

Памятка мужчинам перед прохождением диспансеризации:

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА ПО ОЦЕНКЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН (18-49 лет)



Мужчинам в возрасте старше 40 лет рекомендуется воздержаться от прохождения диспансеризации в течение 7–10 дней после любых воздействий на предстательную железу механического характера (ректальный осмотр, массаж простаты, клизмы, езда на лошади или велосипеде, половой акт, лечение ректальными свечами и др.). Это может исказить результат исследования простатспецифического антигена в крови (онкомаркер рака предстательной железы).

Также для прохождения первого этапа диспансеризации желательно прийти в поликлинику утром, на голодный желудок. Предварительно важно исключить физические и эмоциональные нагрузки.

При подготовке перед сдачей спермограммы следует:

1. Воздержаться от посещения сауны, бани, перегрева на солнце, использования подогрева сидений в течение 10 дней. Это позволит обеспечить оптимальный температурный режим.
2. Постараться избегать перепадов настроения, перевозбуждения, депрессивных состояний.
3. Хорошо выспаться.
4. Регулярно проветривать помещение на работе и дома.
5. Избегать физического воздействия на половые органы (массаж простаты и органы мошонки).
6. По возможности исключить действие любых токсинов на организм (например, контакта с опасными веществами на производстве).

Спермограмму не рекомендуется сдавать при:

1. При случаях повышения температуры тела более 38 градусов в течение двух последних месяцев;
2. После лечения антибактериальными средствами в последние три месяца;
3. После проведения физиотерапевтических процедур, которые предусматривают тепловое воздействие;
4. При медикаментозном лечении (за исключениями, которые может определить лечащий доктор);
5. После стрессов.