

Január 2022

01/2022  
Cena 3,49 €  
Cena pre  
predplatiteľov 2,66 €

# eva

HRIESNE DOBRA



VYBER SI  
SVOJ DIAR!

## Vetrom skúšané VLASY

Skroťte hrivu  
raz a navždy

## X-MAS GLAM

Nech sa na Vianoce  
všetko trbliece.  
Aj vaše šaty!

## PANDÉMIA neplodnosti

Prečo nemôžeme  
otehotnieť?

## DUA LIPA

Som ako  
chameleón

# TRADÍČIE

NIE SÚ NUDA! NAJLEPŠÍ DIZAJNÉRI, FANTASTICKÉ KOLÁČIKY  
V NOVOM ŠATE A KAM BY SME VZALI TURISTOV

eva HRIESNE DOBRA

m  
NEWS & MEDIA  
publishing

01



917701391871000



# PANDÉMIA neplodnosti

t Veronika Rybárová

Deti, ktoré prišli na svet pomocou asistovanej reprodukcie, dnes nájdete takmer v každej škôlke. Nielenže sú čoraz dostupnejšie technológie, aj problémy s prirodzeným otehotnením sú už také rozšírené, že viac nemôžu byť tabu.

Slovo neplodnosť fungovalo dekády ako absolútny strašiak. Treba ho zamiesť pod koberec, nepriznávať, nerozoberať. V súčasnosti však množstvo ľudí, ktorí s ňou bojujú, presahuje napríklad percento ľudí trpiacich ďalekozrakosťou. Nie je to rarita a rozhodne v tom nie ste sami, preto je načase rozprávať o nej viac. „Problém neplodnosti rieši čoraz väčší počet ľudí vo všetkých vyspelých krajinách. Na Slovensku bojuje so sterilitou približne pätnásť až dvadsať percent párov,“ hovorí MUDr. Michala Harbuláková z kliniky na liečbu neplodnosti GYN-FIV. Hoci ich situácia je v mnohom odlišná, konečný dôsledok majú spoločný: tehotenstvo skrátka neprichádza. Ako vysvetľuje doktorka Harbuláková, podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sa za sterilné označujú páry, ktoré pri pravidelnom nechránenom pohlavnom styku nedospeli k tehotenstvu v priebehu jedného roka. Počet takýchto dvojíc navyše rapídne narastá, celosvetový priemer sa uvádza okolo jedného percenta ročne.

## KDE HĽADAŤ PRÍČINU?

Keď celý proces neprebíha tak, ako by ste si predstavovali, je ľahké sklznúť do kruhu výčitiek a sponchybnovania sa. Do iracionálneho kruhu, pravdaže. Negatívnym emóciám asi nie je úplne možné zabrániť, je však dobré uvedomiť si, že množstvo faktorov je v tomto prípade mimo vašej kontroly. „Poznáme široké spektrum rôznych príčin neplodnosti od vrodených po získané. Porucha môže byť na všetkých úrovniach reprodukčnej osi a systému. Minoritná skupina ľudí má vrodenú poruchu genetickej výbavy, ktorá spôsobuje abnormálny vývin ženských a mužských pohlavných orgánov, tvorbu gamét, prípadne naruša hormonálnu rovnováhu. Dôvodov je široké spektrum a každý lekár, ktorý sa venuje problému neplodnosti, vie, akým spôsobom po nich pátrať. Zatiaľ, čo niektoré sa

dajú pomerne jednoducho vyriešiť, iné si vyžadujú náročnejší manažment,“ približuje lekárka. Príčiny sa rovnakým podielom môžu vyskytnúť u oboch partnerov, no nanešťastie sa v mnohých svetových kultúrach neplodnosť stále pripisuje najmä ženám. Tento mýtus však odborníci už dávno vyvrátili. „Neplodnosť je vždy problémom páru a je nevyhnuté vykonať dôkladnú diagnostiku oboch partnerov. Štatistiky udávajú, že približne v 30 percentách je za sterilitu páru zodpovedný problém u ženy a rovnako v 30 percentách u muža. Približne v 25 percentách majú problém obaja partneri a v 15 percentách je príčina sterility páru nejasná. U mužov je známy kryptorchizmus (nezostúpenie semenníkov do mieška), ktorého zanedbanie v detskom veku môže výrazne negatívne ovplyvniť kvalitu a kvantitu spermií v dospelosti. Problém treba včas chirurgicky riešiť. V rámci mužskej neplodnosti sa stretávame s nepriechodnými semenovodmi, ktoré môžu byť najčastejšie postihnuté po zápale alebo traume. Hormonálne poruchy u muža zasa negatívne ovplyvňujú tvorbu a dozrievanie spermií. U žien sa často stretávame

ZA POSLEDNÝCH  
20 ROKOV  
VZRÁSTOL  
PRIEMERNÝ VEK  
PRVORODIČKY  
Z 21 NA  
28 ROKOV.

s poškodením, prípadne nepriechodnosťou vajíčkovodov po prekonaní zápalov v malej panve. Najčastejším patogénom je Chlamydia trachomatis. Ďalšou príčinou sú anovulačné menštruačné cykly, syndróm polycystických vaječníkov, predčasná vyčerpanie vaječníkov, chronický zápal, endometrióza a iné. Poznáme aj imunologické a hematologické príčiny, ktoré sú podmienené zvýšenou zrážavosťou krvi. Vtedy riešime ďalší postup v spolupráci s reprodukčným imunológom alebo hematológom. Neplodnosť muža a ženy môže byť spôsobená aj užívaním niektorých liekov alebo radiačným žiarením,“ vymenúva doktorka. Znie to naozaj ako celá veda, zorientovať sa v nej vám pomôže jedine skúsený odborník. Neignorujte preto potrebu pýtať sa a navštíviť niekoho, kto vám vie dať odpovede.

## VEDA ROBÍ (TAKMER) ZÁZRAKY

„Ak sa páru nepodarí otehotnieť do jedného roka, odporúča sa navštíviť centrum asistovanej reprodukcie. U žien nad 35 rokov, u žien so zníženou ovariálnou rezervou alebo pri mužskom faktore neplodnosti sa odporúča navštíviť takéto centrum najneskôr po polroku a v indikovaných prípadoch hneď,“ dopĺňa lekárka. Centrá asistovanej reprodukcie dnes nájdete po celom Slovensku a pri návšteve máte k dispozícii odborníkov z rôznych disciplín, ktorí vám pomôžu dopátrať sa k príčine komplikácií. A, samozrejme, k ich riešeniu. Do štyridsiaty vám dokonca tri cykly umelého oplodnenia preplatí poisťovňa. Len špecialisti z kliniky GYN-FIV sa pričínili o narodenie už viac ako 5 600 detí a úspešnosť pokusov je pomerne vysoká: „Úspešnosť otehotnenia u žien do 39 rokov na tri cykly IVF je deväť z desiatich prípadov. Treba sa však odhodlať a prísť na konzultáciu. Príčin neplodnosti páru sú desiatky, prípadne môžu byť kombinované. Niektoré sú ľahšie riešiteľné, iné si vyžadujú viac trpezlivosti zo strany klienta aj lekára. V prvom rade netreba po prvom neúspešnom pokuse zúfať. Nie každé embryo je vhodné na uchytenie. Veď ani v prírode to tak nefunguje.“

Počas liečebnej metódy IVF, celým názvom in vitro fertilisation (oplodnenie v laboratóriu), dochádza k oplodneniu mimo tela ženy. Pred samotným procesom budúca mamička prejde hormonálnou stimuláciou, aby jej dozreli viaceré oocyty. Tie sa potom odoberú a v laboratóriu sa oplodnia. Následne, zväčša po piatich dňoch od odberu, sa embryo preniesie do dutiny maternice. Existujú aj faktory, ktoré môžu šance znížiť. A niektoré priamo súvisia s tým, prečo je dnes celý problém na vzostupe. „Veľmi limitujúcim faktorom je vek a biologické starnutie ženy. So zníženou ovariálnou rezervou a prirodzeným vyšším percentom gamét, ktoré nie sú geneticky v poriadku, nedokáže ani moderná medicína nič spraviť, a preto trvá dlhšie, kým sa to správne embryo začne v maternici vyvíjať.“

### AKO TENTO TREND VZNIKOL?

Áno, deti dnes máme jednoducho neskôr. Je to prirodzený vývoj pre podmienky, v ktorých žijeme. Predsa len, chcete ich priviesť do zabezpečeného a stabilného prostredia s komfortným bývaním a so životnými istotami. A to má, pochopiteľne, odvrátenú stránku, čo pripomína aj gynekologička. „Za posledných 20 rokov vzrástol priemerný vek prvoroďičky na Slovensku z 21 na 28 rokov a tento trend má stúpajúcu tendenciu. Do centra na liečbu neplodnosti často prichádzajú ženy po 35. roku života, keď prirodzeným biologickým starnutím klesá ovariálna rezerva aj kvalita genetickej výbavy vajíčok.“

Ďalšie spoločenské faktory súvisia so sociálnym smogom, ktorý doba prináša. „Výrazne negatívny vplyv na spermogram majú preparáty steroidov a anabolík, chronický stres, zlá životospráva, výrazne sedavé zamestnanie a iné.“ Opäť sa však ocitáme

v bludnom kruhu. Kariéra, ktorá vám a budúci potomkom dopraje pohodlný život, často znamená, že pobytu v kancelárii a stresujúcim výzvam sa úplne vyhnúť nedokázate. Veda môže asistovať aj tu. To, čo sme kedysi považovali za vzdialený trend niekde z L. A., je dnes bežná a praktická voľba. Kým nie sú podmienky, prsto si zmrazte vajíčka. Znie to možno desivo, táto procedúra vám však do budúcnosti môže ušetriť množstvo starostí. „Vzhľadom na celkovú zmenu životného štýlu sa u mladých žien, ktoré nemajú partnera alebo zatiaľ neplánujú mať deti, dostáva do popredia program kryokonzervácie oocytov, teda zmrazovania vajíčok. V ženskej populácii zohráva biologické starnutie pri plodnosti významnejšiu úlohu než v mužskej. Zmrazovanie vajíčok u slobodných žien sa odporúča realizovať aj pri ochoreniach, ktoré poškodzujú ovariálnu rezervu, ako je endometrióza, hroziace predčasné zlyhanie vaječnikov alebo onkologické ochorenia. Odobrané a kryokonzervované vajíčka môžu využiť v budúcnosti, keď budú mať partnera, s ktorým budú chcieť a môcť mať rodinu aj vo vyššom veku. Považujem to za revolučné, progresívne a malo by sa o tom viac hovoriť,“ zdôrazňuje MUDr. Harbuláková.

Ako sa spoločnosť vyvíja, inovatívnejšie sú aj možnosti, ako riešiť jej neduhy. Vášmu organizmu a prípadnej reprodukčii pomôže, ak si pravidelne doprajete fyzický a duševný oddych, správnu životosprávu a vyhnete sa chronickému stresu. „Na druhej strane treba povedať, že životospráva nie je všetko a nie u každého dokáže zlepšiť reprodukčný potenciál. Medzi klientmi sú aj zdraví žijúci športovci, ktorí majú výrazne zhoršený spermogram. Nie u každého je indikované a žiaduce napríklad užívanie výživových doplnkov,“ uzatvára doktorka Harbuláková. Sú veci v našej moci a veci mimo nej. A celú spoločnosť a jej podmienky za noc nezmeníme. Môžeme preto sledovať aspoň to, ako sa odborná pomoc stáva prístupnejšou. V tejto situácii sa pred 50 rokmi ocitlo menšie percento budúcich rodičov, dnes už však môžete ľahšie nájsť východisko.



MUDr. Michala Harbuláková,  
lekárka pracujúca v oblasti  
reprodukčnej medicíny  
a gynekológie

