

Репродуктивная функция мужчины



О причинах, которые могут привести к снижению или полной потере способности к оплодотворению, рассказывает главный врач клиники «Виталь» Олег Гоголев.

Процесс образования спермы происходит в яичках. Там же образуется мужской гормон тестостерон, под действием которого происходит синтез сперматозоидов и формирование вторичных половых признаков. По мере созревания сперма из яичек поступает в спиральные каналы эпидидимиса (придаток яичка), а затем созревшая сперма по семявыводящему протоку поступает в семенные пузырьки, где сохраняется. При семяизвержении секрет семенных пузырьков смешивается с густой жидкостью предстательной железы, образуя семенную жидкость. После эякуляции сперматозоиды в организме женщины сохраняют способность к оплодотворению яйцеклетки на протяжении 48-72 часов. Поэтому наиболее благоприятными для зачатия ребенка считаются половые сношения каждые 2 или 3 дня в период овуляции (выхода яйцеклетки из яичника женщины).

На способность к оплодотворению может повлиять количество сперматозоидов, их подвижность и морфология (строение), объем семенной жидкости. Если у мужчины снижено количество сперматозоидов в эякуляте, он может быть фертильным (способным к оплодотворению) при условии их высокой подвижности.

Какие же причины могут приводить к снижению или полной потере фертильности?

Это варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика), трудности с эякуляцией, нарушение гормонального фона и др.

Кроме медицинской патологии, на выработку и качество сперматозоидов влияют факторы поведения и питания мужчины.

Негативное влияние на сперматогенез оказывает высокая температура (горячая ванна и сауна). Исследования показали, что у мужчин, которые часто

принимали горячую ванну, наблюдалось снижение воспроизводства сперматозоидов. Если избегать излишнего воздействия тепла в течение нескольких месяцев, то выработка спермы возвращается к норме. Сперматогенез — процесс, который возобновляется каждые 72-74 дня, следовательно, при устранении повреждающих факторов изменения в количестве и качестве спермы следует ожидать не ранее чем через 2-3 месяца. Тесная одежда и облегающее нижнее белье мужчины вызывают увеличение температуры в области мошонки, что снижает выработку сперматозоидов.

И конечно, всем известно негативное влияние курения, приема алкоголя и наркотиков на способность к зачатию как мужчины, так и женщины.

Здоровый образ жизни и дозированные физические нагрузки, отсутствие стрессов и соблюдение режима дня — это полезно для всех мужчин.

Хочется остановиться на питании мужчины, планирующего стать отцом.

Для идеального процесса спермообразования необходимо потреблять основные пищевые ингредиенты — белки, жиры и углеводы, в оптимальном соотношении 1-1-4. Питание должно быть сбалансированным. Мужскому организму необходимо не менее 70 г белка в день. Для тех, кто активно занимается спортом или испытывает высокие физические нагрузки, эта норма удваивается. Ведь белок — основной строительный материал для спермы.

Быстроусваиваемые углеводы и заменители сахара в больших количествах в ежедневном рационе отрицательно влияют на качество спермы.

Преимущество всегда за натуральной пищей. Врачи предупреждают: действие различных химических добавок на сперму совершенно непредсказуемо. Никто подобными исследованиями всерьез не занимался. В то же время известно, что нитриты, содержащиеся в любом «готовом» мясном продукте, снижают подвижность сперматозоидов.

Съедайте в день не менее 1 кг свежих (или свежемороженых) овощей и фруктов. Это в значительной степени защитит ваш организм от пагубного влияния свободных радикалов. Кроме того, овощи и фрукты являются основными поставщиками необходимых витаминов, микроэлементов и клетчатки.

Существуют витамины и минеральные вещества, а также незаменимые аминокислоты, которые можно получить только из пищи животного происхождения. Так что не стоит полностью игнорировать сливочное масло, мясо, молоко и творог. А еще лучше есть все, но в меру. Чем больше самых разнообразных блюд будет появляться на вашем столе, тем меньше останется у вас шансов пропустить какой-нибудь важный микроэлемент или витамин.

Для полноценного формирования спермы необходимы:

- Фолиевая кислота (она регулирует процесс созревания сперматозоидов). Рекомендуется вне зависимости от питания принимать ежедневно по 400-800 мкг в день. Прием необходимо начинать за три месяца до зачатия.

- Цинк (повышает сперматогенез и жизнестойкость сперматозоидов). Рекомендуется суточная доза 15 мг. (При этом необходимо учесть, что с одной эякуляцией в среднем теряется 5 мг цинка.) Содержится в морепродуктах, бобовых, грибах.

- Витамин А (регулирует выработку гормонов, ускоряет воспроизводство спермы, борется за «чистоту рядов» сперматозоидов). Ежедневная доза — 25000 МЕ. Продукты: яйца, печень трески, сливочное масло, желтые или красные овощи и фрукты.

Витамин С (защищает сперматозоиды от воздействия внутренних (свободные радикалы) и внешних (химические вещества) повреждающих факторов). Содержится во всех фруктах и овощах, свежей зелени.

Витамин Е (оберегает половые клетки от окисления и поддерживает уровень тестостерона на должном уровне, увеличивает способность к оплодотворению). Суточная доза 400 МЕ. Его можно найти в хлебе из муки грубого помола, отрубях, свежих кашах, орехах, подсолнечном масле, соевых бобах и пророщенной пшенице.

Селен (входит в состав специальных белков, которые предотвращают быстрое разрушение спермы). Достаточное количество селена содержится в рыбных продуктах, мясе, печени, а также в пшенице.

«Петербургская Клиника Виталь»

Виталь

www.clinicvital.ru

МНОГОЛЕТНЯЯ
УСПЕШНАЯ
ПРАКТИКА

ЗАБОТА О МУЖСКОМ ЗДОРОВЬЕ

КОМПЛЕКСНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ
ДЛЯ МУЖЧИН
2990 РУБ.

Скидка
10%

УРОЛОГИЯ

- ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ
- ПРОСТАТИТ
- БОЛЕЗЬ ПЕЙРОНИ
- ИССЛЕДОВАНИЕ НА СКРЫТЫЕ ИНФЕКЦИИ
- ПРИЕМ УЗИ СПЕЦИАЛИСТА
- ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
К КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ

НЕВСКИЙ пр. 139

Лицензия № 78-01-001238 от 22.01.2010г.

(812) 717-10-70, 274-93-51
ежедневно с 9 до 20 ч., кроме воскресенья

О возможных противопоказаниях
проконсультируйтесь со специалистом