

Így fokozható leghatékonyabban a férfi termékenység

Bizonyos esetekben a herevisszér-tágulat műtéti kezelése lehet a legeredményesebb, ha nem is az egyetlen módszer a férfi meddőség javítására. A Semmelweis Egyetem friss tanulmányai szerint indokolt esetben a hormonterápia is kimutatható javulást hoz, míg a vitaminpótlás és az életmódváltás kisebb, de kiegészítő hatással bírhat. A környezeti ártalmak, például a hőhullámok vagy a légszennyezés ronthatják a spermiumok minőségét.

[A Scientific Reports folyóiratban megjelent elemzés](#) 86 tanulmány és több mint 8000 férfi adatait vizsgálta. A kutatók arra keresték a választ, hogy a különféle kezelések miként befolyásolják a spermiumok DNS-töredezetttségét – azt a genetikai károsodást, amely csökkenti a fogantatás esélyét, és növeli a vetélés kockázatát.

A herevisszér-tágulat műtéti kezelése – vagyis a here körüli kitágult vénák lekötése – hozta a legnagyobb javulást azokban az esetekben, ahol minden más lehetséges okot kizártak a meddőségre. Hat hónappal a műtét után a férfiaknál átlagosan 12 százalékkal kevesebb DNS-károsodást mértek a spermiumokban, a legsúlyosabb esetekben tapasztalva a leglátványosabb javulást.

„Ez az első átfogó nemzetközi elemzés, mely a kezelések eredményességét vetette össze” – mondta dr. Szabó Anett, a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinikájának rezidense, a tanulmány első szerzője. „A szakmai irányelveknek megfelelően végzett herevisszér-tágulat operációja bizonyult a leghatékonyabb megoldásnak. A spermiumképződést serkentő hormonterápia – tüszőérlelő hormonnal – szintén mérhető javulást hozott. Már három hónap után csaknem 7 százalékkal csökkentette a DNS-károsodást.”

Ezzel szemben az antioxidánsok – például a C- és E-vitamin vagy a cink – és az életmódbeli változtatások, azok közül is elsősorban a rendszeres testmozgás csupán 2-3 százalékos javulást hoztak. A kutatók szerint ez inkább az összehasonlított vizsgálatok különbségeivel magyarázható, nem pedig azzal, hogy az életmódváltás önmagában ne lenne hasznos. Ezért arra biztatják a férfiakat, hogy továbbra is figyeljenek egészségük megőrzésére.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint meddőségről akkor beszélünk, ha egy pár 12 hónap alatt rendszeres, védekezés nélküli szexuális együttlét után sem jut el a terhességig. Minden hatodik párt érint a meddőség és az esetek mintegy felében a probléma férfi eredetű.

[A Semmelweis Egyetem kutatói korábban már publikáltak](#) a spermiumkárosodás főbb kockázati tényezőiről. Eszerint a légszennyezés, a dohányzás, a herevisszér-tágulat, a cukorbetegség, a heredaganatok és az életkor mind jelentős szerepet játszanak. Az 50 év feletti férfiaknál a spermiumok DNS-e pedig jelentősen károsodik.

[Egy újabb, nemrégiben a Current Opinion in Urology folyóiratban megjelent áttekintő tanulmányuk](#) megerősítette az életmód és a környezeti tényezők hatását. A dohányzás körülbelül 10 százalékkal növelte a DNS-károsodást és felborította a hormonháztartást, az e-cigaretta ugyanilyen kockázattal járt. A krónikus alkoholfogyasztás hasonló mértékben ronthatja a spermiumok állapotát, a herék zsugorodását okozva. Az elhízás hormonális egyensúlyzavarhoz és csökkent spermiumképződéshez vezethet, miközben már mérsékelt fogyás is javíthatja az eredményeket. A szteroidok, a kannabisz és

az opioidok szintén károsak lehetnek, és egyes hétköznapi fájdalomcsillapítók, például a paracetamol is ronthatják a férfiak termékenységet.

Az étrend szintén fontos tényező. A mediterrán típusú táplálkozás – bőséges zöldséggel, gyümölccsel, hallal, olajos magvakkal és teljes kiőrlésű gabonákkal – magasabb spermiumszámmal és -minőséggel jár. A feldolgozott húsokban, transzsírokban, cukros italokban és erősen feldolgozott élelmiszerekben gazdag nyugati étrend viszont rontja a spermiumok épségét.

„Nemcsak az életmód, hanem a környezeti tényezők is befolyásolhatják a férfiak nemzőképességét” – hangsúlyozta dr. Kopa Zsolt, a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinikájának Andrológiai Centrumát vezető egyetemi docens.

Például már rövidebb hőhullámok is képesek rontani a spermiumok minőségét, a tartós vagy ismételt hőség pedig még súlyosabb károsodáshoz vezethet.

A légszennyezés és a mindennapokban jelen lévő vegyi anyagok további kockázatot jelentenek. A finompor, a műanyagok és az ipari vegyületek károsíthatják a spermiumokat, csökkenthetik a tesztoszteronszintet és felboríthatják a hormonháztartást. Ezek egy része felhalmozódik a szervezetben, és a következő generációk termékenységre is hatással lehet.

A kutatók kiemelik: számos kockázati tényező visszafordítható. A káros hatások felismerése és mérséklése – a bevált orvosi kezelésekkal együtt – ezért kulcsfontosságú a férfi termékenység megőrzésében és javításában.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=26163>