



Uønsket kemi og infertilitet

- hvilke hverdagseksponeringer skal med i anamnesen?

Sædkvaliteten hos unge mænd er faldende. I konsultationen har vi ofte fokus på KRAM, BMI og timing, men hverdagseksponeringer bør måske inddrages mere systematisk.

Infertilitet fylder mere end nogensinde i almen praksis, og tallene for sædkvalitet hos unge mænd giver anledning til alvorlig eftertanke. Omkring 40-50 % af unge mænd har en sædkoncentration på under 40 mio./ml. – et niveau, der kan gøre vejen til graviditet problematisk. I konsultationen ender samtalen ofte med det

velkendte: KRAM, BMI og timing. Det er alt sammen relevant. Men det rejser tit det samme spørgsmål: Hvorfor fylder hverdagseksponeringer så lidt i anamnesen?

Forebyggelse er vores hjemmebane

Almen praksis udgør for de fleste patienter den første og mest kontinuerlige kontakt med sundhedsvæsenet. Vi møder dem tidligt, og vi er gode til at omsætte viden til praksis. Det gælder også reproduktiv sundhed. Netop derfor undrer det mig, at det enkle spørgsmål om uønsket kemi ikke fylder mere i anamnesen: arbejde, produkter, indeklima, plast, varme, duft. Hvis patienter skal kunne navigere i et kemikalietæt hverdagsliv, har de brug for et oplyst grundlag. Det er simpelt. Og det er også forebyggelse.

2+2=7

Patienter lever ikke i enkeltstoffer, men i blandinger. Miljøstyrelsen beskriver bl.a. den synergistiske cocktaileffekt: at stoffer kan forstærke hinandens virkning, så den samlede påvirkning bliver større end forventet, hvor $2+2=7$. Samtidig er problemet åbenlyst: Interaktioner er svære

at kortlægge, og både evidens og regulering halter efter. Men fravær af fuld klarhed er ikke det samme som fravær af relevans.

Det usynlige i konsultationen

Der er meget, vi kan måle, men også meget, vi ikke kan måle. Uønsket kemi hører til i den sidste kategori, og netop derfor skal det håndteres med ydmyghed. Patienter med graviditetsønske har ikke brug for en ny fejlliste. Men burde de ikke få den nødvendige viden? Det kræver blot, at en enkelt sætning nævnes i konsultationen, og det kan nemt afprøves af patienten uden at vælte hverdagen. Hvis der er plads, kan rådgivningen holdes helt kort med tre konkrete råd til at mindske hverdagseksponering:

- Vælg uparfumerede/neutrale produkter
- Luft ud
- Undgå at varme mad i plast.

Så næste gang et par henvender sig på grund af infertilitet, vil jeg overveje at give plads til råd om uønsket kemi. De små valg i hverdagen er også forebyggelse.

Referencer fås ved henvendelse til forfatteren. ●

