболевания и СПИД, сама по себе она абсолютно безвредна для здоровья.

Что изучают при анализе спермы?

Полное анализ включает:

Определение объема эякулята

Концентрацию сперматозоидов (количество/объем)

Размер и форму сперматозоидов (морфологию)

Подвижность сперматозоидов (процент активных сперматозоидов)

Современные методы позволяют также оценить скорость движения сперматозоидов, качество жидкой фракции эякулята, длительность подвижности сперматозоидов, способность к прохождению через слизистую матки и оплодотворению яйцеклетки.

Что значит "нормальные показатели" при анализе спермы?

Объем: 3 миллилитра (от 2 до 6 мл)

Концентрация: 20 миллионов сперматозоидов и более в миллилитре

Активность: более 50 % сперматозоидов сохраняют активность через 2 часа после получения спермы

Нормальные по форме сперматозоиды должны составлять не менее 60% от общего их числа

Вязкость должна соответствовать норме

Разжижение эякулята происходит в течение часа

рН от 7 до 8

"Что делать?" - вечный вопрос

Прежде всего, бросайте курить. Современные исследования показали, что в 64 % случаев бесплодия курят либо оба партнера, либо мужчина. Сперматозоиды при этом недостаточно активны и подвержены агглютинации.

Не злоупотребляйте алкоголем. Как известно, алкоголики в большинстве своем бесплодны и связано это с резким уменьшением содержания андрогенов в крови, что приводит в свою очередь к атрофии яичек.

Не перенапрягайтесь при тренировках. Интенсивные занятия спортом могут привести к перегреву половых органов, что отрицательно сказывается на оплодотворяющей способности спермы.

Принимайте витамин С. Недостаток его может вызвать агглютинацию сперматозоидов, что в 16% случаев является причиной бесплодия.

Будьте осторожны при приеме медикаментов. Некоторые группы лекарственных средств (в частности антибиотиков и других антибактериальных препаратов) пагубно влияют на продукцию спермы.

Следите за экологией. Помните, что пестициды, тяжелые металлы, органические растворители, другие токсичные вещества, а также радиация не способствуют здоровью репродуктивной системы.

Питайтесь правильно. Недостаток белков, витаминов, минеральных веществ к добру не приведет.

Опасайтесь перегрева органов мошонки. Не принимайте слишком горячей ванны, не носите постоянно плавки, теплые брюки, не злоупотребляйте баней.

Воздерживайтесь, но не переусердствуйте. Воздержание в течение трех - шести дней повышает как объем, так и оплодотворяющую способность спермы. Более длительное воздержание напротив повышает число старых, перезревших форм сперматозоидов.

Что снижает фертильность мужчины?

Как было сказано, фертильность - зеркало здоровья (почти как лицо - зеркало души) и поэтому, если вы ведете здоровый образ жизни, правильно питаетесь, не имеете врожденных анатомических аномалий, если у вас не было воспалительного заболевания яичек, либо травмы их, то ваши шансы стать счастливым отцом достаточно высоки. Однако необходимо знать, что вызывает бесплодие.

Вот лишь некоторые из причин:

Курение (существенно снижает как количество сперматозоидов, так и их жизнеспособность)

Длительное употребление анаши

Злоупотребление любыми другими наркотиками ( например кокаином)

Алкоголизм

Использование анаболиков ( вызывают атрофию яичек)

Чрезмерное усердие при занятиях спортом (при этом повышается продукция стероидов надпочечниками, что снижает уровень тестостерона в крови)

Недостаточное количество цинка и витамина С (погрешности в диете)

Некоторые лекарственные препараты (например, антибиотики и антибактериальные средства)

Варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика, вызывающие атрофию яичка и устраняемое несложной, но всегда необходимой операцией)

Воспалительное заболевание репродуктивной системы: орхит (воспаление яичка), эпидидимит (воспаление придатков яичка), простатит (воспаление предстательной железы)

Заболевания других органов, сопровождающиеся поражением ткани яичек (например, паротит (в просторечии - свинка), если он возникает в зрелом возрасте)

Лихорадка любого генеза

Тугие плавки и брюки

Горячие ванны, сауна, баня и все остальное, что вызывает перегрев органов мошонки

Недостаток тестостерона

Воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды: пестицидов, радиации, ртути, свинца, других тяжелых металлов

Химиотерапия (при лечении онкологических заболеваний)

Обструкция (нарушение проходимости) семявыносящего протока (врожденная и приобретенная)

Венерические заболевания, такие как гонорея и хламидиоз, которые не только повреждают вашу репродуктивную систему, но, при заражении партнерши, могут вызвать у нее бесплодие

Недоедание и анемия

Туберкулез, при любой его локализации

Систематический стресс

Могут ли врожденные дефекты развития ребенка быть обусловлены нарушением образования сперматозоидов?

Увы, это возможно. Чем более вы подвержены факторам риска, тем выше вероятность появления у вашего ребенка врожденных заболеваний.

Готовьтесь стать отцом

По крайней мере за 3 месяца до планируемого зачатия бросьте курить, пить спиртные напитки, принимать без крайней надобности лекарства. Раньше ученые полагали, что участвовать в оплодотворении может только неповрежденный сперматозоид, но жизнь доказало обратное. Повреждение сперматозоида - это прежде всего повреждение генетической информации, которую он несет. Если не разовьется бесплодие и поврежденная информация реализуется, то последствия могут быть весьма плачевны: от выкидыша, до развития у ребенка врожденных дефектов, а в последующем слабоумия, лейкемии и других онкологических заболеваний.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1