

# Plemniki z temperamentem

Dopiero w drugiej połowie lat 20. lekarze zaczęli podejrzewać, że niepłodność może być także problemem mężczyzny. Wcześniej zawsze winna była

- kobieta

ozmawia **Maria Bielicka**

**Znajomy ginekolog mówi mi, że przychodzą do niego mężczyźni. Znalazienie gabinetu androloga graniczy z cudem~**

Rzeczywiście jest nas mało, bo w Polsce nie istnieje specjalizacja z andrologii. Wiedzę zdobywa się na kursie. Robią go ginekolodzy położnicy, urolodzy, endokrynolodzy i pediatrzy chirurdzy. Andrologia pochowana jest w różnych dziedzinach medycyny. Podobnie jest w całej Europie: w Anglii to domena urologów, w Niemczech - dermatologów wenerologów. Tylko w USA andrologia funkcjonuje jako osobna i pełnoprawna dziedzina wiedzy medycznej.

**Skąd te różnice?**

Andrologia do lat 70. ubiegłego stulecia praktycznie nie istniała, a dopiero w drugiej połowie lat 20. lekarze zaczęli podejrzewać, że niepłodność może być też problemem mężczyzny. Pojawiły się pierwsze

próby policzenia plemników w spermie i ocenienia ich jakości. Wcześniej zawsze winna była kobieta.

A problem męskiej niepłodności i niesprawności tak narasta, że podręcznik do andrologii, którego jestem współautorem, choć miał już dwa wydania, ma być teraz opublikowany w wersji internetowej.

**No właśnie, jaki procent mężczyzn ma taki kłopot?**

Statystycznie z problemem niepłodności zmagają się co piąta para. Wśród nich ponad 20 proc. nie może mieć dzieci z powodu zaburzeń w produkcji plemników.

**Jaki jest ten plemnikowy feler?**

Taki, że w spermie jest za mało plemników albo nie ma ich wcale.

**Da się to na oko rozpoznać?**

Sperma, która zawiera plemniki, ma białawy, mleczny kolor, a je-

śli jest jałowa, ma kolor żółtawy i jest przezroczysta.

**Czy plemniki różnią się? Na przykład wyglądem?**

„Normalny” plemnik musi mieć główkę, wtkę i tzw. czapeczkę składającą się z enzymów umożliwiających przebicie ściany komórki jajowej. I musi poruszać się do przodu.

Są również plemniki z bardzo małą główką i takie, które mają ją rozdętą. Niektóre nie mają czapeczki albo odwrotnie - mają wielką czapeczkę, która jednak w niczym im nie przeszkadza. Są też plemniki z dwiema wtkami lub bez wtki.

Różnią się od siebie temperamentem, czyli szybkością ruchu i uderzeń wtki. Ale najważniejsze jest to, czy i w jakim tempie posuwają się naprzód, bo od tego zależy, jaką mają szansę dotarcia do celu. Norma to 50 proc. ruchliwych plemników.



**Prof. Maciej Kurpisz**

jest szefem zakładu Biologii Rozrodu i Komórek Macierzystych w Instytucie Genetyki Człowieka Polskiej Akademii Nauk

## Czyli budowa nie wpływa na ich jakość z prokreacyjnego punktu widzenia?

Nie. Plemniki nietypowo wyglądające pod mikroskopem mogą z powodzeniem zapłodnić komórkę jajową, jeśli zawierają nieuszkodzony materiał genetyczny.

I odwrotnie - „ładny” plemnik może mieć uszkodzone DNA, a tego pod mikroskopem nie widać. I właśnie z tego powodu wiele zapłodnień, nie tylko sztucznych, ale i naturalnych, kończy się fiaskiem.

## Skąd sperminki wiedzą że mają atakować komórki jajowe?

Wcale nie wiedzą. Atakują, co popadnie. I to z powodzeniem! Bo enzymy zawarte w czapeczce akrosomalnej są uniwersalne i pozwalają przebić ścianę innych komórek.

I co się wówczas dzieje?

Nic. Plemnik, wnikając do innej komórki, nie inicjuje podziałów.

## Skąd te problemy z sperminkami? Czy to skutek starzenia się?

Mężczyzna wytwarza sperminki do końca życia. Zawsze, niezależnie od wieku, proces ten trwa 74 dni. Dlaczego nagle przestaje, gdy ma np. 30 lat? Wpływ na to ma wiele czynników, m.in. zażywanie leków, choroby, nieprawidłowości w strukturze chromosomów, stresy.

## Stresy?

Tak, mają one kolosalne znaczenie, choć nie wiadomo, jak ten mechanizm działa. Prawdopodobnie stres obniża poziom testosteronu i tym samym blokuje spermatogenezę, czyli proces ich tworzenia się.

No rzeczywiście, od stresów odchodzi się przecież seksu.-

To prawda, ale to dotyczy tylko kobiet. Mężczyźni w sytuacjach stresowych lubią się rozładować.

## Słyszałam, że Polacy mają spermę słabej jakości. To prawda?

Rzeczywiście w całym ejakulacie Polaków jest od 40 do 50 mln sperminków, czyli tyle, ile w jednym centymetrze sześciennym nasienia Kanadyjczyka czy Finna. Nasza sperma zawiera od trzech do pięciu razy mniej sperminków. Przyczyną jest najprawdopodobniej zanieczyszczenie środowiska - Kanada i Finlandia to kraje czyste ekologicznie. Gorzej jest już np. w Danii, którą jest tak źle usytuowana, że wiatry nawiewają tam zanieczyszczenie z niezbyt dbającej o środowisko Anglii. A to oznacza, że tych szkód spowodowanych zanieczyszczeniem środowiska nie da się nadrobić jakością życia czy lepszym odżywianiem.

Jak spisujemy się pod tym względem na tle innych krajów Europy?

W Europie - poza Skandynawią - nie byłyby prowadzone systematyczne badania jakości nasienia.

## A są badania potwierdzające słabość polskiej spermy?

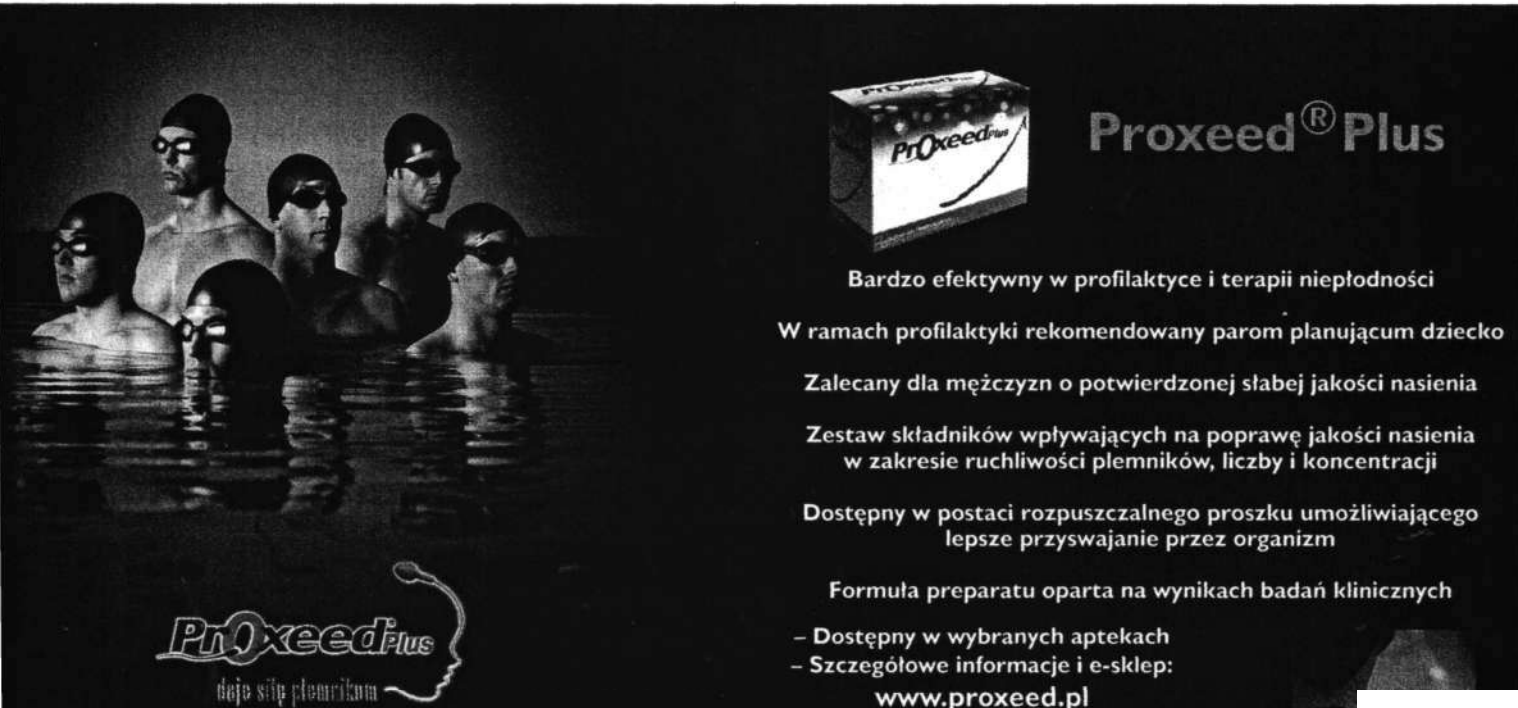
Nasz zakład robi takie badania na grupie ochotników, którzy odpłatnie oddają nam nasienie do badań. Prowadzimy też badania na grupie losowo wybranych poborowych.

## Męska niepłodność jest wrodzona?

Wiemy, że bywa to choroba nabyta. Świadczą o tym np. wyniki punkcji jąder niektórych mężczyzn, którzy nie produkują już sperminków, ale mają jeszcze pojedyncze ich sztuki. Czyli wcześniej je wytwarzali.

Czy taki mężczyzna ma szansę na zostanie ojcem?

R E K L A M A



**Proxeed® Plus**

Bardzo efektywny w profilaktyce i terapii niepłodności

W ramach profilaktyki rekomendowany parom planującym dziecko

Zalecany dla mężczyzn o potwierdzonej słabej jakości nasienia

Zestaw składników wpływających na poprawę jakości nasienia w zakresie ruchliwości sperminków, liczby i koncentracji

Dostępny w postaci rozpuszczalnego proszku umożliwiającego lepsze przyswajanie przez organizm

Formuła preparatu oparta na wynikach badań klinicznych

- Dostępny w wybranych aptekach
- Szczegółowe informacje i e-sklep: [www.proxeed.pl](http://www.proxeed.pl)

*Proxeed Plus*  
daje siłę sperminkom

## Suplement diety wzmacniający pływaków

Skuteczna terapia niepłodności męskiej

## POMAGA RODZINOM

Realizować marzenia

Wyłączny dystrybutor w Polsce

ROVERS POLSKA Sp. z o.o.

ul. Stołeczna 10, 05-501 Piaseczno, tel. (022) 737 11 95

Jeśli w jego jądrach znajdziemy jakieś plemniki, możemy brać pod uwagę zapłodnienie pozaustrojowe. Trzeba „wkręcić” słaby plemnik w komórkę jajową, a potem zarodek przenieść do macicy. W ten sam sposób pomagamy kobietom, które mają kłopoty z jajnikami lub jajowodami, tyle że wtedy plemniki zwykle same dają sobie radę z wdarciami się w głąb komórki jajowej.

### Ale w ten sposób niepłodność staje się chorobą dziedziczną.

Jak najbardziej. Wspomagając rozród, przyczyniamy się do przenoszenia niepłodności na kolejne pokolenia. Tak jest np. w przypadku ubytku fragmentu DNA w chromosomie Y. Ten defekt jest dziedziczny, co oznacza, że taki mężczyzna może zostać ojcem zdrowej córki, ale syn na 100 proc. będzie skazany na rozród wspomagany. Np. w Skandynawii z zapłodnienia pozaustrojowego pochodzi już 1-3 proc. dzieci. Ich pokolenie zmierzy się z ogromnym problemem niepłodności.

### Czyli zapłodnienie pozaustrojowe nie jest dobrym rozwiązaniem?

Jest często jedyną szansą na posiadanie własnego potomstwa. Ale nigdy nie wiemy, czy nie pomagamy rozmnażać się parze, która nie powinna mieć dzieci. Nie wiemy przecież, czy nie działamy wbrew ewolucji, która być może blokuje rozród u osobników, których pula genowa jest mało wartościowa.

Ponieważ jednak prawa ewolucji właściwie przestały obowiązywać wskutek arbitralnych ingerencji medycyny, nie ma już odwrotu - po prostu trzeba ująć sprawy w swoje ręce, licząc się ze wszystkimi tego konsekwencjami.

W podobny sposób, dzięki postępowi medycyny, obciążyliśmy ludzką rasę m.in. cukrzycą. Przecież kiedyś chorzy na nią bądź nie dożywali okresu rozrodu, bądź nie byli do niego zdolni z powodu impotencji.

### Co ma zrobić przyszyły ojciec, żeby zwiększyć swoją skuteczność?

Nie powinien palić i pić w nadmiarze. Jest sto czynników hamu-

jących proces tworzenia się plemników. Za to korzystnie wpłynie pobyt na czystych ekologicznie terenach.

### A jak na kondycję plemników wpływa brak seksu?

Korzystnie, ale tylko do pewnego stopnia. Nadmierna wstrzeźliwość też jest niewskazana. Jakość plemników pogorsza się po 14 dniach postu. Jeśli jednak współżyje się częściej niż co trzy dni, jakość nasienia też się pogarsza. Plemniki są bowiem za wcześnie uwalniane z nadjardza i coraz mniej dojrzałe.

### Czy za ciasne spodnie mają wpływ?

Plemnikom nie służą wysokie temperatury, a za ciasne spodnie sprzyjają przegrzewaniu się jąder. Spermatogenezę hamuje też siedzący tryb życia.

### Jaka jest przyszłość leczenia męskiej niepłodności?

Tę, która ma podłoże genetyczne, można leczyć manipulacjami genetycznymi. W ten sposób dałoby się poprawić aktywność genów odpowiedzialnych za wyłączanie spermatogenezy, czyli produkcji plemników. W praktyce się tego nie robi, bo Polska ratyfikowała traktat helsiński, który zabrania ingerowania w geny komórek rozrodczych.

Moim zdaniem jednak te przepisy będą się musiały zmienić, bo w takim kierunku idzie nauka, zwłaszcza w USA. Oczywiście dotyczy to tylko niepłodności męskiej, bo wszystkie żeńskie komórki jajowe są genetycznie ukształtowane w chwili, gdy kobieta się rodzi.

### Czy przyszyły ojciec powinien zbać swoją spermę?

Robienie takich badań profilaktycznie nie ma sensu, bo -jak już wiemy - spermatogeneza wyłącza się z nienacka. Warto je zrobić, dopiero gdy plany prokreacyjne zawodzą.

### Ile to kosztuje i gdzie je zrobić?

Laboratoria andrologiczne działają przy wszystkich klinikach zajmujących się zapłodnieniem in vitro. Ceny wahają się od 60 do 120 zł.

rozmawiała **Maria Bielicka**



### Piękno - owoc zdrowia

Piękno to nie tylko kwestia zewnętrznej dbałości o wygląd. Uroda i zdrowie są ze sobą nierozdzielnie związane. Zdrowe ciało promienieje pięknem, a dobre samopoczucie znajduje odbicie w świetnym wyglądzie. I odwrotnie - efekty starannej troski o wygląd i kosztownych zabiegów kosmetycznych może zrujnować zignorowanie nawet banalnej dolegliwości. Ale wystarczy konsekwentnie stosować się do kilku prostych zasad, żeby ustrzec się skutków negatywnych dla zdrowia i urody.

### (Pozornie) wstydlivy problem

Jednymi z najbardziej uciążliwych i najczęstszych kobiecych przypadłości są infekcje układu moczowego. U kobiet między 20. a 50. rokiem życia występują one kilkanaście razy częściej niż u mężczyzn w tym samym wieku. Statystyki wskazują, że aż 30% kobiet między 20. a 40. rokiem życia zapada na tego rodzaju dolegliwości. U co czwartej spośród nich ta przykra sytuacja powtórzy się w ciągu kolejnych 6-12 miesięcy! U kobiet, ze względów anatomicznych, do infekcji układu moczowego dochodzi bardzo łatwo. Czynniki, które mogą dodatkowo zwiększyć prawdopodobieństwo dysfunkcji układu moczowego (w szczególności o podłożu bakteryjnym), mogą być: stosunek płciowy, stosowanie antykoncepcji (spermicydy, kapturek), leczenie przeciwdrobnoustrojowe, zaburzenia poziomu estrogenów, a także czynniki genetyczne.

### Jak pomóc swojemu zdrowiu i urodzie?

O zdrowie układu moczowego należy dbać każdego dnia. Łatwo to osiągnąć, pijąc dużo płynów, ograniczając liczbę kąpieli i zastępując je prysznicem oraz unikając produktów mogących podrażnić cewkę moczową, takich jak kobiece preparaty perfumowane czy bielizna ze sztucznych włókien. Według badań ogromne znaczenie ma wzbogacenie codziennej diety o ekstrakt **żurawiny** standaryzowany na zawartość proantocyjanów (PAC), które słyną ze swego dobroczynnego wpływu na zdrowie układu moczowego i działania antibakteryjnego. To one zmniejszają przyleganie groźnych bakterii E coli do nabłonka dróg moczowych, **ograniczają ich namnażanie** oraz **zwiększają ich wydalanie** z moczem.

### ProUro - zdrowie intymne pod naturalną opieką

Badania i dane naukowe potwierdzające prozdrowotne i odżywcze działanie żurawiny pozwoliły na stworzenie nowoczesnego naturalnego preparatu pomagającego dbać o zdrowie układu moczowego - ProUro. Zawarty w stworzonym **specjalnie dla kobiet ProUro** naturalny ekstrakt z owoców żurawiny wielkoowocowej zawierający ilość proantocyjanów w optymalnej dawce (36 mg) o udowodnionym działaniu oraz witamina C dobroczynnie wpływają na zdrowie i sprawne funkcjonowanie układu moczowego. Proantocyjany stwarzają w drogach moczowych środowisko niekorzystne dla rozwoju bakterii oraz wspomagają ich usuwanie z organizmu. Witamina C powoduje obniżenie pH moczu, co sprzyja utrzymaniu w dobrej kondycji dróg moczowych. ProUro ma **wygodną formę** - doustne kapsułki i **dogodne dawkowanie** - 1 raz dziennie. Dzięki temu dbanie o zdrowie intymne z ProUro jest łatwe, skuteczne, komfortowe i dyskretne.

