

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ
ПЕРЕД СДАЧЕЙ БИОМАТЕРИАЛА НА ИССЛЕДОВАНИЕ ЭЯКУЛЯТА
(СПЕРМОГРАММА)
для получения достоверных результатов**

1. за 3-5 дней, а лучше за 10 дней полностью отказаться от употребления алкоголя в любых количествах;
2. в течение 3-5 суток перед сдачей анализа воздержаться от семяизвержений (секса и мастурбации);
3. накануне исключить интенсивные физические нагрузки, психоэмоциональное перенапряжение, конфликтные ситуации;
4. ночью, перед сдачей спермограммы, рекомендуется обеспечить себе полноценный отдых, хорошо выспаться;
5. постараться исключить в течение 2,5 месяцев токсические факторы;
6. в течение 1 месяца следует воздержаться от посещения бани, сауны и других тепловых процедур;
7. при наличии воспалительных заболеваний уретры и/или простатовезикулярного комплекса рекомендуется перед исследованием провести санацию и выждать не менее двух недель;
8. непосредственно перед сдачей анализа (перед получением эякулята) нужно помочиться (чтобы очистить содержимое мочеиспускательного канала), затем помыть с мылом руки и половые органы;
9. образцы спермы с помощью мастурбации собрать в стеклянный или пластиковый идеально чистый (а для бактериологического исследования – стерильный) градуированный контейнер с широким горлом, не касаясь стенок контейнера. Для исследования собрать весь объем выделенной спермы.

При повторном исследовании желательно придерживаться, по возможности, одинаковых периодов воздержания для правильной оценки полученных результатов в динамике.