

# ΩΣΕ ΤΟ ΣΠΕΡΜΑ ΣΟΥ

## (ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ)

ΑΝ ΑΝΗΚΕΙΣ –ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΟΥ– ΣΤΟ 15% ΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΟΥΝ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ, ΔΕΣ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ.

# Σ

τις περισσότερες περιπτώσεις η ανδρική υπογονιμότητα δε συνοδεύεται από εμφανή συμπτώματα. Εκτός ειδικών εξαιρέσεων, η σεξουαλική δραστηριότητα του υπογόνιμου άντρα είναι φυσιολογική και η μακροσκοπική εντύπωση που

δίνει το σπέρμα στο γυμνό μάτι δεν υποδηλώνει κάποια διαταραχή. Ωστόσο, όταν το ζευγάρι έχει προσπαθήσει να επιτύχει εγκυμοσύνη για τουλάχιστον ένα έτος και αυτό δεν έχει προκύψει ή όταν ο άντρας αντιμετωπίζει ενοχλήσεις στο γεννητικό του σύστημα, είναι σκόπιμο να ξεκινήσει έναν εργαστηριακό έλεγχο με στόχο να διαπιστωθεί η πιθανή παρουσία προβλήματος στην ποιότητα του σπέρματος.

Οι πιο συνηθισμένοι παράγοντες που προκαλούν ανδρική υπογονιμότητα είναι οι «κακές συνήθειες», δηλαδή η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα, η κακή διατροφή και η χρήση αναβολικών ουσιών. Υπάρχουν όμως και αρκετές ασθένειες που επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα και την ποσότητα σπέρματος. Για παράδειγμα, οι οξείες ή χρόνιες φλεγμονές του ουρογεννητικού συστήματος, τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, η κίρρωση, η κρυφορχία, ο τραυματισμός της σπονδυλικής στήλης, οι χειρουργικές επεμβάσεις, οι συγγενείς κληρονομικές και ορμονι-

κές παθήσεις, η απόφραξη του γεννητικού συστήματος ή οι ανοσολογικές διαταραχές συγκαταλέγονται στους εχθρούς του ανδρικού σπέρματος.

### ● Το σπερμοδιάγραμμα αποτελεί την εξέταση πρώτης γραμμής

Όταν διενεργείται από αξιόπιστο, εξειδικευμένο εργαστήριο υπό αυστηρό ποιοτικό έλεγχο, σύμφωνα με τις απαιτήσεις διεθνών προτύπων (ISO 9001:2008) και Εξωτερικού Ποιοτικού Ελέγχου (ESHRE EQC κ.λπ.), το σπερμοδιάγραμμα μπορεί να παράσχει μια εμπειριστατωμένη πρωταρχική εικόνα για την ποιότητα του σπέρματος και να δώσει τις ενδείξεις για την πιθανή αναγκαιότητα περαιτέρω ειδικότερων αναλύσεων, όπως ο μικροβιολογικός έλεγχος σπέρματος, ο έλεγχος αντισπερματικών αντισωμάτων, ο βιοχημικός έλεγχος, οι λειτουργικές δοκιμασίες που αφορούν την ακεραιότητα του σπερματικού DNA ή την ικανότητά του να φτάσει στο ωάριο και να διεκπεραιώσει τα βήματα που οδηγούν στη γονιμοποίηση.

Η προσπάθεια για τη θεραπεία της ανδρικής υπογονιμότητας δεν υπόσχεται πάντα την επιτυχία. Συνήθως η διαδικασία απαιτεί χρόνο και τα αποτελέσματά της δε φαίνονται άμεσα. Χρειάζεται να περάσουν τουλάχιστον τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση μιας θεραπείας, προκειμένου να διαπιστωθεί αν έχει βελτιωθεί η ποιότητα του σπέρματος.

## TIPS

### Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ «ΘΕΡΑΠΕΙΑ».

→ Απόφυγε επιβλαβητικούς παράγοντες: Περιορίσε το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ, την έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες (σάουνα, στενά εσώρουκα) ή σε χημικές ουσίες, την ακτινοβολία από laptop ή κινητά τηλέφωνα κοντά στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.

→ *Επίδωσε συχνές σεξουαλικές επαφές (περίπου κάθε 2-3 μέρες): Οι συστηματικές εκπονηματικές μειώνουν το στρες και ανανεώνουν το σπέρμα απομακρύνοντας τα «γηρασμένα» σπερματοζωάρια.*

→ Έλεγξε προληπτικά την ποιότητα του σπέρματος: Η έγκαιρη διάγνωση αυξάνει τις πιθανότητες βελτίωσης.

→ *Προνόση για το μέλλον: Η κατάψυξη και η κρυοσυντήρηση σπέρματος διατηρούν το γονιμοποιητικό δυναμικό σε βάθος χρόνου.*

Ευχαριστούμε την κ. Λίνα Α. Ευγενή, βιολόγο, απόφοιτο του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, ειδικευθείσα στην εργαστηριακή ανάλυση και κρυοσυντήρηση σπέρματος (κάτοχος Master of Philosophy) στο University of Nottingham U.K., ιδρυτικό στέλεχος και επιστημονική συνεργάτιδα του Εργαστηρίου Σπερματολογίας «Γ. Λυμπερόπουλος», επιστημονική διευθύντρια της Τράπεζας Κρυοσυντήρησης Σπέρματος «Κρυογονία» ([www.lymberopoulos-lab.gr](http://www.lymberopoulos-lab.gr), [www.cryogonia.gr](http://www.cryogonia.gr)).



Η βιολόγος Λίνα Α. Ευγενή