

# SwimCount

SPERM QUALITY TEST




DOMÁCÍ TEST




### Než si test uděláte:

- Pročtěte si důkladně návod k použití
- Uchovávejte při teplotě 18-30°C
- Před odběrem dodržte abstinenci alespoň 1 až 2 dny
- Připravte si hodinky

### Kdy si můžu kvalitu spermií otestovat?

	Test si uděláte v této době							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne



POZOR: Sbírejte si vzorek MINIMÁLNĚ 2 dny, ALE ne déle, než 7 dní po poslední ejakulaci.



### Downloads from [www.swimcount.com](http://www.swimcount.com):

EN: For instructions for use, please visit our website.

CZ: Pro návod k použití prosím navštivte naše webové stránky.

DA: For instruktioner på dansk besøg venligst vores website.

NO: Se nettsiden vår for instruksjoner på norsk.

SV: För bruksanvisningarna på svenska, var god besök vår webbplats.

DE: Die Anleitung in Deutsch finden Sie auf unserer Website.

FR: Pour la notice d'utilisation en français, merci de vous rendre sur notre site internet.

IT: Per le istruzioni per l'uso in italiano, vi preghiamo di visitare il nostro sito Web.

ES: Para las instrucciones de uso en español, visite nuestro sitio web.

NL: De gebruiksinstructies in het Nederlands vindt u op onze website.

PL: Aby skonsultować instrukcję użycia w języku polskim, prosimy o odwiedzenie naszej strony internetowej.

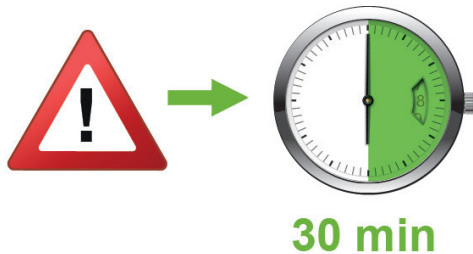
## Odeberte si vzorek spermatu

A

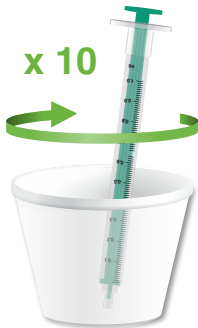


Do dodaného kelímku si odeberte vzorek spermatu. Dbejte, abyste odebrali celý vzorek. Nepoužívejte kondom ani lubrikant, spermie by se mohly poškodit.

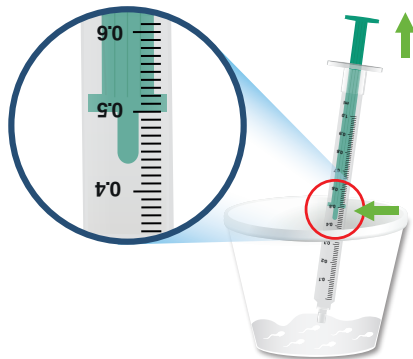
B



Je důležité, abyste po odběru počkali 30 minut, než provedete další kroky. Tato čekací doba slouží k tomu, aby vzorek spermatu zkapalněl.

**C**

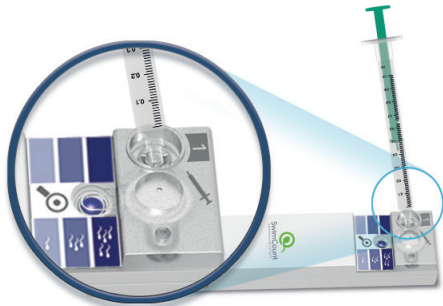
Stříkačkou vzorek 10 krát promíchejte.

**D**

Pomocí stříkačky odeberte ze vzorku díl o objemu 0,5 ml. Dávejte pozor, aby ve stříkačce nebyly žádné vzduchové bublinky, které by ovlivnily objem vzorku.

## Proved'te test

1



Po celou dobu testu musí zařízení ležet ve vodorovné poloze. Odměřený vzorek (0,5 ml) vypusťte ze stříkačky pomalu do jamky na vzorek označené **1**.

2



Posuňte jezdec zcela dopředu; tím zařízení aktivujete. Poznámka: Má být slyšet zaklapnutí. Okénko akce se pak změní na:



3




30 min

Počkejte dalších 30 minut; zkušební zařízení přitom musí zůstat ve **vodorovné** poloze.


4



Po 30 minutách zatáhněte posuvný jezdec zcela zpátky, jak ukazuje šipka. Poznámka: Má být slyšet zaklapnutí. Okénko akce se pak změní na: .

5



Výsledek lze odečíst v okénku označeném .

Čím je barva tmavší, tím více **dobře pohyblivých** spermií vzorek semene obsahuje. Výsledek testu se odečítá do 5 minut od okamžiku, kdy jste posuvný jezdec zatáhli zpět.

## Co lze z intenzity barvy vyčíst, je uvedeno v této tabulce.

Barevná intenzita Stav mužovy plodnosti	Koncentrace pohyblivých spermií (miliony/ml)	Co výsledek znamená?
NÍZKÁ	< 5	Máte nižší počet pohyblivých spermií, než je u plodného muže podle Světové zdravotnické organizace (WHO) normální úroveň <sup>1</sup> . Bylo zjištěno, že u mužů s nízkým počtem pohyblivých spermií je v porovnání s muži s normálním počtem spermií menší pravděpodobnost, že svou partnerku přirozeným způsobem oplodní <sup>2,3</sup> .
NORMÁLNÍ (Střední)	5-20	Váš počet pohyblivých spermií je stejný nebo vyšší, než je normální hladina podle Světové zdravotnické organizace (WHO) <sup>1</sup> . Bylo zjištěno, že u mužů s počtem pohyblivých spermií v tomto rozmezí je poměrně dobrá pravděpodobnost, že svou partnerku během 12 měsíců přirozeným způsobem oplodní <sup>2,3</sup> .
NORMÁLNÍ (Vysoká)	>20	Máte vyšší počet pohyblivých spermií, než je u plodných mužů normální úroveň podle Světové zdravotnické organizace (WHO) <sup>1</sup> . Bylo zjištěno, že u mužů s počtem pohyblivých spermií v tomto rozmezí je vysoká pravděpodobnost, že svou partnerku během 12 měsíců přirozeným způsobem oplodní <sup>2,3</sup> .

<sup>1</sup>Cooper et al. Human Reproduction Update 2010; 16(3): 231-245 | <sup>2</sup>Larsen et al. Human Reproduction 2000; 15(7):1562-1567 | <sup>3</sup>Bonde et al. The Lancet 1998; 352: 1172-1177.  
Not for contraceptive use.

## OTÁZKY A ODPOVĚDI

### **Jak test funguje?**

V zařízení jsou dvě komůrky, přičemž z jedné do druhé se dostanou jenom pohyblivé spermie. Když se spermie dostanou do druhé komůrky, jsou obarveny barvivem, a tím vzniká v okénku výsledku zbarvení. Čím více je ve vzorku pohyblivých spermií, tím je modré zbarvení sytější.

Na mužskou plodnost má vliv řada faktorů. Účelem testu je jeden z těchto faktorů prověřit. Testem se měří počet plovoucích (pohyblivých, „motilních“) spermií v mililitru vzorku semene. Tomuto číslu se říká koncentrace pohyblivých spermií/ml. Pravděpodobnost, že muž ženu přirozeným způsobem oplodní, narůstá se zvyšujícím se počtem pohyblivých spermií (až po určitou mez).

### **Mám NÍZKÝ výsledek: co to znamená a co mám teď dělat?**

NÍZKÝ výsledek znamená, že počet pohyblivých spermií je ve vašem vzorku spermatu nižší než u plodných mužů. Měl byste navštívit lékaře, který provede další testy a vyšetření. NÍZKÝ výsledek nutně neznamená, že nejste schopni ženu přirozeným způsobem oplodnit. Další kroky vám doporučí váš lékař.

### **Jak je NORMÁLNÍ/NÍZKÁ hladina definována?**

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je normální počet pohyblivých spermií vyšší než 5 milionů v mililitru<sup>1</sup>. Normální znamená, že v skupině plodných mužů má 95% počet pohyblivých spermií nad 5 milionů/ml<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Cooper et al. Human Reproduction Update 2010; 16(3): 231-245



**Můj výsledek je NORMÁLNÍ, ale i když se snažíme už řadu měsíců, moje partnerka stále neotěhotněla. Co máme dělat?**

Každý šestý pár může mít s otěhotněním ženy problémy; mužovu plodnost ovlivňují vedle počtu pohyblivých spermií i další faktory. Tyto faktory se tímto testem nehodnotí. Pokud se o otěhotnění partnerky bezúspěšně snažíte už 12 měsíců, měli byste navštívit lékaře, který provede další testy a vyšetření.

**Nejsem si svým výsledkem jistý, co mám dělat?**

Pokud si svým výsledkem nejste jistý, můžete si vyžádat radu od našeho poradního střediska na e-mailové adrese [info@swimcount.com](mailto:info@swimcount.com). Můžete si také test udělat znovu, ale měl byste před testováním nového vzorku počkat alespoň 48 hodin.

**Můj vzorek se během 30 minut nerozředil a nezvodnatěl, co mám dělat?**

U některých vzorků trvá déle než 30 minut, než zkapalní (rozředí se a zvodnatí); pokud je to třeba, můžete počkat déle. Jestliže však vzorek nezkapalní ani do 3 hodin, je lepší tento vzorek netestovat. Vzorek zlikvidujte, odběrný kelímek vypláchněte čistou vodou a nechte vyschnout. Nepoužívejte mýdlo.

Nezapomeňte, že před odběrem dalšího vzorku musíte 48 hodin počkat. Pokud se i další vzorek chová stejně, poradte se s lékařem.

**Test zřejmě nefungoval nebo některý díl soupravy chyběl, případně byl poškozený; co mám dělat?**

Pokud některá součást soupravy chybí, případně je poškozená, nebo test zřejmě nefungoval, kontaktujte nás na e-mailové adrese [info@swimcount.com](mailto:info@swimcount.com)

## Co může mít vliv na pohyblivost spermií?

Na kvalitu spermií může mít vliv řada faktorů:

- Kvalita spermií se může snížit, pokud jste byl v poslední době (v posledních 2–3 měsících) nemocný, zejména pokud jste měl horečku. Proto je vhodné před opakovaným testováním kvality spermií počkat, dokud nebudete zdravý.
- Užívání anabolických steroidů nebo jiných léků obsahujících testosteron.
- Vaše zdravotní anamnéza, například:
  - nesestouplá varlata v kojeneckém věku
  - varikokéla (zduřelé žíly ve varlatech)
  - chirurgický zákrok v tříslech, například náprava kýly
  - příušnice v dospělosti
  - léčba rakoviny

Pokud se vás některé z těchto faktorů nějak týkají, měl byste navštívit lékaře a poradit se s ním o dalším postupu.

## Mohu něčím kvalitu svých spermií zlepšit?

Zatím neexistuje mnoho dokladů o tom, že by bylo možné něčím konkrétním kvalitu spermií zlepšit, může však pomoci toto:

- Přestaňte užívat anabolické steroidy (pokud ovšem užíváte léky na předpis, bez porady s lékařem je užívat nepřestávejte). Po vysazení steroidů se mužská plodnost často vrací na normální úroveň.
- Místo horké vany se raději sprchujte – dlouhé koupání v horké lázni může mít na kvalitu spermií negativní vliv.
- Vždy stojíte za to, se o sebe starat; váš zdravotní stav se může zlepšit, když budete například zdravě jíst, pravidelně cvičit, přestanete kouřit a budete méně pít alkoholické nápoje.

## Co když si chci test udělat znovu?

Test si můžete s novou soupravou zopakovat, jenom pamatujte, že po prvním testu musíte alespoň 48 hodin počkat. Pokud chcete vidět, jestli se po změně způsobu života kvalita vašich spermií zlepšila, měl byste před novým testem alespoň 10 týdnů (2–3 měsíce) počkat. Nové spermie se vytvářejí 10 týdnů, takže v kratší době se změna vašeho životního stylu nemůže projevit.

### **Funkční vlastnosti**

Při své citlivosti 96 % a specifičnosti 91 % představuje souprava SwimCount vynikající pomůcku pro měření počtu pohyblivých spermií v jednom mililitru spermatu.

Znamená to, že jestliže test ukáže, že v jednom mililitru vašeho spermatu je přes 5 milionů pohyblivých spermií, je 96% pravděpodobnost, že tomu tak skutečně je. Pokud test ukáže, že máte v mililitru spermatu méně než 5 milionů pohyblivých spermií, je pravděpodobnost, že tomu tak skutečně je, 91 %.

### **Chemické složení**

Pomůcka SwimCount obsahuje chemikálii – barvivo rozpustěné v pufrovaném fyziologickém roztoku –, kterou se pohyblivé spermie barví.

### **Rušení**

Není známá žádná látka, která by výsledek testu rušila.

### **Barvoslepost**

Pozor: Barvoslepy člověk nemusí být schopen výsledek testu správně odečíst.

## Důležité

- Testovací pomůcka je určena k jednorázovému použití a znovu ji použít nelze
- Likvidujte ji s domácím odpadem
- Po uplynutí doby použitelnosti pomůcky nepoužívejte
- Pomůcka je určena k domácími použití
- Pouze pro diagnostiku in vitro



MotilityCount ApS  
Hvidkildevej 48,  
DK-2400 Kodaň  
Dánsko

**LOT**

Číslo šarže

**IVD**



Datum použitelnosti



Skladujte při teplotě  
2-30 °C



Nepoužívejte opakovaně

**REF**

1002.5

**CE**  
0086

### Test přesnosti

Citlivost 96%

Specifičnost 91%