



### Alkohol

ma wpływ na ilość i jakość męskiego nasienia. Wyniki badań sugerują, że spożycie alkoholu może zmniejszać stężenie plemników u mężczyzn z niepłodnością wtórną, podczas gdy nie stwierdzono takiego związku u mężczyzn z bezpłodnością pierwotną. Mężczyznom z tej drugiej grupy zaleca się jednak unikanie nadmiernego spożywania alkoholu.

W ciągu ostatnich 35 lat u Azjatów jakość nasienia była związana z obniżeniem płodności. Z analiz wynika, że 15% par w wieku rozrodczym cierpi na bezpłodność. W północno-wschodnich Chinach u pacjentów stwierdzono 18% czynników wyłącznie męskich i 20% łącznie niepłodności męskiej i żeńskiej.

Niepłodność pierwotna wskazuje na niezdolność do zajścia w ciążę po 1 roku prób. Wtórna z kolei - na niezdolność do zajścia w ciążę po 1 roku po uprzednim spłodzeniu jednego lub więcej biologicznych dzieci. Wcześniejsze badania wykazały, że odsetek niepłodności pierwotnej zmniejszył się, podczas gdy odsetek niepłodności wtórnej wzrósł w Chinach na przestrzeni lat 2012-2016.

### Przebieg badania

Przeprowadzono badanie na grupie 776 niepłodnych mężczyzn z Chin, przy czym podzielono ich na trzy grupy według spożycia alkoholu: abstynenci, pijący umiarkowanie (<9 jednostek / tydzień, do około 100 g etanolu) i pijący ryzykownie (≥9 jednostek / tydzień).

Uwzględniono zarówno niepłodność pierwotną, jak i wtórną. Dane zbierano w okresie od lipca 2017 r. do marca 2019 r.

Zbadano takie parametry nasienia, jak:

- objętość nasienia,
- stężenie plemników,

- całkowita liczba plemników,
- ruchliwość progresywna,
- prawidłowa morfologia.

Spożycie alkoholu i inne czynniki związane ze stylem życia oceniano za pomocą kwestionariusza. Okazuje się, że niezdrowy styl życia (zalicza się do niego spożywanie alkoholu) częściej wiąże się z niepłodnością wtórną niż pierwotną, a zatem czynniki zewnętrzne mogą odgrywać ważną rolę.

### Wyniki badania

Średni wiek mężczyzn z niepłodnością pierwotną lub wtórną uwzględnionych w tym badaniu wynosił 31 lat, przy czym mężczyźni z grupy pierwszej byli istotnie młodsi od mężczyzn z grupy drugiej.

U mężczyzn z bezpłodnością pierwotną obserwowano mniejsze spożycie alkoholu, stężenie plemników i postępującą ruchliwość plemników w porównaniu z mężczyznami z niepłodnością wtórną. Jednocześnie w przypadku mężczyzn z niepłodnością wtórną pijących alkohol zaobserwowano mniejsze objętości jąder i mniejsze stężenie plemników w stosunku do abstynentów.

Czytaj też: [Czy seks po alkoholu jest inny? Jak alkohol wpływa na życie seksualne mężczyzn?](#)

Po uwzględnieniu wieku, BMI, czasu abstynencji, palenia tytoniu, czasu trwania niepłodności, spożycia przekąsek w nocy, nawyków żywieniowych i czasu snu, intensywne picie było ujemnie skorelowane ze stężeniem plemników w grupie mężczyzn z niepłodnością wtórną. Natomiast nie stwierdzono związku między piciem alkoholu a innymi parametrami nasienia (objętość, całkowita liczba plemników, ruchliwość plemników, morfologia plemników). Stężenie plemników było ujemnie skorelowane ze spożyciem alkoholu u mężczyzn niepłodnych wtórną, podczas gdy nie stwierdzono istotnej korelacji z parametrami nasienia u mężczyzn niepłodnych pierwotnie.

### Zmiany na poziomie hormonalnym

W Polsce również widoczny jest problem obniżonej płodności. Szacuje się, że w naszym kraju niepłodność dotyka 1,5 miliona par rocznie, co stanowi 20% populacji w wieku reprodukcyjnym. Wykazano, że 30–50% przyczyn niepłodności wśród par stanowią zaburzenia czynności męskiego układu rozrodczego.

Jak wynika z badań, częstymi dysfunkcjami seksualnymi zgłaszanymi przez mężczyzn

z diagnozą uzależnienia od alkoholu są: zaburzenie erekcji, przedwczesny wytrysk, opóźniony wytrysk i zmniejszone pożądanie seksualne. Przy dziennym spożyciu alkoholu wysokoprocentowego minimum 180 ml przez przynajmniej 5 dni w tygodniu w ciągu roku znacząco spada poziom libido oraz wzrasta częstość występowania zaburzeń erekcji — deklaruje je 71% osób aktywnie pijących.

Skupiono się również na szukaniu zależności pomiędzy bezpłodnością a alkoholem. Zbadano, jak spożywanie trunków wysokoprocentowych (ilość, częstotliwość) oddziałuje na układ gonadalny oraz hormonalny. Wskazano, że problem niepłodności wynika z wielu czynników, wśród których - oprócz spożywania alkoholu - znajdują się także inne, ściśle związane ze stylem życia: palenie papierosów, używanie innych substancji psychoaktywnych, otyłość, stres psychiczny, nieprawidłowa dieta, przyjmowanie kofeiny. Wykazano również, że długość okresu abstynencji od alkoholu ma istotny wpływ na powrót do normy stężenia hormonów oraz parametrów nasienia.

Źródło:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7517893/>

Agnieszka Czerwińska, Tomasz Pawłowski, „Zaburzenia płodności u mężczyzn uzależnionych od alkoholu / Impaired fertility in men addicted to alcohol”, Katedra Psychiatrii, Zakład Psychoterapii i Chorób Psychosomatycznych, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Seksuologia Polska 2018, 16, 2, 61-66, ISSN 1731-6677

Fot. Pawel Kadysz, Unsplash.com