

Подготовка к сдаче анализа на спермограмму и MAR-тесты:

1. Половое воздержание

Воздержитесь от любых форм сексуальной активности на срок от 2 до 7 дней (оптимально 3–4 дня). Более короткий или длинный период может исказить результаты.

2. Откажитесь от употребления алкоголя минимум за 2–3 дня, а лучше за неделю до анализа.

Курение также рекомендуется исключить, так как никотин снижает подвижность сперматозоидов.

3. Желательно отказаться от приема лекарственных препаратов (антибиотиков,

противовоспалительных) Если вы принимаете лекарства, обязательно согласуйте их отмену с лечащим врачом.

4. В течение недели до анализа избегайте перегрева области паха: не посещайте баню, сауну,

солярий, не принимайте горячие ванны, не пользуйтесь подогревом сидений в автомобиле.

5. Снизьте интенсивность тренировок и избегайте тяжелых физических нагрузок. Постарайтесь нормализовать сон и избегать эмоционального стресса.

6. За неделю до анализа ограничьте жирную, жареную, копченую, острую и сладкую пищу.

Снизьте потребление кофе и крепкого чая. Увеличьте в рационе количество овощей, зелени и фруктов. Мясо допустимо, но предпочтение отдавайте нежирным сортам (индейка, телятина) и рыбе.

7. Не сдавайте анализ при наличии повышенной температуры тела, в период обострения

хронических заболеваний или при простуде. Результаты в таких случаях могут быть недостоверными.

8. Сперму собирают путем мастурбации в специальный стерильный контейнер. Сбор проводится в специально оборудованной комнате лаборатории.