



ЧОЛОВІЧЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПЛАНУВАННЯ ВАГІТНОСТІ

ЯК СТАН ПРОСТАТИ ВЛИВАЄ НА ЗАЧАТТЯ

Планування вагітності часто сприймають як завдання жінки, проте для успішного зачаття важливе здоров'я обох партнерів. Чоловічий фактор може бути залучений приблизно у половині випадків безпліддя в парі, тому підготовка до батьківства має включати турботу про репродуктивну та сечостатеву системи.

Важливу роль у формуванні еякуляту відіграє **передміхурова залоза**. Щоб зрозуміти її вплив на фертильність, варто розглянути, як утворюються сперматозоїди, з чого складається сперма.

ВІД УТВОРЕННЯ СПЕРМАТОЗОЇДА ДО ЗАПЛІДНЕННЯ

Сперматозоїди утворюються у сім'яних каналцях яєчок, де проходять послідовні етапи поділу й дозрівання.

Далі вони потрапляють до придатка яєчка, набувають рухливості та зберігаються до еякуляції.

Повний цикл формування і дозрівання триває близько 2,5–3 місяців, тому спосіб життя, гарячка, куріння, ліки й токсичні речовини можуть впливати на спермограму із затримкою.

Під час еякуляції сперматозоїди змішуються із секретами статевих залоз і виводяться через уретру.

Для запліднення важливі не лише їхня кількість, а й рухливість, життєздатність, правильна будова та здатність досягти яйцеклітини.

СПЕРМОГРАМА: НЕ ОДИН ПОКАЗНИК, А КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА

Основним лабораторним методом первинної оцінки чоловічої фертильності є спермограма. Під час дослідження визначають:

- об'єм еякуляту;
- загальну кількість і концентрацію сперматозоїдів;
- прогресивну та загальну рухливість;
- життєздатність клітин;
- морфологію, тобто частку сперматозоїдів правильної будови;
- кислотність, в'язкість і швидкість розрідження еякуляту;
- наявність лейкоцитів та інших клітин.



Основну частину насінневої плазми утворюють сім'яні міхурці, а секрет простати становить 20–40% об'єму еякуляту. Сім'яні міхурці забезпечують сперматозоїди фруктозою та іншими поживними речовинами, тоді як простата додає ферменти, цитрат, цинк та інші компоненти, що розріджують сперму. Насіннева плазма підтримує рухливість і життєздатність сперматозоїдів, захищає їх від оксидативного стресу.



Основні показники спермограми:

- Об'єм еякуляту - 1,4 мл
- Загальна кількість сперматозоїдів - 39 млн в еякуляті
- Загальна рухливість - 42%
- Життєздатність - 54% живих сперматозоїдів
- Лейкоцити - менше 1 млн/мл

Референтні межі ВООЗ 2021 року

ЯКУ РОЛЬ ВІДІГРАЄ ПРОСТАТА?

Передміхурова залоза розташована під сечовим міхуром і оточує початковий відділ уретри. Вона продукує частину насінневої плазми, а її ферменти сприяють розрідженню еякуляту, що полегшує вивільнення та рух сперматозоїдів.

Крім того, м'язи простати й прилеглих структур беруть участь у просуванні насінневої рідини під час еякуляції.



Тому нормальна робота простати важлива для складу еякуляту та сім'явиверження. Водночас сперматозоїди утворюються в яєчках, тому захворювання простати не завжди означають порушення сперматогенезу.

КОЛИ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИСЯ ДО УРОЛОГА АБО АНДРОЛОГА

Консультація спеціаліста особливо важлива, якщо чоловік має:

- біль або дискомфорт у промежині, нижній частині живота чи мошонці;
- біль під час або після еякуляції;
- ослаблення струменя сечі, часті або термінові позиви;
- домішки крові у спермі;
- повторні інфекції сечостатевої системи;
- перенесені травми, операції, крипторхізм або запалення яєчок;
- порушення ерекції чи еякуляції;
- відхилення у спермограмі;
- відсутність вагітності в парі протягом 12 місяців регулярного статевого життя без контрацепції.

Якщо партнерці 35 років або більше, обстеження пари рекомендують розпочати після шести місяців безуспішних спроб, а за наявності чинників ризику – раніше. Чоловік і жінка мають проходити обстеження паралельно.

Первинна оцінка чоловіка зазвичай включає анамнез, огляд і спермограму. Інші дослідження призначають індивідуально, залежно від симптомів і результатів обстеження.



КОРИСНІ НУТРИЄНТИ ДЛЯ ЧОЛОВІЧОГО РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я

Найчастіше у складі комплексів для чоловічого репродуктивного здоров'я використовують:

Селен, вітаміни С та Е – допомагають обмежувати пошкодження сперматозоїдів вільними радикалами.

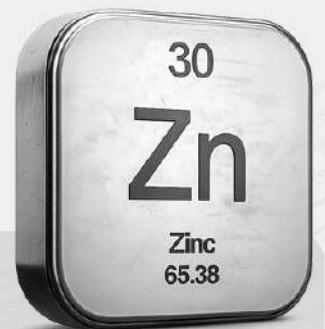
Коензим Q10 і L-карнітин – пов'язані з енергетичним обміном клітин та досліджуються щодо впливу на рухливість сперматозоїдів.

Вітамін D – важливий для загального здоров'я, однак доцільність його додаткового приймання залежить від рівня в організмі.

Фолати – необхідні для поділу клітин і синтезу генетичного матеріалу;

Омега-3 жирні кислоти – беруть участь у формуванні клітинних мембран;

Цинк – бере участь у сперматогенезі, синтезі ДНК і підтриманні нормальної функції репродуктивної системи;



Серед рослинних компонентів вивчають **ашваганду, женьшень, маку перуанську та якірці сланкі.**

ЯК ЧОЛОВІКОВІ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗАЧАТТЯ

Відмовитися від куріння. Тютюновий дим посилює оксидативний стрес і може погіршувати кількість, рухливість, морфологію та цілісність ДНК сперматозоїдів.

Обмежити алкоголь і не використовувати наркотичні речовини. Особливо небезпечні анаболічні стероїди та тестостерон без медичних показань, оскільки вони пригнічують сперматогенез і можуть спричинити азооспермію.

Підтримувати здорову масу тіла. Збалансоване харчування та помірна фізична активність допомагають зменшити гормональні й метаболічні порушення, пов'язані з ожирінням.

Уникати тривалого перегрівання. Часті гарячі ванни, сауни та робота в умовах високої температури можуть тимчасово погіршувати утворення сперматозоїдів.

Повноцінно харчуватися. Овочі, фрукти, риба, бобові, горіхи та цільнозернові продукти забезпечують організм антиоксидантами й важливими нутрієнтами. Дієтичні добавки не повинні замінювати обстеження та лікування встановлених порушень.

Переглянути терапію разом із лікарем. Деякі гормональні, протипухлинні, антибактеріальні та психотропні препарати можуть впливати на фертильність. Самостійно скасовувати лікування не можна.

Починати підготовку заздалегідь. Оскільки утворення і дозрівання сперматозоїдів триває близько трьох місяців, змінювати спосіб життя бажано щонайменше за 2–3 місяці до планованого зачаття.



Здоров'я простати важливе для складу еякуляту та процесу еякуляції, а хронічне запалення може погіршувати окремі показники сперми. Водночас фертильність залежить не лише від стану простати, а й від функції яєчок, гормонального балансу, способу життя та здоров'я партнерки.