

# Do mrazu

*Prvé dieťa obyčajne privádzajú Slovenky na svet, keď dovŕšia 27 rokov. Čo však, keď nemáte partnera? Črtá sa vám zaujímavá práca s kariérom rastom alebo sa na dieťa ešte necítite?*

Mikuláš Mosný foto Shutterstock



**Naša odborníčka**



► MUDr. IVETA ŠVECOVÁ, PhD. gynekologička pôrodníčka, špecialistka na liečbu neplodnosti

*Jedného dňa deti isto budete chcieť, ale teraz vám je dobre aj bez nich?*

## ČO VÁS TRÁPI?

Zamrazenie vajíčok sa odporúča ženám, ktoré majú:

- endometriózu
- zníženú ovariálnu rezervu
- predčasné zlyhanie vaječníkov
- systémové ochorenia
- reumu, lupus
- výskyt predčasnej menopauzy v rodine
- onkologické ochorenia

**Z**mrazenie vajíčok je možnosť zachovania plodnosti pre ženy, ktoré plánujú založenie rodiny, ale až v budúcnosti. Ako prebieha odber a koľko vajíčok sa oplatí zmraziť, sme sa opýtali špecialistky na liečbu neplodnosti MUDr. Ivety Švecovej, PhD.

**Aké sú súčasné trendy v plánovaní rodiny?**

Čoraz viac žien odkladá tehotnosť do vyššieho veku. Treba však myslieť na to, že s vyšším vekom dochádza k znižovaniu plodnosti. Povedomie o týchto faktoch narastá a práve preto sa záujem o mrazenie vajíčok neustále zvyšuje. V USA bolo v roku 2017 päť percent cyklov umelého oplodnenia zameraných na zachovanie plodnosti z nelekárskych dôvodov.

V minulosti bol tento výkon označovaný ako „social freezing“ – no tento pojem sa už nepoužíva, pretože bagatelizuje úsilie odvrátiť neplodnosť. Vo vyspelých spoločnostiach je trend zachovania plodnosti pomocou mrazenia vajíčok podporovaný vzhľadom na neustále sa zvyšujúci vek prvoroďčiek. Na Slovensku je priemerný vek, keď má žena prvé dieťa, 27,2 roka –

Žena vždy pred odberom absolvuje interné predoperačné vyšetrenie a niekoľko pohovorov, kde bude poučená o postupe.

čo je ešte veľmi dobré číslo. V Dánsku a v Londýne je tento vek 33 rokov a viac.

### Akí je teda vplyv veku na plodnosť?

Vplyv veku na plodnosť bol opakovane jasne dokázaný. Pokles plodnosti sa začína okolo 32. roku života, vo veku 45 rokov je 99 percent žien neplodných. Zároveň, ak dôjde vo vysokom veku k otehotneniu, je omnoho vyššia frekvencia potratov, mŕtvonarodených detí a výskytu vrodených chýb, teda aneuploidii, predovšetkým Downovho syndrómu. K poklesu plodnosti dochádza pre dve základné príčiny – znižovanie počtu a zhoršovanie kvality vajíčok.

### Je aj u mužov rovnaký pokles plodnosti ovplyvnený vekom?

U mužov čelíme otázke vplyvu veku na plodnosť omnoho neskôr. Spermie dozrievajú zhruba každé dva mesiace vždy v nových cykloch, nepodliehajú takým skorým zásadným

vplyvom na množstvo ani na kvalitu ako vajíčka. Hranica sa určuje ťažko, je veľký rozdiel v množstve, pohyblivosti a správnom tvare spermií. U mužov s normálnymi výsledkami sa odporúča genetické poradenstvo v päťdesiatke. Z tohto dôvodu, ak nejde o patologický zhoršený spermiogram, mrazenie spermií „len“ z dôvodu vyššieho veku nie je bežné.

### Aké sú okrem vyššieho veku najčastejšie dôvody mrazenia vajíčok?

Dôvody na mrazenie vajíčok môžeme rozdeliť na dva základné okruhy. Prvý – takzvané nelekárske dôvody – sú vyšší vek a potreba odkladu tehot-

nosti. Niektoré ženy majú ešte v pláne kariérny rast, ale často sa stretávame so „single“ ženami vo vyššom veku.

Druhá skupina sú ženy s medicínskymi dôvodmi. Patria sem ženy v rôznom veku trpiace rôznymi ochoreniami, ktoré či už aktuálne, alebo časom ohrozujú plodnosť. Najčastejšou skupinou žien sú pacientky s endometriózou. Radíme sem aj ženy s nízkym počtom vajíčok, so systémovými ochoreniami, ako je reuma alebo lupus, rodinným výskytom predčasnej menopauzy a pacientky s onkologickými ochoreniami.

### Kedy je vhodný čas a koľko vajíčok treba zamraziť?

Odpoveď je jednoduchá, ale zároveň stresujúca. Čím skôr. V najnovších štúdiách jednoznačne vychádza ako „magická“ hranica úspešnosti oplodnenia a donosenia dieťaťa vek 35 rokov. Táto hranica je rovnaká, či

Cez pošvu odoberie lekár tenkou ihlou vajíčka z oboch vaječníkov.



## Slovníček

### ► endometrióza

– ochorenie ženského genitálu, pri ktorom dochádza k rozsevu výstelky maternice po vaječníkoch, brušnej dutine, vajcovodoch.

### ► IVF – in vitro fertilizácia

– je súhrn metód, pomocou ktorých sa oplodňuje oocyt (vajíčko) spermiami partnera alebo anonymného darcu mimo tela ženy.

### ► oocyty – vajíčka

► vitrifikácia – metóda rýchleho zamrzenia tekutým dusíkom.





Vajíčka sú po odbere rýchlo zamrzené tekutým dusíkom.

### Bohužiaľ, na Slovensku zdravotné poisťovne ženám mrazenie vajíčok nepreplácajú ani neposkytujú doplatok.

kou ihlou vajíčka z oboch vaječníkov, ktoré následne s tekutinou, v ktorej dozrievajú vo vaječníkoch, odovzdáme embryológovi. Po odbere je pacientka prevezená na izbu, kde sa z anestézie „vyspí“. Následne, okolo obeda, je prepustená po kontrole a pohovore s lekárom. Vždy musí mať sprevádzajúcu osobu, s ktorou pôjde domov. Po operácii a anestézii, aj keď krátkej, musí mať sprievod a nesmie v ten deň šoférovať.

#### Čo sa deje po odbere?

Po odbere vajíčok môže mierne pobolievať podbrušie a vyskytovať sa špinenie približne dva dni. V prípade iných ťažkostí, ako sú výrazné bolesti, krvácanie jasnou krvou či teplota, treba ihneď kontaktovať centrum a prísť na kontrolu. Samozrejme, odporúčame fyzické šetrenie. Často sa pri prepustení s pacientkami dohodneme, kedy prídu na ďalšie „mra-

zenie“. Stimuláciu a odbor možno zopakovať za 2 až 3 mesiace. Počet opakovaní je individuálny, závisí od osobných parametrov pacientky. Menštruačný cyklus sa obnoví, ako obvykle prebiehal. Prvé krvácanie po stimulácii môže byť odlišné, silnejšie a skôr, ale viac-menej ako bežne.

#### Kde sú vajíčka po odbere?

Vajíčka sú po odbere mra-

Vajíčka možno uskladňovať v mraze aj desiatky rokov a oplodniť, keď zatúžite po dieťatku.

zené metódou vitifikácie – to znamená metódou rýchleho zamrzenia tekutým dusíkom. Sú uskladnené v biobanke v slamkách, v ktorých sú zmrazené v skupine po 3 až 4 kusoch. Vajíčka možno takto v dobrej kondícii uskladňovať aj desiatky rokov.

#### Prepláca zdravotná poisťovňa zákrok? Koľko to stojí?

Vzhľadom na finančnú náročnosť nie je mrazenie vajíčok dostupné pre všetky ženy. Bohužiaľ, na Slovensku zdravotné poisťovne ženám mrazenie vajíčok nepreplácajú, ani neposkytujú doplatok. Ani z „vekovej a spoločenskej“ indikácie, ani v prípade lekárskej indikácie. Celkové náklady na cyklus IVF s mrazením vajíčok je 1 500 až 2 000 eur. Ženy bez partnera nemajú nárok na finančný príspevok na hormonálnu stimulačnú liečbu, odbor ani mrazenie vajíčok. Refundácia nákladov na zmrazenie vajíčok pre ženy s medicínskou indikáciou – pri endometrióze, predčasnom zlyhávaní vaječníkov, onkologickom ochorení – si vyžaduje odbornú aj spoločenskú diskusiu. V Českej republike táto diskusia nedávno prebehla a výsledkom je refundácia nákladov pre ženy, ktoré si mrazia vajíčka z lekárskeho dôvodu. 🇨🇪



## V najnovších štúdiách jednoznačne vychádza ako „magická“ hranica úspešnosti oplodnenia a donosenia dieťaťa vek 35 rokov.

už hovoríme o zachovaní vajíčok u žien bez medicínskych problémov, alebo s nimi. Vo všetkých skupinách po použití vajíčok po 35. roku nastáva pokles úspešnosti takmer o štyridsať percent. Na veku v tomto prípade záleží, čím skôr sa žena rozhodne, tým lepšie, netreba to odkladať. Druhá priama závislosť úspešnosti je počet vajíčok. Pričom takisto platí, že čím nižší vek, tým vyšší zisk vajíčok. Najlepší je praktický príklad. Na to, aby žena otehotnela so 75 % šancou zo zmrazených vajíčok, je pred 35. rokom potrebné zmrazenie desiatich. V 37. roku je to 20 vajíčok, v 42. roku 62 vajíčok... Takže čím viac vajíčok, tým lepšie. Samozrejme, musia byť dostatočne kvalitné. Bohužiaľ, 74 % žien si mrazí vajíčka až vo veku 38 až 39 rokov. Priemerný vek ženy

využívajúcej túto metódu je 37,2 roka.

**Je vhodné pred absolvovaním mrazenia vajíčok zmeniť stravovanie, životný štýl a podobne?** Zmeniť k lepšiemu životný štýl, teda zaradiť pravidelný šport a zdravšie sa stravovať, nikdy nie je zlé. V prípade žien, ktoré trpia nadváhou a rozhodnú sa pred mrazením vajíčok pre redukciu hmotnosti, je toto rozhodnutie výborné a veľmi vítané. Vysoká hmotnosť, a teda nadváha, dokáže totiž výrazne znížiť množstvo a kvalitu vajíčok.

**Ako získavate vajíčka?** Získanie vajíčok nie je také „jednoduché“ ako získanie spermií. Ich odberu musí predchádzať vyvolanie ich viacnásobného rastu a dozretia stimulačnou liečbou. Tá sa vykonáva

v centre asistovanej reprodukcie. Pri tejto liečbe sú ženy v určitom „protokole“, teda postupe podávania jednotlivých liečiv, podávané injekcie hormónu stimulujúceho folikuly. Ten sa u žien v tele vytvára aj prirodzene. Tento hormón zabezpečí v prirodzenom ovariálnom cykle rast folikulu, teda obalu, v ktorom dozrieva vajíčko. Pri stimulácii ho podávame vo vyšších dávkach, čo zabezpečí zisk viacerých vajíčok a zvýši šancu na následnú úspešnú tehotnosť. Proces pichania injekcií a sonografických kontrol spojených s odbermi krvi trvá približne dvanásť dní, následne urobíme odber vajíčok.

**Čo treba robiť deň pred odberom? Treba prísť nalačno?** Deň pred odberom je už bez injekčnej liečby, treba len zostať nalačno od večera 17.00 a ráno nejesť, nepiť, len zapíť malým množstvom vody tabletky – ak žena užíva dlhodobú liečbu. Žena vždy pred odberom absolvuje interné predoperačné vyšetrenie a niekoľko pohovorov, kde bude poučená o postupe. Nie sú vhodné silové športové aktivity, folikuly s vajíčkami by mohli „popraskať“.

### Ako samotný odber prebieha?

Samotný odber sa vykonáva v celkovej anestézii v operačnej sále v centre asistovanej reprodukcie. Žena je uspatá v gynekologickej polohe a keď začína anestézia, „zospođu“ cez pošvu odoberieme ten-

## Zastavte čas

Množstvo a kvalita vajíčok sa znižujú s vekom ženy. Tento koncept bol už aj v minulosti opisovaný ako „biologické hodiny“. Žena má pri narodení približne 1 až 2 milióny vajíčok a toto číslo sa s každým ovulačným cyklom znižuje. Biologické hodiny začínajú tikať približne v tridsiatke. K zrýchlenému ubúdaniu vajíčok dochádza okolo 37. roku, pričom k znižovaniu kvality už v 35. roku života ženy. S postupujúcim vekom sa výrazne zvyšuje aj riziko genetických abnormalít, teda vrodených chýb plodu. Mrazenie vajíčok umožňuje ženám uchovanie pohlavných buniek v určitom „biologickom veku“ s cieľom neskoršieho použitia v budúcnosti.



Odberu vajíčok musí predchádzať vyvolanie ich viacnásobného rastu a dozretia stimulačnou liečbou.

→ DARČEK: ŠPECIÁL ČASOPISU ZDRAVIE ←

2,29 €

PODČIARKNUTÉ ODBORNÍKMI

Január 2022

# Zdravie



NOVÝ FENOMÉN  
Chorí z ovocia

**9** CVIKOV  
ZAHREJE  
CELÉ TELO

IMUNITA  
Čo ju oslabuje?

DEMENCIA  
kradne zmysel  
pre humor

VITAMÍN  
PRE NERVY  
zničí  
mikrovlnka

ADRIANA  
POLÁKOVÁ  
Žijem  
pokojnejšie

ALERGIA  
NA ZIMU  
môže  
za opuchy

SKLERÓZA  
MULTIPLIX  
sa hlási v oku  
aj nohách

Hlavná téma  
**ZÁPALLY**  
dýchacích ciest

Cena pre predplatiteľa 1,74 €

