

### **Mit niepłodności**

Mit, że za brak dziecka odpowiedzialna jest tylko kobieta, został już dawno obalony.

Najnowsze wyniki badań oraz informacje podawane przez Światową Organizację Zdrowia WHO pokazują, że niepłodność spowodowana czynnikiem męskim to obecnie 40% przypadków. U mężczyzn podobnie jak u kobiet, można wykryć przyczyny niepłodności zupełnej tzn. takiej, w której nie ma możliwości przywrócenia płodności oraz takie, z którymi najnowsza medycyna radzi sobie świetnie, dając spore szanse na posiadanie potomstwa. Większość przyczyn niepłodności męskiej sprowadza się do jakości nasienia, a ta pogarsza się z roku na rok. W latach 60 za normę uznawano 60 mln. Plemników w 1 mililitrze nasienia, dziś za płodnego uznaje się mężczyznę, który ma 20 mln plemników. To nadal dużo, ale jak się okazuje, są one coraz gorszej jakości, mniej żywotne, z wadami budowy.

Do najważniejszych powodów spadku jakości nasienia zaliczamy :

- ✓ choroby infekcyjne (np. świnkowe zapalenie jąder, gruźlica)
- ✓ choroby przenoszone drogą płciową (kiła, rzeżączka, infekcje chlamydia trachomatis)
- ✓ choroby dotyczące całego organizmu – choroby układowe (cukrzyca, anemia)
- ✓ alkoholizm, uzależnienie od nikotyny
- ✓ zatrucia środowiskowe (np. ołowiem, arsenikiem, barwnikami anilinowymi)
- ✓ wpływ estrogenów przyjmowanych przez matkę lub z zanieczyszczeń środowiska
- ✓ przewlekłe nadużywanie niektórych leków, np. dużych dawek androgenów i kortykosteroidów, leków przeciwnowotworowych, morfiny, kokainy, cymetydyny, spironolaktonu, nitrofurantoiny i innych
- ✓ sposób ubierania się (obcisłe spodnie i ubrania z tworzyw sztucznych prowadzą do przegrzewania jąder i obniżenia płodności)
- ✓ wiek powyżej 40 lat
- ✓ otyłość

Nie bez znaczenia jest także dieta. Warto wzbogacić ją o produkty zawierające cynk. Świetnym źródłem tego mikroelementu jest np. wołowina, fasola oraz pełnoziarniste pieczywo. Jakość nasienia można ocenić dzięki seminogramowi. Jest on nieocenioną pomocą w diagnostyce niepłodności męskiej. Badanie takie można wykonać m.in. w krakowskim Ośrodku Diagnostyki i Leczenia Niepłodności Macierzynstwo.

Więcej informacji:

[www.macierzynstwo.com.pl](http://www.macierzynstwo.com.pl)

dr Małgorzata Swornik 600 407 740