**Patientvejledning sædprøve:**

Vi udfører dagligt sædanalyser i klinikken som led i fertilitetsudredning af par eller hvis du blot ønsker at se hvordan de står til med din sædkvalitet.

**Praktisk:**

Når du har bestilt tid til en sædanalyse (enten efter henvisning fra egen læge eller som selvbetaler) skal du hente et prøveglas i klinikken, vi aftaler her hvilken dag & tid du skal returnere prøven.

Prøven laves om morgenen **tidligst 2 timer** før du har tid hos os til at aflevere den.

Prøven produceres ved masturbation og udtømmes i det prøveglas du har fået udleveret. Vi anbefaler at du opbevarer prøven ved kropstemperatur indtil du kommer ind til os (bukselinning, inderlomme).

Der bør ikke have været sædudtømning 2 dage før sædprøven. Længere tids afholdenhed gør ikke sædkvaliteten bedre.

**Modning af sædceller**

Ved kønsmodning dannes der hver dag millioner af sædceller i testiklernes sædkanaler. Sædcellerne forbliver i testiklerne i ca. 10 uger, hvorefter de vandrer ind i bitestiklerne, hvor de modnes yderligere. I bitestiklerne får sædcellerne deres evne til at bevæge sig. Efter ca. 12 uger er dannelsen af sædcellerne afsluttet: Sunde sædceller har nu et fuldt udviklet hoved, som indeholder de mandlige arveanlæg, en midterdel, der skaber bevægelsesenergi, og en hale, der driver sædcellen fremad og styrer den.

**Sædanalyse**

I ca. 30 % af tilfældene med ufrivillig barnløshed ligger årsagerne hertil hos manden, mens det i andre 20 % af tilfældene skyldes forhold hos både manden og kvinden. Forstyrrelser i den mandlige fertilitet er i de fleste tilfælde en følge af utilstrækkelig produktion af normalt formede sædceller med god bevægelighed. Hvis der hidtil ikke er opnået en graviditet på naturlig vis, kan en sædanalyse vise, hvordan det står til med mandens sædkvalitet. Vi foretager sædanalysen i vores laboratorie og rådgiver dig om mulighederne for fertilitetsbehandling på basis af dine individuelle forhold.

**Hvilke faktorer er afgørende for sædkvaliteten?**

Årsagerne til udeblivende graviditet kan ligge både hos kvinden og manden eller hos begge parter. Den hyppigste grund til en fertilitetsforstyrrelse hos manden er utilstrækkelig produktion af normalt formede, bevægelige sædceller. For en "normal" sædkvalitet gælder følgende faktorer i henhold til WHO-retningslinjerne:

Mængden af ejakulatet: 2 ml eller mere

Ejakulatets pH-værdi: 7,2 eller mere

Antal sædceller i alt i ejakulatet: mindst 40 mio. sædceller

Koncentrationen af sædceller: mindst 20 mio. sædceller/ml

Sædcellernes morfologi: mindst 15 % normalt formet

Sædcellernes bevægelighed: mindst 50 % med fremadrettet bevægelighed eller 25 % med progressiv bevægelighed inden for 60 min. efter ejakulation

I vores laboratorier foretager vi en sædanalyse, hvor vi undersøger sædproduktionen og sædkvaliteten. På grundlag af resultaterne af sædanalysen rådgiver vi dig om den videre diagnostik og behandlingsmetoderne.

**Hvad kan du selv gøre:**

En god sædkvalitet hænger ofte sammen med almindelige råd om sund og fornuftig livsstil: **KRAM(S)** faktorer:

**Kost:** der anbefales en sund, varieret kost og overdrevet indtag af koffein frarådes, fx energidrikke.

Vi anbefaler at du dagligt tager en multivitamin pille.

Både overvægt og undervægt kan påvirke din sædkvalitet.

*Det daglige energibehov for mænd er på 2500-3000 kcal afhængig af højde & vægt*

**Rygning:** rygestop anbefales

**Alkohol:** sundhedsstyrelsens anbefalinger om max 14 genstande/uge for mænd. Flere studier peger dog på at det er en god idé at begrænse sit alkoholindtag en periode, hvis man har nedsat sædkvalitet.

**Motion:** det anbefales at være fysisk aktiv 30 minutter om dagen. Aktivitet kommer i mange former – men er godt for krop og sind – alt tæller med: løb, gang, cykling, havearbejde og støvsugning!

**Søvn/Stress:** mange studier viser at søvn er en vigtig faktor i vores almene sundhed, se på dine vaner og søvnmønster. Søvn og motion er vigtige faktorer der begge modvirker stress.

**Øvrige faktorer med indvirkning på sædkvalitet:**

**Alder** har en lille faktor, jo yngre du er jo bedre bevægelighed har sædcellerne typisk.

**Klamydia** kan give betændelse i bitestiklerne og påvirke sædproduktion, brug beskyttelse og bliv testet efter risikoadfærd.

**Rusmidler** (herunder cannabis) nedsætter frugtbarheden, undgå disse.

**Kosttilskud:** langt de fleste mænd kan nøjes med en multivitamin pille. Dog er der studier om D-vitamin, anti-oxidanter, folinsyre, B-12 og zink, der viser at kunne bedre sædkvaliteten hos mænd med nedsat sædkvalitet eller såkaldt oxidativt-stress i sædcellerne. Det tager op til 3 måneder fra sædcellen er dannet til den kan befrugte et æg. Derfor skal manden tage kosttilskud i 2-3 mdr. før man kan se en evt. effekt på sædkvaliteten.

**Sædevarme:** frarådes at bruge over længere tid

***Tal endelig med os om din livsstil – vi hjælper og rådgiver gerne.***