

## Подготовка к сдаче анализа спермограмма

**Перед сдачей анализа необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

- половое воздержание 3-5 суток;
- за неделю до сдачи анализа исключить употребление алкоголя и наркотических веществ;
- рекомендуется воздержаться от курения, так как это может повлиять на результат обследования;
- в течение 2-3 дней до сдачи анализа избегать перегревания (баня, сауна, солярий, пляж), исключить физические нагрузки;
- не рекомендуется сдавать анализ ранее, чем через 7-14 дней после лечения острых заболеваний.