

TIK-TAK, TIK-TAK

Už ste tento rok boli? Preventívnu prehliadku neprehliadajte!

t Gabriela Šírová Foto Shutterstock

Vraví sa, že až keď ženám začnú tikať biologické hodiny, bývajú zodpovednejšie k vlastnému zdraviu a kladú väčší dôraz aj na absolvovanie preventívnych prehliadok. Prehliadka u gynekológa je pritom absolútne minimum, ktoré žena môže pre seba urobiť. Nanešťastie, mnohé jej význam podceňujú alebo sa jej kvôli strachu z odhalenia ochorenia zámerne vyhýbajú.

KEDY ZAČAŤ?

Pravidelnú gynekologickú prehliadku by ženy staršie ako 15 rokov mali absolvovať raz ročne. Tento časový rozstup u drvivšej väčšiny žien zaručuje, že prípadný problém sa odhalí ešte v zárodku a šance na jeho (vy)riešenie sú o to vyššie. Štatistiky však hovoria jasnou rečou a dokazujú, že záujem žien o návštevu gynekológa či gynekologičky už po pôrode značne klesá, akoby mamičkám na kondícii svojich reprodukčných orgánov viac nezáležalo. To je pochopiteľne chyba, pretože povinnosť postarať sa o svoje zdravie máme ako mamy dokonca dvojnásobnú. Osobitnú kategóriu tvoria ženy seniorky, ktoré ukončili pohlavný život a majú pocit, že sa ich mnohé frekventované gynekologické ochorenia viac netýkajú, čo je omyl.

ČO VŠETKO ODHALÍ GYNEKOLÓG?

Pravidelná prehliadka môže prispieť aj k odhaleniu pohlavne prenosných chorôb, ktoré neraz dlhodobo prebiehajú úplne bez príznakov. Gynekológ dokáže rozpoznať aj nenápadné či len veľmi mierne prejavy ochorenia, ktoré samotná žena ani nezažnamená, a na základe toho jej odporučí ďalšie špeciálne vyšetrenia. Ako tvrdí uznávaný gynekológ a odborník na liečbu neplodnosti MUDr. Peter Harbulák, PhD., štandardná, každoročná preventívna prehliadka pozostáva z vyšetrenia vonkajšieho genitálu, vyšetrenia pošvy a krčka maternice v zrkadlách, kolposkopického vyšetrenia krčka maternice spolu s odberom onkocytologického steru, prípadne aj z vyšetrenia prsníkov pohmatom. Bežnou súčasťou preventívnych kontrol býva i ultrazvukové vyšetrenie vnútorných pohlavných orgánov – maternice, vajíčkovodov a vaječníkov. Preventívna gynekologická

prehliadka má však zásadný význam aj v tom, že sa žena môže dozvedieť viac o svojom reprodukčnom zdraví.

RODINY ZAKLADÁME NESKÔR

Mať vlastnú rodinu mnohí mladí ľudia vnímajú, úplne prirodzene, ako veľkú zodpovednosť, ktorej predchádza dostatočné finančné zabezpečenie zo strany oboch partnerov, ale i duševná pripravenosť na status rodiča. „Priemerný vek prvoroďičky bol pred štvrtstoročím 21 rokov, dnes je to 28 rokov. Zdôrazňujem, vek prvoroďičiek. My sa čoraz častejšie stretávame so skupinou žien medzi 30. – 40. rokom života. Liečbe neplodnosti sa ve-

nujem dvadsať rokov a dnes za mnou chodia i dámy nad štyridsať rokov. Kým v minulosti by som sa nad tým minimálne pozastavil, dnes to vnímam ako bežnú prax,“ priznáva doktor Harbulák a upozorňuje: „Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že medzi rokmi 1960 až 2018 klesla celková plodnosť v celosvetovom meradle takmer o polovicu. Najlepším spôsobom, ako zistiť, či sa táto téma týka konkrétne aj vás, je jednoznačne prevencia. Vaša, ale i vášho partnera. Treba si totiž uvedomiť, že poruchy plodnosti sa týkajú žien aj mužov, a to približne v rovnakom pomere.“ Problém môže nastať v procese ovulácie – uvoľnenia vajíčka z vaječ-

TRENDOM POSLEDNÝCH DVADSIATICH ROKOV, A TO PREDOVŠETKÝM V EURÓPSKYCH KRAJINÁCH, JE POSUNUTIE MATERSTVA DO NESKORŠIEHO VEKU ŽENY PO TRIDSIATOM ROKU ŽIVOTA.

níka, v procese oplodnenia či uhniesdenia zárodka (embrya) v maternici. „Medzi časté príčiny neplodnosti patrí aj syndróm polycystických vaječníkov, endometrióza, nepriechodnosť vajíčkovodov a ovariálna insuficiencia,“ dodáva MUDr. Harbulák.

NEPLODNOSŤ INDUKUJE HORMÓN

Možno ste ani vy nikdy nepočuli o hormóne AMH, teda o Anti-Müllerian hormone. Ak sa snažíte o bábätko, spýtajte sa naň svojho lekára. Jeho hodnoty sú totiž v prípade plodnosti kľúčové. Laicky povedané, AMH indikuje počet vajíčok, ktoré žena má ešte k dispozícii. Pomocou jednoduchého vyšetrenia z krvi, bežne dostupného u gynekológa alebo v akomkoľvek centre asistovanej reprodukcie, si tak môže každá žena overiť, aká je jej ovariálna rezerva a koľko času zhruba má na založenie, respektíve rozšírenie rodiny. „Hladina AMH predstavuje počet




WHO ODHADUJE, ŽE MEDZI ROKMI 1960 AŽ 2018 KLESLA CELKOVÁ PLODNOSŤ V CELOSVETOVOM MERADLE TAKMER O POLOVICU.

(zásobu) folikulov, ktoré sú schopné rasti až do dominantného folikulu potrebného pre otehotnenie. Je významným ukazovateľom starnutia ovárií. Stanovením jeho hladiny je možné vyhodnotiť ovariálnu rezervu a súčasne i pravdepodobnosť otehotnenia. Trendom posledných dvadsiatich rokov, a to predovšetkým v európskych krajinách, je posunutie materstva do neskoršieho veku ženy po tridsiatom roku života. Mnohé z nich si však neuvedomujú, že pravdepodobnosť počatia býva už vtedy podstatne znížená, hoci majú pravidelný menštruačný cyklus," upozorňuje známy špecialista. Odber na vyšetrenie AMH môže urobiť každý gynekológ, alebo môže odporučiť centrum asistovanej reprodukcie, kde si svoju momentálnu situáciu môžu dať ženy vyhodnotiť spolu s partnerom, ktorý si dá zároveň urobiť spermioqram.

ZAMRAZIŤ?

Počet vajíčok vo vaječníkoch začína klesať už po 25. roku života, výrazný pokles potom nastáva po 35. roku. Nie div, že po tridsaťpäťke tehotenstvo neprichádza celkom bez problémov. V rámci zlepšenia plodnosti a zvýšenia šance priviesť na svet vytúženého potomka si však môžete zvoliť i ďalšiu, čoraz obľúbenejšiu metódu social freezing. Program social freezing je ur-

čený ženám, ktoré si tehotenstvo aktuálne neželajú, no rady by si uchovali vajíčka na neskôr. „Tento proces zahŕňa hormonálnu stimuláciu vaječníkov a odber vajíčok. Pacientka absolvuje konzultáciu a základné vyšetrenia, lekár následne navrhne stimulačný protokol za účelom zisku čo najväčšieho počtu kvalitných vajíčok. Po odobratí však vajíčka neoplodňujeme spermiami partnera, ale zmrazíme a uskladníme pri teplote -196°C . Čo sa odberu vajíčok týka, ten je vykonávaný v krátkodobej celkovej anestézii, pričom samotný zákrok trvá maximálne 10-15 minút. Ideálne je, ak sa tak stane do 35. roku života pacientky. Rozmrazia a oplodnia sa, až keď si ich žena praje použiť," vysvetľuje doktor Harbulák. Platí to aj v prípade, ak ešte stále hľadáte partnera, no biologické hodiny tikajú neúprosnejšie. 

Vedeli ste?

Ženám vo veku od 20 do 24 rokov sa darí otehotnieť do jedného roka v 86 % prípadoch. Ženy staršie, a to vo veku od 25 do 29 rokov, dokážu otehotnieť do jedného roka v 78 % prípadoch. Iba 63 % žien otehotnie v 30 až 34 rokoch a u žien vo veku od 35 do 39 rokov ide už len o 52 % úspešných oplodnení.

eva

HRIEŠNE DOBRÁ

12/2022
Cena 3,49 €
Cena pre
predplatiteľov 2,66 €

eva 
VŔNA ROKA
Ktorý parfum
vyhral?

Top 50 DARČEKOV

Pre cestovateľky,
fashionistky
aj sporty girls

Janka Slačková

Milujeme jej
pozitívnu energiu

MOONFLUENCERI
Astrológia ovládla svet beauty

Najkrajšie VIANOCE

TAKTO SI ICH UŽIJETE EŠTE VIAC


NEWS & MEDIA
holding

12



9 770139 871000