



На качество спермы влияет множество факторов. Ученые считают, что ее качество в целом снижается из поколения в поколение, что связано с влиянием плохой экологии, радиации, ускоренного темпа жизни, накоплением болезней сердечно-сосудистой системы и т.д.

Изменения в спермограмме могут быть связаны с гормональными, воспалительными, аутоиммунными нарушениями, травмами. При чем воспаление может быть как "свежее", так и "старое", которое приводит к замещению нормальной ткани яичек рубцовой. Из перенесенных в детстве инфекций для мальчиков весьма чреват эпидемический паротит. Опасны травмы мошонки и предстательной железы. Внешние средовые факторы тоже оказывают значительное влияние на качество спермы. Среди них вредны вибрация, радиация, употребление наркотиков, крепких алкогольных напитков и пива, курение. Иногда нарушения в сперматогенезе вызваны генетическими факторами, например, сперматозоиды полностью не образуются.

В зависимости от того, чем вызваны нарушения в спермограмме, таково будет и лечение. Это может быть лечение инфекций и воспаления, коррекция гормональных нарушений, хирургические методы, общеукрепляющая, стимулирующая терапия. Нередко качество спермы может быть таково, что оплодотворение возможно только экстракорпоральным путем. **Но часто ряд простых рекомендаций позволяет улучшить качество спермы**. Вот они:

1. Пиво, крепкие алкогольные напитки увеличивают у мужчины уровень эстрогенов в организме (женских половых гормонов). Поэтому алкоголь и пиво противопоказаны мужчинам, которых волнует качество спермы.
2. Курение тоже неблагоприятно сказывается на качестве спермы. Поэтому желательно отказаться и от него.
3. Чрезвычайно важно питание. Только одним правильным питанием можно значительно улучшить показатели спермограммы. Для этого необходимо отказаться от жирной, тяжелой пищи. При этом рацион должен быть богат

белком, свежими овощами и фруктами, рыбой, яйцами, творогом.

4. Необходимо следить за своим весом. Мужчины с ожирением часто имеют нарушения потенции и показатели спермограммы. Так как лишний вес повышает уровень эстрогенов. Толстяки часто имеют тонкий голос и женоподобные черты лица.

5. Для хороших показателей спермограммы важно достаточное поступление в организм фолиевой кислоты и аскорбинки. Вот поэтому так необходимо употребление свежих овощей и фруктов, богатых этими витаминами и другими микроэлементами.

Достаточная доза аскорбиновой кислоты - это 200 мг в день. То есть мужчине нужно обогатить дневной рацион тремя апельсинами, в каждом из которых содержится примерно 70 мг аскорбинки. Или другая рекомендация - 5 порций свежих овощей и фруктов в день. Но курильщикам суточную дозу аскорбинки надо увеличить вдвое (до 400мг), так как никотин съедает до половины поступающего в организм витамина С. Рекомендуемая доза фолиевой кислоты - 400-800 мкг в день.

6. Некоторые продукты обладают эстрогенной активностью. Это бобовые, пшеничные отруби, капуста белокочанная, цветная, брокколи. Количество этих продуктов надо сократить.

7. Если питание не является достаточно рациональным, то хорошо принимать витаминные комплексы. Важны не только фолиевая и аскорбиновая кислоты, но и витамины группы В, витамины А и Е, антиоксиданты - селен, цинк.

Следует помнить, чтобы улучшить спермограмму, лечение должно быть комплексным. Оно должно включать основные препараты, иммуностимуляторы, витамины. А все это надо подкреплять правильным питанием и образом жизни, отказом от вредных привычек.

Важно знать, что лечение должно быть длительным. Ведь процесс созревания сперматозоидов составляет 70 дней. Вот и курс лечения должен быть сравним с этой цифрой, то есть 2-2,5 месяца. Иначе невозможно заместить патологические сперматозоиды нормальными.

Контрольную спермограмму надо сдавать через 4-6 недель после окончания лечения. Тогда будет ясен результат. Так как яички в здоровом состоянии выработают новую массу сперматозоидов.

Но также лечение не должно быть слишком длительным. Чтобы не потерять время в погоне за несбыточным результатом!