

Денис Черепанов

Мужское бесплодие. Ответы на вопросы.



Мужское бесплодие. Ответы на вопросы.

Оглавление

1. Введение. /// 3
2. Что такое бесплодие? /// 4
3. Кто виноват? /// 6
4. В каких случаях обращаться к врачу? Какому? /// 8
5. Обязательная программа обследования. /// 9
6. Если мужчина не желаете ничего делать. /// 12
7. Не надейтесь на таблетку. /// 14
8. Отношения супругов. /// 16
9. Половая жизнь. /// 18
10. Перегрев. /// 20
11. Двигательная активность. /// 22
12. Бытовые токсины. /// 24
13. Особенности питания. /// 26
14. Сон и отдых. /// 28
15. Курение. /// 29
16. Алкоголь. /// 31
17. Инфекции, передаваемые половым путем. /// 33
18. Варианты лечения. /// 35
19. ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение). /// 36
20. Возможные операции. /// 38
21. Выводы. /// 40

Введение

У Вас перед глазами уникальный шанс пополнить ряды родителей. С каждым годом вопросы бесплодия касаются все большего количества пар и, порой, сложно сделать шаг и признать, что есть такая проблема. Каждый день искать все новые оправдания и чего-то ждать. А время неумолимо работает против человека и с каждым годом вероятность зачать ребенка становится все ниже.

Но если Вы заинтересовались этим вопросом и читаете данные строки, то мы вместе сможем найти наиболее благоприятный вариант для расширения Вашей семьи.

Нередко причина кроется в каких-то бытовых, незначительных аспектах, а иногда требует серьезного, в том числе хирургического, лечения.

Основные вопросы мы обсудим по поводу мужских факторов бесплодия и отчасти заденем женские аспекты.

Все будет хорошо!

Врач-уролог-андролог

Черепанов Денис Анатольевич

Что такое бесплодие?

Определений бесплодия множество, но понятие сводится к одному: отсутствие оплодотворения при регулярной половой жизни и отсутствии средств контрацепции в течение 12 месяцев.

Кто-то боится, кто-то ждет, что при разовом половом акте без предохранения наступит беременность. Как правило, срабатывает «закон подлости» и такое происходит где-нибудь на дискотеке или после пьяного застолья. В парах, которые ребенка планируют и ждут, часто приходится еще хорошо поработать над этим вопросом, несмотря на усталость после работы, загруженность в делах или бытовых проблемах.

Но при всех этих условиях норму оплодотворения в 12 календарных месяцев никто не отменял. Но повод обратиться с вопросами к врачу есть уже через 3 месяца неудачных попыток, а через 6 месяцев даже не стоит думать – бегом к врачу!

Не стоит и паниковать раньше времени, относитесь к естественным природным процессам спокойно. Если после единичной попытки оплодотворения все получилось, мне останется только Вас поздравить и пожелать благополучного воспитания ребенка в будущем.

Как и во всей природе есть еще временные колебания показателей нашего организма, это касается и половой

системы. В утренние часы вероятность оплодотворения выше, чем вечерние, а в осенне-зимний период происходит спад параметров спермы. Стрессы, недоедания, тяжелые нервные и физические нагрузки, также, способны повлиять на вероятность оплодотворения.

Поэтому наберитесь терпения и обсудим все вопросы по порядку.

Кто виноват?

А виноваты в этой истории всегда двое!

Еще лет 10 назад вопросами бесплодия, в большей степени, занимались гинекологи, поскольку мужчина наотрез отказывались идти к врачу, ссылаясь на выражение: «это же Ты не можешь забеременеть!» А звучивали они голос внутреннего страха оказаться виноватым, обсудить с кем-то свои слабости, обнаружить инфекции (т.е. грехи молодости), да и вообще «чего это сильному и здоровому мужчине по врачам бегать?»

Сейчас ситуация изменилась. Возможно, сменилось поколение или женщины стали более настойчивы или доверие к медицине повысилось или мужчины уже не стесняются обращаться к врачам или «сосед уже ходил к доктору, значит и мне можно»... Но мужчины стали более сознательны в вопросах планирования детей и в некоторых ситуациях приходят к урологу-андрологу раньше, чем жены к гинекологам. И это радует, поскольку статистика говорит о том, что причина бесплодного брака кроется в мужчине или женщине 50/50%, а в 15 процентах бесплодных браков причины находятся у обоих супругов.

Конечно, выбор за Вами, но обращаться к врачам необходимо вместе. Не надейтесь на то, что Вы придете к доктору и он за 5 минут выставит свой вердикт, а если найдутся проблемы то за 10 минут одной «волшебной

таблеткой» все решиться. Чудес не бывает. И обследования могут занять несколько дней и лечение может потребовать значительного времени. Самый лучший вариант – услышать от врача «здоров» и на этом все лечение закончиться. Но если есть проблемы, это может потребовать несколько месяцев. Становится все понятно, когда мои пациенты слышат, что новые сперматозоиды формируются почти 3 месяца.

Обследуемся вместе!

В каких случаях обращаться к врачу? Какому?

При регулярной половой жизни и отсутствии оплодотворения в течение 3 месяцев у пары уже есть повод обратиться к врачу. Через 6 месяцев – обращение является обязательным. Через 12 месяцев уже будет показанием для искусственного оплодотворения.

Женщина должна обратиться к гинекологу, мужчина – к урологу-андрологу. Не все урологи занимаются вопросами мужского бесплодия, поэтому обращайтесь к специалисту с соответствующей квалификацией и опытом.

В своей практике встречал ситуации, когда гинекологи назначали обследование и лечение мужчинам. В большинстве случаев это не приводило ни к каким результатам, а в некоторых – к снижению параметров спермы после назначения неадекватного лечения. Каждый врач должен заниматься своим направлением деятельности и не затрагивать малоизвестные направления медицины. Есть в нашей стране и универсальные доктора, имеющие сертификаты как по гинекологии, так и по урологии, но их единицы.

Желательно, чтобы выбранные Вами врачи могли контактировать друг с другом и иметь возможность обмениваться мнениями, поскольку вопрос бесплодия является проблемой пары.

Обязательная программа обследования.

Для мужчин при обращении к врачу в обязательную программу входит определить историю заболевания и историю жизни, поэтому будьте готовы ответить доктору на все возможные вопросы, в том числе, по поводу детских заболеваний. Осмотр с определением возможных внешних изменений, поскольку даже при подобных элементарных мероприятиях удастся определить массу причин, влияющих на возможность зачатия ребенка (стоит усомниться в докторе, который не провел осмотр).

Базовым исследованием является спермограмма – анализ, показывающий основные параметры спермы. Пунктов в этом анализе много. Порой, приходилось встречать спермограммы на клочке бумаги с данными: «количество – норма, подвижность – норма...» Норма или не норма должен решать врач, а задача лаборанта предоставить реальные цифры. Периодически нормативы спермограммы пересматриваются и возрастают требования к качеству исследования. Этот анализ можно проводить в ручном режиме или автоматическом (аппаратный метод). Я больше доверяю именно ручному исследованию, поскольку глазом определить в каком направлении движется сперматозоид гораздо проще.

Существует два основных вида спермограмм: короткая и развернутая. Развернутая способна показать большинство параметров, которые могут интересовать врача, короткая же

способна показать только основные параметры. При первичном обращении более предпочтителен именно подробный анализ, а уже в качестве промежуточных контролей можно проводить сокращенное исследование, хотя, всегда уролог будет ориентироваться относительно первичного анализа.

Гормональное исследование входит в обязательную программу. Но пунктов может быть много. Без обсуждений необходимо оценить уровень половых гормонов, но список может значительно расширяться после проведенной беседы и осмотра.

Ультразвуковое исследование предстательной железы и яичек является обязательным, поскольку эти органы отвечают за выработку компонентов спермы.

Анализы на инфекции, передаваемые половым путем, входят в список обязательных исследований. Часто бывают «сюрпризы», поскольку некоторые микробы способны длительно находиться в организме, никаким образом себя не проявляя, но при этом способны нарушать процесс оплодотворения. Можно усомниться в целесообразности исследований только в том случае если оба партнера являются первыми и последними в жизни друг друга, хотя, и в этом случае всегда есть возможности бытового инфицирования – реальные случаи встречались.

На приеме врача может заинтересовать более расширенный вариант исследований – это все решается на приеме при личной встрече.

Если мужчина не желаете ничего делать

В последние годы редко встречаются ситуации, когда мужчина наотрез отказывается идти к врачу. Еще 5-7 лет назад звонили и приходили девушки с одинаковым вопросом: «Можно ли пройти обследования дома или заочно? Может, Вы что-нибудь назначите, а он сам попринимает?» К сожалению, нет волшебных лекарств, которые способны повлиять на возможность иметь детей и быстро привести показатели спермограммы к идеальным цифрам. Если Вы встретили в своей жизни что-то подобное – это лохотрон (извините за жаргон, но иначе назвать сложно). Только личный визит, только осмотр, только анализы... Причин мужского бесплодия много и, порой, от мелочей зависит успех оплодотворения.

Порой, встречались мужчины, которые годами принимали массу препаратов, настоек и снадобий в надежде прийти к долгожданному оплодотворению, но все это приводило лишь к одному – потеря времени и осложнение ситуации. К сожалению, мы с годами не становимся моложе и время в вопросах планирования детей играет против нас, возможно, это - самый суровый противник.

В последние годы мужчины стали ходить к урологам более уверенно. И уже никто не смотрит на это как на проявление мужской слабости, никто не показывает пальцем и не смеется вслед. Это уже НОРМА ЖИЗНИ женщинам ходить к гинекологам, а мужчинам – к урологам.

Если же мужчина по-прежнему отказывается обращаться к врачу, то спокойно выясните причину такого недоверия, может он имел плохой опыт общения с докторами, может страхи после общений с друзьями, может опасения обнаружить половую инфекцию... Причин множество, но женщина должна стать в такой ситуации психологом и найти подходящие аргументы для визита к доктору.

Только смелый шаг! Других вариантов нет!

Не надейтесь на таблетку

Потеряв массу времени на раздумья, сложно совершить чудо и в мгновение решить все проблемы. Волшебных препаратов не бывает, если Вам кто-то в этом мире предложить препарат и скажет все проблемы будут решены – бред!

Если возникает вопрос с возможностью оплодотворения, то потребуется совершить хотя бы несколько усилий над собой. Организм человека является саморегулирующейся системой и способен контролировать все процессы в автономном режиме. Все лечение, все препараты, все процедуры, все операции проводятся, как правило, для помощи организму, когда собственных возможностей не хватает.

Питание, двигательная и половая активность, режим работы и отдыха – все это имеет отношение к вопросам планирования детей. Вы уже знаете, что новые сперматозоиды формируются почти 3 месяца – как минимум в течение этого времени необходимо вести «правильный» образ жизни до начала процесса зачатия и до победных «двух полосок», что может потребовать нескольких месяцев.

Человек в течение своей жизни поглощает огромное количество токсичных веществ (алкоголь, никотин, консерванты, бытовые химикаты, производственные

токсины...), которые приводят к повреждениям клеток, их гибели, изменению генетического набора и самые чувствительные из них – половые. Если у женщин в яйцеклетках эти изменения копятся, то у мужчин есть возможность восстановить повреждение клетки. Связано это с непрекращающимся процессом формирования новых сперматозоидов и заменой имеющихся.

Врач не способен все это выполнить за Вас, он может дать рекомендации, а выполнение – Ваша задача. Ни одно лекарство не способно заменить процесс формирования новых клеток.

Отношения супругов

Психология в нашей жизни играет не последнюю роль и все больше научных открытий, касаемые возможностей нашего головного мозга. В ВУЗе преподаватель психотерапии утверждал, что 80% заболеваний человека возникают от неправильной работы нервной системы и неадекватной оценки окружающей ситуации, а проще говоря, от стрессов и нереализованных эмоций. Особенно сильно в этом списке заболеваний выделяются сердечно-сосудистые проблемы, которые неизменно занимают лидирующие позиции по причинам смертности населения.

Так вот, эту тему я поднял лишь для того, чтобы отметить собственные наблюдения за парами, которые страдают проблемами бесплодия. В семьях с конфликтными ситуациями вопрос рождения ребенка решается сложнее. Есть такой диагноз: Идиопатическое бесплодие. Он означает, что все возможные показатели не изменены, при этом беременность не наступает. Возможно, что-то недосмотрели и требуется дополнительное обследование или мнение других специалистов, но такой диагноз существует официально. ЭКО в таких ситуациях является одним из возможных решений, но даже оно дает сбой по непонятным причинам.

Наш организм – сложная машина, состоящая из большого количества мелких машинок, отвечающих за выполнение своих задач – клеток, в каждой из которых происходит масса

химико-физических реакций. 1000000000000000 – примерное количество клеток каждого человека и все они работают в совокупности, зависят друг от друга и подчиняются в особой иерархии деятельности нервной системы и головного мозга. Если страдает одна клетка, она «тянет» за собой вторую, третью... Если в голове «бардак», а в отношениях непрекращающийся стресс, то говорить об оплодотворении становится сложнее.

Если люди, находясь вдвоем, не способны найти общий язык, не могут договариваться и спокойно решать бытовые проблемы, каким образом это будет выглядеть с ребенком, который требует к себе повышенного внимания?

Позитивный настрой на расширение семьи обязательно должен быть. Да, сейчас с каждым годом растет количество бесплодных браков, но кто не сдастся, в своем большинстве добиваются беременности. И современная медицина способна в этом помочь.

Половая жизнь

Куда уж без половой жизни в вопросах планирования детей? И вопрос этот достаточно серьезен, поскольку многие допускают ошибки даже в половых отношениях.

Для оплодотворения женской яйцеклетки требуется один сперматозоид, но для того, чтобы он добрался до своей цели требуется не менее 40 миллионов «головастиков» при каждом семяизвержении. Скорость выработки сперматозоидов практически одинакова, независимо от ритма половой жизни. Для скопления необходимого количества требуется 2-4 дня. Поэтому для наиболее быстрого оплодотворения требуется половой контакт 1 раз в 3 дня (в среднем). Причем такой режим должен сохраняться до победного момента и не стоит ожидать, что две полоски на тесте можно видеть после разового контакта без предохранения.

Многие пары, которые стремятся как можно скорее прийти к оплодотворению совершают ежедневные неоднократные соития. В результате получаем низкую концентрацию сперматозоидов, которые все погибают во влагалище и не способны добраться до маточной трубы, где и должны исполнить свой «гражданский долг». Такой режим половой жизни является одним из элементов контрацепции.

В режиме редких контактов возникают другие сложности. После 4 дня воздержания сперматозоиды начинают

«стареть», терять свои свойства и разрушаться. В результате при семяизвержении будет множество поврежденных и неподвижных «головастиков», которые в полной мере не способны осуществить свои функции. Кроме этого, попасть в период овуляции им будет на порядок сложнее и вероятность оплодотворения будет снижаться.

Половая жизнь – 1 раз в 3 дня.

Перегрев

Еще 100 лет назад Гейши в Японии делали массаж своему «господину» в горячей ванне, а только после этого переходили к половому контакту – это один из древних вариантов контрацепции. Не воспринимайте это как руководство к действию, поскольку метод ненадежный, но к вопросу о бесплодии он имеет непосредственное отношение.

Яички у мужчин недаром вынесены за пределы брюшной полости, где они находились в период внутриутробного развития. Для их нормального функционирования требуется температура ниже температуры тела на 2-4°C, а мошонка (несколько слоев тканей, окружающие яички) является своеобразным холодильником или термостатом. Когда мужчине жарко мышцы мошонки расслабляются, яички опускаются и охлаждаются сильнее, когда человек замерзает – подтягиваются вверх.

Если нарушается температурный режим, формируются измененные сперматозоиды, выработанные теряют свою подвижность – вероятность оплодотворения падает значительно.

Поэтому при подготовке к оплодотворению и в период зачатия отменяются бани, сауны, горячие ванны – моемся только под душем. Не стоит и одеваться слишком тепло. Некоторые мужчины, посещающие спортивный зал,

надевают теплую одежду, чтобы вызвать усиленное потоотделение – это также может стать причиной перегрева яичек.

Повышению температуры может служить расширение вен левого яичка – Варикоцеле, но этот вопрос необходимо решать на приеме с урологом, поскольку выраженность этого процесса может быть разная – в зависимости от этого будет меняться дальнейшая тактика.

Двигательная активность

Мужской организм рассчитан на то, чтобы утром проснуться, взять инвентарь и уйти в лес за добычей, вечером вернуться и принести дичь. Образ жизни у нас должен быть связан с постоянными движениями. Есть старое выражение: «движение – это жизнь!» Но движение – это не только Ваша жизнь, но и жизнь Вашего потомства, а точнее, его зачатия.

От двигательной активности зависят многие процессы, связанные обменом веществ. От движения ног зависит кровообращение, а значит поступление кислорода и питательных веществ, всей половой системы. Связано это с тем, что только ограниченное количество кровеносных сосудов работают в полную силу у человека в настоящий момент и, в первую очередь, это наиболее загруженные органы и системы. Простой пример: поели – хочется спать – связано это с перераспределением крови от головного мозга к пищеварительной системе – мозг недополучает кислорода, что вызывает сонливость.

Кровеносные сосуды половой системы и ног берут свое начало от единого кровеносного комплекса, поэтому зависят друг от друга. Есть кровообращение в ногах – есть значительный ток крови и в половых органах.

Один из важных моментов, связанных с двигательной активностью – баланс между мышечной и жировой тканью. Жир является гормонально активной тканью, он приводит к

значительному снижению основного мужского полового гормона – тестостерона. Он, в свою очередь, создает условия для движения сперматозоидов, думаю, в настоящий момент Вы понимаете насколько это важный показатель.

По последним данным мужчина должен проходить в день не менее 3 километров, и то это самый низкий показатель за последние десятилетия. Люди мало двигаются, много пользуются транспортом, переходят к сидячей работе, что само собой будет вызывать массу проблем со здоровьем, в том числе, с половым здоровьем.

Пересмотрите свою двигательную активность.

Бытовые токсины

В обычной жизни мы окружены массой бытовых токсинов, которые уже не замечаем. И, порой, сложно сказать где человек получают очередную порцию отравляющих веществ.

Отравляющее действие на мужчину очень хорошо видно по развернутой спермограмме, но определить причину и варианты поступления токсинов в организм бывает крайне сложно. Компенсировать их действие препаратами можно, но лишь на какой-то процент. Единственный вариант снизить отрицательное действие на репродуктивную систему – исключить источник.

Мы на столько плотно сжились с отравляющими факторами, что в разговорах с мужчинами выясняются масса подробностей, на действие которых они даже не могли подумать. Электромагнитные излучения, горюче-смазочные материалы, порошки, химикаты, соли, тяжелые металлы... Все это отражается на качестве и количестве сперматозоидов.

Приведу один из интересных случаев из практики: мужчина в течение нескольких месяцев проходил лечение по поводу низкого количества и качества сперматозоидов без видимого эффекта, при настойчивом разговоре выясняется, что более 10 лет назад было пулевое ранение и часть пули осталась в мышечной ткани, свинец, из которого состоял

осколок является тяжелым и крайне токсичным металлом, обладающий выраженным повреждающим свойством на сперматозоиды.

Во-первых, подумайте с какими возможными вредными факторами Вы сталкиваетесь в бытовой жизни.

Во-вторых, постарайтесь ограничить контакты с токсическими факторами и, по возможности, исключить их поступление в организм.

Вы уже знаете, что сперматозоиды формируются почти три месяца – это минимальный срок для выведения отравляющих веществ из клеток половой системы.

Особенности питания

Обращать внимание то как и чем Вы питаетесь, без сомнения, необходимо и вне планирования детей, но будущему папе необходимо знать некоторые особенности.

Наверное, не стоит говорить о том, что продукты должны быть максимально приближены к натуральному питанию с минимальным количеством красителей и консервантов.

Когда на организм возлагаются особые надежды, не забывайте использовать поливитаминные комплексы. В России в разных регионах есть недостаток тех или иных минералов и витаминов, особенно страдают россияне от недостатка йода. Стандартные поливитаминные комплексы способны удовлетворить потребности организма.

Мужчины традиционно употребляют мяса больше женщин и связано это не только с общими размерами (бывают и женщины больше мужчин). Сперматозоиды содержат высококачественный белок, который теряют мужчины при каждом семяизвержении – его необходимо восполнять. По этой причине в период планирования детей мужчина должен употреблять белковую пищу: мясо, рыба, яйца и другие. Если будет недостаток белка, то сперматозоиды становятся малоподвижными уже не способны пробежать «марафон» по женским половым путям.

Можно ограничивать количество мучной и сладкой пищи – она вряд ли поможет в вопросах оплодотворения. Более

того, излишне калорийная пища будет способствовать отложению лишнего жира, который, в свою очередь, является одним из главных «противников» мужской половой системы.

Сон и отдых

Современный ритм жизни ограничивает отдых и сон мужчины, но оба эти пункта важны при планировании детей.

Отдых можно расценивать по-разному, но пьянки и гулянки отменяются по определению и мы об этом уже с Вами договаривались. Нейрофизиологи определяют как смену деятельности с физической на умственную и обратно – это Вы уже выбирайте сами.

А вот крепкий и здоровый сон имеет вполне конкретные ограничения. При проведенных за последние годы исследованиях, врачи выяснили, что мужчине для полноценной выработки тестостерона (основного мужского полового гормона) необходимо не менее 7 часов сна. Именно в ночное время гормон нарабатывается и с утра он достигает максимальных значений. Именно по этой причине забор крови для определения тестостерона проводят в утренние часы. По этой же причине половую жизнь лучше вести утром, поскольку кроме более уверенной эрекции, можно ожидать повышенной активности сперматозоидов.

Курение

Курение в нашей стране принимает угрожающие масштабы и угроза эта, в том числе, для генофонда. Ежегодно обнаруживаются все новые токсические факторы, содержащиеся в табачном дыме.

В первую очередь табачный дым «бьет» по легким и кровеносным сосудом, а мы уже обсуждали с Вами как важны эти аспекты для нормальной работы половой системы. Клетки сперматогенеза у мужчин являются одними из самых чувствительных в организме и «впитывают» все токсины, поступающие в организм. В результате воздействия табачного дыма повреждаются все структурные единицы сперматозоидов: хвост, шейка, головка и, самое страшное, может изменяться генетический состав.

Большинство курильщиков считают, что им крайне сложно бросить курить. На самом деле это мифы, которые внушала реклама, разговоры в компаниях и собственные заблуждения. Бросить курить просто, если даже учитывать тот факт, что никотин (именно он вызывает привыкание) выводится из организма в считанные часы – именно по этой причине через несколько минут тянет выкурить следующую сигарету, чтобы восполнить утраченный никотин. Достаточно пережить пару дней без курения и физическая тяга прекратится. Длительная потребность в курение может сохраняться только как психологический компонент.

Давайте договоримся, что все будем называть своими именами: никотин – легализованный наркотик, компоненты табачного дыма – яд. Уже многочисленными исследованиями подтверждено повреждающее действие курения на выработку сперматозоидов.

Далеко не всегда уговоры способны курильщика завязать с пристрастием, поэтому несколько лет назад в качестве эксперимента проводилось интересное наблюдение: мужчина курильщик сдавал сперму, которую помещали на стекло и ставили под микроскоп, давали человеку посмотреть на собственные сперматозоиды – это активные «существа», которые постоянно находятся в движении, сталкиваются и расходятся, т.е. жизнь «кипит», человек закуривал и выдыхал дым на стекло с анализом и смотрел, что там происходит: сперматозоиды почти мгновенно останавливаются. Для многих мужчин такая картинка является шоком и настоящим открытием, большинство из них после эксперимента выбрасывали сигарету и больше к ней не возвращались.

Курить или нет – выбирать Вам. Но, думаю, зачатие ЗДОРОВОГО ребенка является более чем веским поводом бросить курить.

Алкоголь

Думаю, никто не будет сомневаться, что алкоголь неблагоприятно сказывается на здоровье человека, в том числе на половом. Этиловый спирт, пройдя несколько химических реакций, разрушает клетки, с которыми контактирует (опьянение происходит в связи с разрушением клеток центральной нервной системы). Одними из наиболее чувствительных в этом отношении являются клетки сперматогенного эпителия и сами сперматозоиды.

Я уже писал о том, что «головастики» формируются почти три месяца, в течение этого времени они требуют к себе максимально бережного отношения. Поэтому перед планированием ребенка стоит отказаться от алкоголя на 3 месяца до начала процесса оплодотворения и до «двух полосок» на тесте на беременность. Итоговое воздержание от употребления этилового спирта может составить более 1 года.

Слабый алкоголь по действию ничем не отличается от крепкого. Более того, пиво содержит фитоэстрогены – аналоги женских половых гормонов, которые крайне негативным образом сказываются на функциональности мужской половой системы и сперматозоидов в частности. Поэтому полное воздержание от употребления алкоголя перед планированием ребенка!

Многие мужчины, услышав эту информацию, начинают утверждать, что у каждого соседского алкоголика есть пара детей и у них все хорошо. Но статистика говорит о том, что количество генетических нарушений у детей пропорционально повышается с уровнем алкоголизации населения. То есть чем меньше употребляете алкоголь, тем больше вероятность зачать и родить здорового ребенка.

Инфекции, передаваемые половым путем

Инфекции, передаваемые половым путем, стали настолько распространены, что их диагностика вошла в список обязательных мероприятий при ведении бесплодной пары, причем обследоваться должны оба.

Нередко слышу вопрос: «Откуда они взялись?» Начало инфекций – вопрос спорный и он периодически рассматривается в научной среде, но, в большей степени, является философским, чем прикладным. Передаются они при половых контактах от мужчины – к женщине, от женщины – к мужчине и т.д. Существуют и бытовые пути передачи, но они не превышают 1-2% от общей массы. Как правило, это происходит через контакты с окружающими предметами во влажных и теплых условиях: туалеты, ванны, бани, сауны, бассейны и другие.

Половых инфекций множество, но особое значение в вопросах зачатия имеют следующие: трихомонады, гонококки, гарднереллы, кандиды, хламидии, уреоплазмы, микоплазмы. Они способны нарушать у мужчин подвижность и структуру сперматозоидов, снижать их выработку, в результате чего возможность к оплодотворению значительно снижается. У женщин последствий от жизнедеятельности микробов происходит не меньше, в том числе, повреждение зародыша на ранних стадиях развития и формирование условий для выкидыша.

Вопрос с половыми инфекциями настолько серьезен, что я не рекомендую приступать к оплодотворению, если есть сомнения по поводу возможного инфицирования. Учитывайте, что эти заболевания проявляются по-разному и длительно может наблюдаться скрытое течение заболевания. При плановом обследовании часто возникают неприятные сюрпризы.

Варианты лечения

Варианты и возможности лечения будут основываться на полученных результатах обследований.

При легких нарушениях проводится коррекция образа жизни, ритма половых отношений, назначаются витамины и поддерживающие комплексы.

Если выявлено какое-либо заболевание, проводится соответствующее лечение, которое может включать общие рекомендации, назначение препаратов и физиопроцедур.

В сложных случаях может быть оперативное лечение и проведение процедуры искусственного оплодотворения, которое проводится в узкоспециализированных клиниках.

В большинстве случаев, удастся подобрать корректный вариант лечения для определенной ситуации и лишь малая доля мужчин, у которых отсутствует сперматогенный эпителий (клетки, которые нарабатывают сперматозоиды) вынуждены искать подходящего донора.

Чем раньше мужчина обращается за медицинской помощью, тем меньше сложностей будет при лечении.

Не надейтесь на быстрые результаты и настраивайтесь на периодическое общение с доктором в течение года.

ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение)

Эко является наиболее распространенным вариантом лечения тяжелых нарушений работы репродуктивной системы как мужчины, так и женщины.

Вариантов экстракорпорального оплодотворения несколько и выбор каждого из них зависит от показателей проведенных исследований.

Данного метода не стоит опасаться, часто он является единственным вариантом для получения беременности.

Коротко суть метода можно описать следующим образом: женщина стимулируется препаратами для формирования не одной (как в обычном месячном цикле), а нескольких яйцеклеток, они путем пункции забираются; у мужчины производят забор сперматозоидов (если достаточно – из эякулята, если в эякуляте их нет – оперативным путем из яичка и его придатка); яйцеклетки и сперматозоиды «соединяют» в лабораторных условиях и следят за развитием зародышей, самые жизнеспособные из которых подсаживают в матку женщины, далее наблюдают как обычную беременность. Именно по причине подсадки нескольких эмбрионов может быть многоплодная беременность.

Конечно, ЭКО – это обследования, прием препаратов, манипуляции – большая нагрузка на человека, но все это уже отработано годами и является рядовым вариантом

ведения пациента для врача. Поэтому не стоит бояться, если доктор предлагает процедуру искусственного оплодотворения.

Некоторые пары боятся, что ребенок будет с отклонениями в развитии или вообще не их. Практика показывает, что рождаются здоровые дети и рисков не больше, чем при традиционном зачатии. По поводу не своего ребенка – вариант исключается, поскольку все клетки подлежат строгой отчетности. Думаю, ни одной клинике не нужны проблемы с установлениями родственных связей, а генетические экспертизы доступны всем желающим.

ЭКО должно проводиться по строгим показаниям, все риски и возможности как естественного, так и искусственного оплодотворения должны обсуждаться между врачами и пациентами.

Возможные операции

Одна из причин, по которой мужчины опасаются обращаться к урологу – операции. Давайте рассмотрим наиболее частые оперативные варианты лечения бесплодия.

Пожалуй одной из самых частых операций является устранение варикоцеле – расширение вен левого яичка (справа бывает редко). Варикозное расширение вен является врожденным заболеванием, которое усугубляется с возрастом и при тяжелых физических нагрузках. При нем нарушается кровообращение яичка и увеличивается его температура, т.е. наступает перегрев – все это приводит к снижению его функции. Существует несколько вариантов оперативного лечения варикоцеле – все они являются небольшими операциями, смысл которых сводится к перевязке расширенных вен.

Нередко приходится выполнять операции биопсия яичка. Как правило, проводится при отсутствии сперматозоидов в эякуляте и необходима для забора ткани яичка в диагностических целях (определить возможность наличия ткани, которая нарабатывает сперматозоиды) или для получения сперматозоидов для проведения процедуры ЭКО. Выполняется под местной анестезией в амбулаторных условиях и занимает всего несколько минут.

Есть и более редки варианты оперативного лечения для восстановления проходимости половых путей.

Иногда выполняется операция обрезания крайней плоти при фимозе (сужении крайней плоти и невозможности открытия головки полового члена), поскольку это состояние поддерживает воспалительный процесс в мужской половой системе и нарушает процессы эякуляции, не говоря уже о возможности проведения самого полового контакта. Операция минимальная, не занимает много времени.

Все варианты оперативного лечения обсуждаются на приеме с врачом.

Выводы

В завершении давайте подведем не которые итоги. Для повышения вероятности оплодотворения не менее чем за 3 месяца до планируемой беременности отказываемся от алкоголя, курения, посещения бань и саун. Переходим на относительно сбалансированное питание. Стараемся больше двигаться. Половую жизнь веден 1 раз в 2-4 дня максимально регулярно. Если в течение 6 месяцев беременность не наступает, оба супруга обращаются к врачам. Проходим все необходимые обследования и предложенные лечения.

И самое главное: не сдавайтесь и все получится!