

eva

HRIEŠNE DOBRÁ

12/2020
Cena 2,99 €
Cena pre
predplatiteľov: 2,50 €

Ako vám
TINDER
nájde toho
pravého

Dieťa
na neskôr
Zmrazenie vajíčok
vám kúpi čas!

**All
you
need
is LOVE!**



**Dominika
Čibulková**
Ukázala nám luxusnú
chatu aj svoje nové JA!

**Módny
TWINNING**
Zladte sa so svojou
najlepšou kamoškou



KÚPTE SI ČAS

Text Radka Morongová

Zmrazenie vajíčok ponúka jedinečnú možnosť kúpiť si čas. Odložiť tehotenstvo na neskôr z rôznych dôvodov a stále mať istotu, že raz splodíte deti, je exkluzívna príležitosť. Zatiaľ však stojí aj exkluzívne peniaze. Čo všetko so sebou prináša kryokonzervácia vajíčok?

PRI NARODENÍ MÁME
PRIBLIŽNE MILIÓŇ
VAJÍČOK. DO PUBERTY
ICH V NAŠOM TELE
OSTANE ASI 300-TISÍC
A POČAS NÁŠHO
NAJPLODNEJŠIEHO
VEKU SA OVULÁCIU
UVOLNÍ ASI 300
VAJÍČOK, OSTATNÉ
ZANIKNÚ.

Keď mali naše mamy a staré mamy 30-40 rokov, mali už dávno odrobené aj odrodené. Dnešné tridsiatničky a štyridsiatničky sa len jemne dotýkajú vrcholu svojich síl. Sme produktívnejšie, zdravšie, silnejšie, vyzeráme mladšie. Cvičíme, zdravo sa stravujeme, používame kozmetiku a mnohé z nás sa v pohode navlečú do veľkosti 36-38. Niektoré procesy starnutia však neoklameme. Plodnosť je otázka času a ten beží stále rovnako rýchlo.

Rozhodujúcu úlohu pri možnosti otehotnieť zohráva u žien vek, a ak hovoríme o našich vajíčkach, tie starnú rýchlejšie než zvyšok organizmu.

Pri narodení máme približne milión vajíčok. Do puberty ich v našom tele ostane asi 300-tisíc a počas nášho najplodnejšieho veku sa ovuláciou uvoľní asi 300 vajíčok, ostatné zaniknú. U každej ženy je úbytok individuálny, ale reálny.

Podľa údajov Štatistického úradu SR majú Slovenky prvé dieťa priemerne ako 27-ročné. Vek v čase prvého pôrodu sa za posledných štrnásť rokov zvýšil o 3,5 roka. Odborníci z oblasti gynekológie sa zhodujú, že prvé dieťa by sme mali porodiť do 35 veku života, ideálne však skôr. Také je medicínske odporúčanie, život, ako iste viete, však beží podľa vlastných pravidiel. Sme generácia, ktorá miluje svoj prácu, užívame si, nevrháme sa do vzťahov, nesobášime sa a neplodíme deti tak rýchlo ako tí pred nami. Všetko posúvame, odkladáme na moment, keď budeme pripravení. Naše biologické hodinky však tikajú úplne inou rýchlosťou, než akou pulzuje spoločnosť. A minimálne čo sa tej plodnosti týka, potrebovali by sme si kúpiť čas. Dá sa to?

Nádej pre všetkých

Cesta, ako nepochovať svoje šance na otehotnenie, existuje. Zmrazovanie vajíčok je realita reprodukčnej medicíny, škoda len, že veľmi málo diskutovaná. Kým donedávna sme tento zákrok vnímali len prostredníctvom reportáží v televízii, stúpajúci vek prvoroďáčiek a životný štýl dostanú zmrazovanie vajíčok pomaly do bežnej praxe. „Svetové odborné spoločnosti pre reprodukčnú medicínu v roku 2013 prestali označovať

zmrazovanie vajíčok ako experimentálnu techniku a zaviedli ju ako liečebnú metódu do klinickej praxe. V posledných rokoch zaznamenávame aj na Slovensku zvýšený záujem o túto liečebnú metódu. Túto liečbu, bohužiaľ, doposiaľ rutinne nepreplácajú zdravotné poisťovne, ale dúfam, že v budúcnosti bude hrazená aspoň zo zdravotnej indikácie,“ hovorí MUDr. Peter Harbulák, PhD., vedúci lekár a odborný garant Centra pre gynekológiu a asistovanú reprodukciu GYN-FIV. Pod zdravotnou indikáciou myslí napríklad onkologické ochorenia, predčasnú zlyhanie vaječníkov či ťažké stupne endometriózy. Týmto pacientkam zmrazenie oocytov (vajíčok, pozn. red.) ako odborník odporúča. Po vyliečení môže pacientka splodiť dieťa zo zdravých vajíčok, na ktorých stave sa nepodpísala liečba danej choroby. Čas sa teda v tomto prípade naozaj kúpiť dá, nebude to však lacné, náklady na zákrok sa pohybuju v rozmedzí 1000 – 1 500 eur.

Myslíme na budúcnosť

V dnešnej dobe sa čoraz častejšie stretávame s termínom „social freezing“, ide o zmrazovanie vajíčok zo spoločenských dôvodov.



je podľa doktora Harbuláka nezvratný. „U mladých žien sa vyskytuje poškodenie genetickej výbavy vajíčok v dvadsiatich percentách, u starších dosahuje až 50 percent a naďalej progresívne stúpa. Vo veku 40 rokov je šanca na otehotnenie z vlastných vajíčok minimálna. Významným parametrom úspešnosti je vek, v ktorom si žena dala vajíčka zmraziť. Samotný priebeh tehotnosti veľmi úzko súvisí s celkovým zdravotným stavom ženy rodičky. V súčasnosti rastie počet žien nad 40 rokov, ktoré porodili zdravé dieťa,“ dodáva. Pri porovnaní klinických výsledkov čerstvých a rozmrazených vajíčok žien vo veku do 39 rokov sa ukázalo, že rozmrazené vajíčka sú účinnou

Vo svojom okolí máme množstvo kamarátok, ktoré odkladajú materstvo, pretože nie sú finančne zabezpečené, nemajú partnera, chcú sa venovať kariére, prípadne čakajú na moment, keď budú na materstvo pripravené. Speváčka Rita Ora si dala vajíčka zmraziť ešte ako 20-ročná, prezradila to v roku 2017 v austrálskej šou Sunrise. Rita je presvedčená, že raz sa chce stať matkou, no zároveň verí, že zo svojho mladého veku musí vyťažiť čo najviac.

„Zásoba drobných vajíčok vo vaječníku, takzvaná ovariálna rezerva, kontinuálne klesá. Jej úbytok sa môže prejavovať už po tridsiatke a k ešte výraznejšiemu poklesu dochádza po 35. roku života. Preto aj ženy, ktoré plánujú otehotnieť neskôr, si musia uvedomiť, že zdravý životný štýl nezabráni starnutiu vaječníkov, ktoré starnú rýchlejšie než zvyšok organizmu. Slovenská gynekologicko-pôrodnická spoločnosť odporúča monitorovanie ovariálnej rezervy formou sledovania anti-Müllerovho hormónu (AMH) ženám nad 30 rokov, ktoré v budúcnosti plánujú otehotnieť,“ upozorňuje doktor Harbulák. Zmrazovanie vajíčok je dobrým záložným plánom pre ženy, ktoré majú dôvody, prečo nechcú otehotnieť. Aj tu však doktor upozorňuje, že vek jednoducho neoklameme: „Vynosenie dieťaťa je u mladších žien bežnejšie a jednoduchšie, preto rozhodnutie odsúvať otehotnenie nie je vhodnou alternatívou pre všetky. Diskusia by sa nemala obmedziť len na potenciálny prínos, riziká a finančné náklady, ale mala by motivovať ženy v stanovení reálnych osobných plánov do budúcnosti.“

Stačí dvadsať vajíčok

Pri téme zmrazenia vajíčok sa vynára hneď niekoľko otázok. Koľko vajíčok si máme dať odobrať? Ako dlho vydržia a najmä, aká je šanca, že bude zmrazené vajíčko oplodnené? Vajíčka sa po odbere zmrazia v teplote mínus 196 stupňov Celzia. Podľa doktora Harbuláka v súčasnosti neexistuje žiadny spoľahlivý algoritmus, ktorý by určil, koľko vajíčok treba odobrať. Väčšina odborníkov si myslí, že na jednu klinickú tehotnosť treba priemerne dvadsať vajíčok. Ideálny vek ženy, ktorá si chce dať odobrať vajíčka, je do 35 rokov, do ambulancie však prichádzajú aj ženy vo veku 36 – 40 rokov.

Rozmrazenie prežije 90 až 97 percent vajíčok a úspešnosť klinickej tehotnosti je 4,5 percenta až 12 percenta na jedno vajíčko. Šanca, že žena otehotnie z vlastných vajíčok, klesá so stúpajúcim vekom. Dôsledkom starnutia vaječníkov dochádza k poklesu celkového počtu vajíčok a zhoršeniu ich kvality. Tento proces

alternatívou na zachovanie plodnosti. Stopercentná záruka neexistuje, zmrazenie vajíčok alebo kryokonzervácia nezaručí úspešné otehotnenie, no zvýši jeho šance.

Family friendly? Ani nie...

Zmrazenie vajíčok je investícia do vlastnej budúcnosti. Mnohé ženy sa ocitajú v situácii, keď pred tridsiatkou nemajú stáleho partnera, a byť slobodnou matkou na Slovensku nie je z materiálnej ani psychickej stránky jednoduché. Iné sa chcú venovať kariére, čo im nikto nemôže vyčítať. Opäť však narážame na problém v nastavení spoločnosti – mnohé firmy stále berú tehotenstvo ako prekážku a nevýhodu. Na pohovoroch sa aj dnes objavuje otázka, či uchádzačka plánuje v najbližšom čase otehotnieť, a ak odpovie kladne, je dosť možné, že miesto nedostane. Firmy nedokážu pripraviť podmienky, poskytnúť žene istotu, že miesto ju po materskej dovolenke počká. Veľké nadnárodné korporácie ako Facebook či Apple ponúkajú svojim zamestnankyniam benefit vo forme preplatenia nákladov na zmrazenie vajíčok. Podľa magazínu Wired sa dokonca pred štyrmi-piatimi rokmi v San Franciscu organizovali „egg freezing“ párty, ktoré firmy usporiadali pre svoje zamestnankyne. Program obsahoval dobré jedlo, drinky a zopár nevinných prednášok o tom, prečo by si mali dať zmraziť vajíčka. Kritici takýchto benefitov upozorňujú, že to nie je úplne „family friendly“, ako to dané spoločnosti prezentujú. Kým úhrada zmrazenia vajíčok z medicínskych dôvodov predstavuje obrovskú pomoc zo strany zamestnávateľa, pri „social freezingu“ to môže byť len snaha o udržanie kvalitných žien v práci čo najdlhšie, aby z nich firma profitovala.

Samotný medicínsky zákrok je však nepochybne geniálnym pokrokom a doktor Harbulák sa prikláňa k názoru, že významným spôsobom zrovnoprávňuje ženy s mužmi. „Muži už dlhý čas využívajú kryokonzerváciu spermií z medicínskych indikácií, ako je napríklad práca v toxickom prostredí či plánovaná chemoterapia, ale aj z iných dôvodov, napríklad pred vazektómiou. Zmrazenie oocytov z medicínskych alebo zo spoločenských dôvodov zrovnoprávňuje ženy s mužmi a poskytuje im rovnakú šancu na založenie vlastnej rodiny.“ Zároveň stále pribúda počet hlasov, ktoré podporujú potrebu posunúť zmrazovanie vajíčok z roviny „luxusnej“ medicíny do roviny preventívnej liečby pri zachovaní prísnych etických pravidiel. To by znamenalo, že zákrok by časom mohol byť finančne dostupnejší pre širšiu skupinu ľudí. 