**Sperm testi** Çocuk sahibi olamayan çiftlerde hem kadın hem de erkek faktörü çok önemidir. Erkeklerde spermiogram testi bakılması gerekli tedaviye başlanması için yol göstericidir. Sperm sayısı pek çok nedenle düşük çıkabilmektedir. Ancak günümüzde uygulanan modern tedavi yöntemleri sayesinde son derece başarılı sonuçlar alınmaktadır. Memorial Sağlık Grubu Androloji Bölümü Uzmanları, spermiogram testi hakkında bilgi verdi.

***Sperm testi (Spermiogram) nedir?***

Sperm testi, erkeklerin üreme potansiyelini incelemek amacıyla yapılan mikroskobik bir incelemedir. Çocuk sahibi olmak isteyen kişilerin en büyük endişesi olan kısırlık, toplumda her 6 -7 çiftten birinde görülmektedir.

***Sperm Testi (Spermiogram) hangi hastalıkların teşhisi için yapılır?***

Genel olarak eşlerin herhangi bir korunma yöntemi uygulamadan ve düzenli cinsel ilişkiye girmelerine rağmen 1 yıl boyunca gebelik elde edememesi durumunda mutlaka sperm testi yaptırmalar

***Sperm Testi (Spermiogram) nasıl yapılır?***

Sperm testi (spermiogram) mutlaka uzman hekimlerce ve tam donanımlı hastanelerde yapılmalı. Erkek hasta sperm testinde kullanılacak sperm örneğini en az 2 gün, en fazla 5 gün uyguladığı cinsel perhizden sonra donanımlı bir merkeze iletmelidir. Sperm testi sonuçları ise 1 gün sonra öğrenilebilir. Sperm testini doktorunuz 3-8 hafta ara ile en az 2 kez isteyebilir.

Sperm örneğinin hastane ortamında alınması önerilmektedir. Hastane ortamında örnek vermekte zorlanan hastalarda örneğin en kısa zamanda ve vücut ısısına yakın ortamda laboratuvara ulaştırılması önerilmektedir. Mastürbasyon ile örnek veremeyen hastalarda ise semen analizi için geliştirilmiş ve sperme yönelik toksik madde içermeyen özel prezervatifler kullanılarak partneri yardımı ile örnek alınabilir. Alınan örneğin laboratuvarda 1 saat içinde değerlendirilmesi gereklidir.

***Sperm testi hakkında sık sorulan sorular***

**Sperm Testi (Spermiogram) Sonuçları Nasıl Değerlendirilmeli?**

Sperm testinin normal değerleri bu şekilde olmalı;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Değerlendirilen parametre** | **Normal değer** | **Alt-Üst değerler** |
| Volüm (mL) | >1,5 |   |
| Mililitredeki spermatoza sayısı/ml (106/ml) | 15 | 12-16 |
| Totlam spermatoza sayısı (106/ejakulat) | 39 | 33-46 |
| Totlam ileri hareketlilik (%)  | 32 | 31-34 |
| Canlı spermatozoa (%) | 58 | 55-63 |
| Şekil (normal %) | 4 | 3-4 |
| PH | ≥ 7.2 |   |

**Sperm (Semen Analizi) Neden Yapılır?**

Genel olarak eşlerin herhangi bir korunma yöntemi uygulamadan ve düzenli cinsel ilişkiye girmelerine rağmen 1 yıl boyunca gebelik elde edememesi durumunda mutlaka sperm testi yaptırmaları gerekir. Günümüzde daha geç yaşlarda evlilikle birlikte çocuk yapma yaşı da artıyor. Gebe kalma ile ilgili sorunun tespit edilmesiyle birlikte eşlerin birlikte muayeneye gitmeleri önerilir. Erkeklerde genel fiziksel muayenenin yanı sıra; gerekli hormon tetkikleri, gerekli ise genetik incelemeler ve mutlaka geçmişte yapılmış dahi olsa sperm testi-semen analizinin tekrar incelenmesini gerekmektedir. Sperm testinin mutlaka tam donanımlı bir sağlık merkezinde yaptırılması gerekir.

Sperm/semen analizi bir yıllık düzenli cinsel ilişkiye rağmen çocuk sahibi olamayan çiftlerde sperm kalitesi ve sayısını değerlendirmek için yapıldığı gibi, testisi etkileyen [varikosel](https://www.memorial.com.tr/hastaliklar/varikosel-nedir-varikosel-belirtileri-ve-tedavisi), orşit, inmemiş testis, radyoterapi veya [kemoterapi](https://www.memorial.com.tr/tedavi-yontemleri/kemoterapi) gibi testiste sperm üretimini etkileyen durumlar sırasında da yapılabilir.

Sperm testinden önce, çiftler birlikte muayene odasına alınır ve erkek hastanın çocukluk çağı, ergenlik çağı, yetişkinlik dönemi hastalıkları hakkında öyküsü dinlenir ve üreme organlarına dair detaylı bir muayene yapılır. Cinsel yolla bulaşan hasatlıkları ve kronik karaciğer, böbrek yetmezlikleri, akciğer hastalıkları, hipertansiyon, tiroit ve şeker hastalıkları da araştırılır. Sperm testine geçemeden önce kişinin mesleki olumsuz koşulları, sigara alkol gibi zararlı alışkanlıkları, çiftin korunma yöntemi ve cinsel birleşme sıklıkları öğrenilir. Solunum yolu enfeksiyonları, koku almada problem, meme başlarından süt benzeri bir sıvının gelmesi, şiddetli baş ağrıları da önemli ipuçları sayılabilir. Detaylı muayeneden sonra sperm (spermiorgram, semen analiz)  testinin de içinde olduğu test taramalarına geçilir.

**Sperm Testi Hangi Bölümde Yapılır?**

Sperm testini (Spermiogram) tam donanımlı bir hastanenin Tüp Bebek Merkezi ve Androloji bölümlerinde yaptırabilirsiniz. Sperm testi yapan hastaneler kriterinde en önemlisi tam donanımlı ve yeterli uzman sayısına sahip bir hastane tercih etmektir. Sperm testi yapan bölümlerin konusunda uzman oluşu sizi en doğru şekilde yönlendirir ve tedavi seçeneklerinizi de kişiye özel biçimde hazırlar.

**Sperm Testi Sırasında Nelere Dikkat Edilmelidir?**

•Sperm testi için vereceğiniz sperm verme işlemi sırasında sabun, kayganlaştırıcı gibi maddeler kullanılmamalı.

•Aynı şekilde işlem sırasında penis ve parmaklar, verilen kabın ve kapağının iç yüzüne dokundurulmamalıdır.

•Sperm verme işlemi sırasında gelen meninin tamamı kabın içine bırakılmalıdır.

 Sperminizin kabın dışına akması ya da buna benzer bir sorunla karşılaşırsanız mutlaka laboratuvar görevlilerine bunu belirtmelisiniz.

•Eğer laboratuvar ortamında sperm veremiyorsanız bu durumu laboratuvardaki görevlilere veya IVF bölümü hasta danışmanlarına haber verip, uygun yöntem için doktorunuzla konuşmalısınız.

**Spermiyogram /Sperm Testi Kaç Günde Çıkar?**

Spermiyogram /Sperm Testi temel değerlendirmesi 1 saat içerisinde tamamlanır. Daha sonra morfolojik değerlendirme işlemi için sperm boyaması yapılır. Özel boyama yöntemi ile sperm hücreleri boyandıktan sonra mikroskop altında en az 100 hücre değerlendirilerek yapısal özellikler ve şekilsel bozukluklar incelenir ve bu şekilde normal morfolojili sperm oranı hesaplanır. Bu değerlendirme sonrası semen analizi bir gün sonra hazırlanmış olur.

**Sperm Kalitesi İçin Dikkat Etmeniz Gerekenler**

Sperm testinizin değerlendirmesinin olumlu sonuçlanması için hayat tarzınızda bazı değişiklikler yapmanız faydalıdır. Spermler çevresel koşulara oldukça duyarlıdır. Uygun olmayan her koşuldan olumsuz olarak etkilenebilir.

* Fast food tüketimine dikkat!

Sperm kaliteniz için fast food ağırlıklı beslenmekten uzak durmalısınız.  Fast food tipi beslenme yüksek kolesterol nedeniyle spermin zar yapısını bozar ve döllenme yeteneğini azaltıp, kısırlığa neden olabilir.

* Sigara ve alkolden uzak durun!

Sperm kalitesin etkileyen bir diğer faktör de sigaradır. Sigara kullanımının yanı sıra; içilen ortamlarda bulunmak ve pasif içici olmak da sperm üretimini olumsuz yönde etkiler. Ayrıca alkol kullanımı da sperm kalitesini etkileyen bir faktördür. Araştırmalar haftada 60 ml. üzeri alkol kullanımının sperm üretimini olumsuz yönde etkilediği göstermiştir. Ayrıca steroid, antidepresan, sulfomidli bazı abtibiyotikler, kanser tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar da sperm kalitesi, hareketliliği ve üretimi için zararlıdır.

* Çalışma ortamınız da önemli

Spermler çalışma ortamınızdan etkilenebilir. Zirai ilaçlarla yakın temas halinde bulunan kişilerde sperm kalitesi düşebilir ve kısırlık sorunu oluşabilir. Bu kişilerin önlem olarak çalışırken, bir maske ile ağızlarını kapatmaları, ilaçları solunum yoluyla alınarak zararlı olmalarını engellemektedir. Bu grup genellikle çiftçilerden oluşmaktadır. Ayrıca yine iş gereği radyasyona maruz kalanlar, demir döküm fırınları ve aşırı sıcak ortamlardan biri olan gıda fırınlarında çalışanlar da dikkatli olmalıdır.

* Aşırı sıcak kısırlık nedeni

Aşırı sıcak her zaman sperm üretimini olumsuz etkiler. Kısırlık sorunu ile karşı karşıya olan erkeklere kesinlikle, sıcak su banyoları ya da saunalar tavsiye edilmemektedir. Ayrıca dar iç çamaşırları da aşırı sıcak oluşturduğu için testis damarlarının genişlemesi sonucu sperm kalitesini azaltabilir.

* Cinsel yolla bulaşan hastalıklar

Sperm kalitenizi etkileyen diğer önemli faktör ise cinsel yolla bulaşan hastalıklardır. Erkek genital organlarında zarara yol açan bazı enfeksiyonlar sperm ilerlemesini (kanalları tıkayarak veya sperm hareketliliğini azaltarak) olumsuz yönde etkilediği için kısırlığa neden olabilir.