

ปฏิบัติตัวอย่างไรก่อนมาตรวจ น้ำเชื้อ

การปฏิบัติตัวและการดูแลร่างกายให้
สมบูรณ์แข็งแรงมีผลต่อปริมาณและ
คุณภาพของน้ำเชื้อ ข้อควรรู้มีดังต่อไปนี้

- 1.การนอนหลับให้เพียงพอ เพราะการ
พักผ่อนหรือนอนหลับไม่เพียงพอจะมี
ผลต่อการลดลงของเชื้ออสุจิ
- 2.งดการมีเพศสัมพันธ์หรือการหลั่งน้ำ
อสุจิด้วยวิธีใดๆก่อนมาตรวจอย่างน้อย
3-7วัน
- 3.งดการดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ชา
กาแฟ รวมถึงสารเสพติดทุกประเภท
เช่น ัญชา กระท่อม เพราะอาจมีผลต่อ
การเคลื่อนไหวหรือรูปร่างผิดปกติของ
เชื้ออสุจิ
- 4.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดย
เฉพาะ ที่อุดมไปด้วยวิตามิน (โดยเฉพาะ
วิตามินc และสังกะสี) ,โปรตีนจากถั่ว
และปลา จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของ
น้ำเชื้ออสุจิ ไม่ควรรับประทานของ
หวานมากเกินไปและควรงดของมัน
ของทอดเพราะอาจมีผลต่อการเคลื่อนไหว
ของอสุจิได้
- 5.การอาบน้ำอุ่นหรือร้อนจนเกินไปหรือ
การทำขาวน่าอาจมีผลต่อการสร้างน้ำ
อสุจิ
- 5.หมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ และ
ทำจิตใจให้สบาย อย่าเครียดจนเกินไป



การเตรียมตัวก่อน การเข้ารับการตรวจ น้ำเชื้ออสุจิ

Semen analysis



คลินิกส่งเสริมการมีบุตร
กลุ่มงานสูติรีเวชกรรมและวางแผนครอบครัว
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า



คำแนะนำการเก็บน้ำอสุจิดังนี้

- ก่อนวันตรวจน้ำอสุจิควรงดการมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงการหลั่งอสุจิด้วยวิธีการใด ๆ ประมาณ 3 – 7 วัน
- ถ้าเป็นไข้หรือไม่สบายให้แจ้งแพทย์ก่อนทำการตรวจ
- ล้างมือให้สะอาดก่อนการเก็บเชื้ออสุจิ
- เก็บเชื้ออสุจิด้วยตนเองใส่ภาชนะพิเศษปราศจากเชื้อที่ทางโรงพยาบาลจัดเตรียมให้
- เมื่อเก็บเชื้ออสุจิได้แล้ว ปิดฝาภาชนะให้สนิทแล้วนำส่งห้องปฏิบัติการ

- ไม่แนะนำเก็บเชื้ออสุจิโดยใช้ถุงยางอนามัย เนื่องจากถุงยางอนามัยมีน้ำยาหล่อลื่นที่สามารถทำลายตัวอสุจิได้
- หลังจากเก็บน้ำอสุจิได้แล้วให้นำส่งไปยังทางห้องปฏิบัติการทันที หรือภายใน 1 ชั่วโมง

