



ELAKKAN... sehaman seperti angkat berat mengganggu keseimbangan hormon

> Faktor penyebab

OBESITI — Masalah kegemukan melampau juga boleh menyebabkan lelaki menjadi kurang subur. Obesiti boleh mengakibatkan lelaki mengalami masalah kekurangan atau tiada sperma. Bagaimanapun, kesuburan lelaki boleh 'dipulihkan' jika dia mula menjaga pemakanan dan menurunkan berat badan secara sihat.

> Senaman keterlaluan seperti angkat berat. Badan menghasilkan steroid yang menyebabkan masalah ereksi, mengganggu keseimbangan hormon dan mengurangkan penghasilan sperma.

> Tekanan, terutama di tempat kerja, kewangan, keluarga atau masalah psikologi. Biasanya lelaki lebih suka memendam perasaan dan cuba menangani masalah sendirian sehingga ada yang mengalami tekanan.

Tekanan yang tidak ditangani dengan baik boleh menjejaskan keupayaan ereksi atau disfungsi erektil (ED). Perkara ini secara tidak langsung boleh menyebabkan lelaki merendahkan peluang pasangan untuk hamil.

> Gangguan seks — Seperti mati pucuk atau ejakulasi awal. Ini biasanya disebabkan tekanan, pengambilan ubat penenang (antidepresan), mengawal tekanan darah tinggi atau kolesterol. Ubat penguat seks hanya membantu keupayaan lelaki untuk ereksi, tetapi tidak menambah jumlah sperma.

> Terdedah kepada bahan beracun atau pencemaran.

> Makanan, terutama jika terlalu banyak makan makanan laut (tiram, kepah, lala, kerang, kepala udang) kerana ia mengandungi banyak raksa yang boleh mengurangkan jumlah sperma.

> Rawatan kemoterapi atau radioterapi boleh membunuh semua sel dan sperma. Lelaki yang perlu menjalani rawatan ini disarankan menyimpan sperma dalam bank sperma untuk digunakan kelak.

> Serangan penyakit seperti buah pinggang, sirosis hati dan kurang zat. Lelaki yang mendapat beguk selepas akil baligh juga boleh mengalami masalah kekurangan atau ketiadaan sperma. Puncanya tidak diketahui.

> Kecacatan kongenital (sejak lahir) pada organ peranakan lelaki seperti ketiadaan vas deferens (tiub panjang yang menyalurkan sperma) dan sperma tidak boleh keluar melalui pancutan air mani serta masalah vas deferens tersumbat.

> Genetik — Sama ada membabitkan kromosom, sista fibrosis atau penyakit autoimun yang mengangap sperma sebagai bahan asing yang perlu dimusnahkan. Bagaimanapun, kes seperti ini jarang berlaku.

> Masalah hormon — Paras testosteron atau hormon tiroid terlalu rendah. Masalah ini boleh diatasi dengan pengambilan ubat.