

## Телемедицинская консультация врача-уролога

### Пациент:

**Имя:** Сергей Юрьевич

**Возраст:** 35

**Пол:** Мужской

### Врач:

**ФИО:** Шадёркин Игорь Аркадьевич

**Специализация:** Уролог

**Учёная степень:** кандидат медицинских наук

### Дата и время:

**обращения пациента за консультацией:** 25.03.2024 09:58:00

**формирования заключения врача:** 25.03.2024 10:24:09

### Ссылка на электронную версию:

**Адрес в сети Интернет:** <https://03uro.ru/consultations/question/315573/answer/315575>



## Заключение врача

Для получения наиболее точных результатов анализа спермограммы, следует соблюдать определённые правила подготовки:

1. **Воздержание от эякуляции:** Рекомендуется воздерживаться от сексуальных актов и мастурбации за 2-7 дней до сдачи анализа, но не более 7 дней, чтобы избежать снижения объема и активности сперматозоидов.
2. **Избегание алкоголя, курения и наркотиков:** За 2-3 дня до теста следует избегать употребления алкоголя, курения и употребления наркотических средств, так как они могут влиять на качество спермы.
3. **Избегание ваннных процедур и саун:** Высокие температуры могут временно ухудшить качество спермы, поэтому избегайте горячих ванн, саун и горячих ванн за несколько дней до сдачи анализа.
4. **Ограничение физических нагрузок:** Избегайте изнурительных тренировок за день до сдачи спермограммы, так как чрезмерные физические усилия могут повлиять на результаты.
5. **Избегание стресса:** Попытайтесь минимизировать стрессовые ситуации, так как стресс может негативно сказаться на качестве спермы.
6. **Уведомление о лекарствах:** Если вы принимаете какие-либо медицинские препараты, важно уведомить об этом врача, так как некоторые лекарства могут влиять на анализ спермограммы.
7. **Соблюдение диеты:** Питание также может оказывать влияние на качество спермы. Старайтесь соблюдать сбалансированную диету, богатую фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами.
8. **Способ сбора материала:** Обычно материал для спермограммы собирают путём мастурбации непосредственно в медицинском учреждении. Это помогает обеспечить наиболее точное сохранение и анализ образца. Важно следовать всем рекомендациям медицинского учреждения, где вы планируете сдавать анализ, так как могут быть специфические требования.