

Ce se poate face pentru reducerea fragmentarii ADN in sperma?

Medicul va poate diagnostica si trata pentru:

- Leucospermie:** Sperma contine globule albe (leucocite). Aceste celule pot elibera substante oxidative (ROS = reactive oxygene species), care fragmenteaza ADN din nucleul spermatozoizilor.
- Diabet:** In stadiile incipiente ale diabetului, nivelele ridicate ale insulinei pot determina fragmentarea ADN.
- Varicocel:** Venele varicoase din testicule reduc fluxul de sange si impiedica reglarea temperaturii in interiorul scrotului.

Ce puteti face?

- Temperatura:** Temperatura normala in scrot este de 33.3 °C (91.4 F). Temperatura poate fi crescuta de mai multi factori. Doar statul in pozitie asezata pentru mai mult de 6 ore zilnic, sau purtarea hainelor stranse pe corp, sunt suficiente pentru a creste temperatura scrotala. Nu tineti laptopul in brate si nu porniti incalzirea scaunului din masina. Baile foarte fierbinti trebuie evitate sau sa fie de scurta durata. Febra determinata de o gripa sau de alte boli, poate fragmenta ADN in spermatozoizi.
- Fumatul:** Fumatul determina aparitia ROS, rezultind fragmentarea ADN.
- Obezitatea:** Greutatea excesiva reduce volumul spermei si creste nivelul de fragmentare a ADN. Incercati sa slabiti, daca aveti indicele de masa corporala (BMI) peste 25.
- Medicatia:** Studii recente confirma faptul ca o serie de medicamente pot cauza fragmentarea ADN. Nu uitati sa semnalati medicului, daca luati orice tip de medicamente.

Factori dificil de modificat:

- Varsta:** Fragmentarea ADN creste cu varsta. Faptul ca aveti copii conceputi la inceputul casniciei nu este o garantie ca nu aveti o problema legata de fragmentarea ADN in prezent.
- Mediul:** Poluarea aerului, pesticidele si un numar de alte substante chimice pot determina fragmentarea ADN. Este important sa luati masuri de siguranta si protectie cand lucrati cu pesticide sau alte substante chimice. Fructele si legumele trebuie spalate cu atentie inainte de a fi consumate.

Poate fi redusa fragmentarea ADN dupa tratament?

Daca sunteti tratat de medic sau daca v-ati luat singur masuri pentru a reduce fragmentarea ADN, poate sa dureze mai mult de 3 luni pana ce se constata o reducere. Aceasta pentru ca formarea celulelor spermatice dureaza aproximativ 3 luni. Dar exista un beneficiu real: reducerea fragmentarii ADN va creste sansele partenerei de a avea o sarcina finalizata cu succes.

Cititi mai multe despre analiza DFI si fragmentarea ADN pe www.spzlab.com