

NIE STRAŠIAK, ALE

ČO VŠETKO ODHALÍ PREVENTÍVNA GYNEKOLOGICKÁ PREHLIADKA A AKÉ NOVÉ POJMY V GYNEKOLÓGII BY SME MALI POZNAŤ?

Vraví sa, že až keď ženám začnú tikať biologické hodiny, bývajú zodpovednejšie k vlastnému zdraviu a kladú väčší dôraz aj na absolvovanie preventívnych prehliadok. Pravidelné preventívne prehliadky u gynekológa sú pritom absolútne

minimum, ktoré ženy môžu pre seba urobiť. Žiaľ, mnohé z nich ich význam podceňujú alebo sa im kvôli strachu z odhalenia onkologického, respektíve iného vážneho ochorenia, zámerne vyhýbajú.

PO PÔRODE ZÁUJEM KLESÁ

Pravidelnú gynekologickú prehliadku by ženy staršie ako 15 rokov mali absolvovať raz ročne.

Tento časový rozostup u drvivej väčšiny žien zaručuje, že prípadný problém sa odhalí ešte v zárodku a šance na jeho (vy)riešenie sú o to vyššie. Štatistiky však dokazujú, že záujem žien o návštevu

gynekológa už po pôrode klesá, akoby mamičkám na kondíciu svojich reprodukčných orgánov viac nezáležalo. To je pochopiteľne chyba, pretože povinnosť postarať sa o zdravie máme ako mamy dokonca dvojnásobnú. Osobitnú kategóriu tvoria ženy - seniorky, ktoré ukončili pohlavný život a majú pocit, že sa ich mnohé gynekologické ochorenia viac netýkajú, čo je omyl.

PREVENCIA MNOHÉ ODHALÍ

Pravidelná prehliadka môže prispieť aj k odhaleniu pohlavných chorôb, ktoré neraz dlhodobo prebiehajú bez príznakov. Gynekológ dokáže rozpoznať aj nenápadné či len mierne prejavy ochorenia, ktoré žena ani nezaznamená, a na základe toho jej odporučí špeciálne vyšetrenia. Ako tvrdí MUDr. Peter Harbulák, PhD., 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 prevencie býva i ultrazvukové vyšetrenie vnútorných pohlavných orgánov



POVINNÁ JAZDA

- maternice, vajíčkovodov a vaječníkov. Preventívna gynekologická prehliadka má však zásadný význam aj v tom, že sa žena môže dozvedieť viac o svojom reprodukčnom zdraví. A práve o tejto téme nám viac porozprával uznávaný špecialista, MUDr. Peter Harbulák.



MUDR. PETER
HARBULÁK, PHD.,
gynekológ

TRENDY SA MENIA

Mať rodinu mnohí mladí ľudia vnímajú ako veľkú zodpovednosť, ktorej predchádza dostatočné finančné zabezpečenie, ale i duševná pripravenosť na status rodiča. No práve váhanie býva jedným z dôvodov odkladania tehotenstva. Ďalšou príčinou, prečo sa založenie rodiny odďaľuje, môže byť znížená plodnosť ženy, muža alebo oboch z dvojice, prípadne neplodnosť. Nech už sú dôvody akékoľvek, faktom je, že vyšší vek u ženy nepochybne vplyva na jej schopnosť otehotnieť. „Priemerný vek prvoroďičky bol pred štvrtstoročím 21 rokov, dnes je to 28 rokov. Zdôrazňujem, vek prvoroďičiek. My sa stále častejšie stretávame so skupinou žien medzi 30 – 40 rokom života. Liečbe neplodnosti sa venujem 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 MUDr. Peter Harbulák, PhD.

„Medzi časté príčiny neplodnosti patrí i syndróm polycystických vaječníkov, endometrióza, nepriechodnosť vajíčkovodov a ovariálna insuficiencia,“ dodáva odborník a zdôrazňuje význam vyšetrenia hodnoty Anti-Müllerian hormónu, skráteno AMH, o ktorom mnohé ženy ani netušia...

POZNÁTE ANTI-MÜLLERIAN HORMÓN?

Laicky povedané, AMH (Anti-Müllerian hormón) indikuje počet vajíčok, ktoré žena má ešte k dispozícii. Pomocou jednoduchého vyšetrenia z krvi, dostupného u gynekológa počas bežnej alebo preventívnej prehliadky 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 (zásobu folikulov), ktoré sú schopné rastu až do dominantného folikulu potrebného pre otehotnenie. Je významným ukazovateľom starnutia ovárií. Stanovením jeho hladiny je možné vyhodnotiť ovariálnu rezervu 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 znížená, hoci majú pravidelný menštruačný cyklus,“ upozorňuje odborník.

Hormón AMH je produkovaný v záverečnom štádiu vývoja vajíčka pred ovuláciou podpornými granulózovými bunkami, pričom tie tvoria aj vonkajší obal vajíčka. Ide o nezrelé vajíčka, ktoré čakajú na „prebudenie“ - akýsi hormonálny impulz, aby v budúcnosti dozreli. „Zo všetkých strán čítam o odporúčaníach, zvyšujúcich šancu na otehotnenie. Zdravo žiť a stravovať sa, pravidelne cvičiť, veľa spať či eliminovať stres. To je v poriadku, no tiež by som rád povedal, že nie každá žena, ktorá žije zdravo, má funkčné vaječníky a žena s miernou nadváhou nie je automaticky neplodná. Hodnota AMH, ktorú považujem za jeden z najvýraznejších markerov šanci na otehotnenie, je to, čo by ženy mali poznať. Je to jednoduché vyšetrenie a mali by o ňom informovať svoje pacientky vo fertilnom veku všetci gynekológovia. Mimochodom, podľa prieskumov iba 27 percent gynekológov sa na preventívnej prehliadke pýta pacientiek, či plánujú mať dieťa, prípadne to zvažujú. To je strašne málo,“ aj tu vidí MUDr. Harbulák nedostatky.

OPLATÍ SA VEDIETĚ

Ženy sa pri riešení otázky gravidity dostávajú čoraz častejšie do stresu, cítia tlak zo strany rodiny, blízkych, a v neposlednom rade i spoločnosti. Či už plánujete otehotnieť v dvadsiatich alebo tridsiatich rokoch, zdravým životným štýlom nemôžete

nič pokaziť. Ale počet vajíčok vo vaječníkoch začína klesať už po 25. roku života, výrazný pokles potom nastáva po 35. roku. Niet teda divu, že po tridsať päťke tehotenstvo neprichádza celkom bez problémov. V rámci zlepšenia plodnosti a zvýšenia šance priviesť na svet vytúženého potomka si však môžete zvoliť i ďalšiu metódu.

SOCIAL FREEZING AKO RIEŠENIE?

„V súčasnosti je to už desať rokov, čo sa vo svete akceptuje a realizuje social freezing s veľkou úspešnosťou,“ hovorí MUDr. Harbulák. „Dnešné štyridsiatničky sú však „stratená generácia“, pretože keď mali tridsať rokov, nik im o tejto metóde nepovedal a tobôž im ju neposkytol. Technika zmrazovania vajíčok je dnes natolko vyvinutá, že zmrazovanie a následné rozmrazenie prežije 90-97 percent vajíčok a miera oplodnenia je 71-79 percent, čo je porovnateľné s čerstvými vajíčkami,“ upozorňuje odborník. Program social freezing je určený ženám, ktoré si tehotenstvo aktuálne neželajú, no rady by si uchovali vajíčka na neskôr. MUDr. Peter Harbulák vysvetľuje: „Tento proces zahŕňa hormonálnu stimuláciu vaječníkov a odber vajíčok, rovnako ako pri metóde IVF. Čo sa odberu vajíčok týka, ten je vykonávaný

”

Dnešné

štyridsiatničky sú však „stratená generácia“, pretože keď mali tridsať rokov, nik im o tejto metóde nepovedal a tobôž im ju neposkytol.

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.“ Mrazenie vajíčok pre zachovanie fertility bez zdravotnej indikácie môžu využiť aj ženy, ktoré momentálne nemajú vhodného partnera a boja sa straty ovariálnej rezervy, v období, keď ho budú mať, alebo si chcú splniť osobné ciele, než sa stanú matkami. „Social freezing je vyhladávanější metódou, ktorá zvyšuje šance pre neskoršie otehotnenie ženy odobratím zdravých vajíčok v mladom veku a ich uchovaním

pre neskoršie použitie,“ ozrejmjuje MUDr. Peter Harbulák PhD. dôvody, pre ktoré sa na neho klientky obracajú s touto požiadavkou na pravidelnej báze. Mrazenie vajíčok, samozrejme i spermii, sa jednoznačne odporúča aj pred liečbou (napríklad onkologickou), pri ktorej sa môže znížiť alebo stratiť reprodukčná schopnosť. V tomto prípade hovoríme o „medical freezingu“. Tu je nevyhnutná spolupráca viacerých špecialistov, dôležité je pacientku informovať o jej možnostiach a neodkladať prípravu na medical freezing.

slovenka

PREVENČIA POD DOHLADOM ODBORNÍKOV

ZDRAVIE RODINY

11/12/2022, 1,90 €

BOLIEVA VÁS HLAVA?

RIEŠIME MIGRÉNY,
KRČNÚ CHRBTICU, STRES



SKUTOČNÝ PRÍBEH

MIRKE POMOHLA
FAKICKÁ ŠOŠOVKA

AFTY A SLIZNIČNÁ IMUNITA

ČO MAJÚ
SPOLOČNÉ

NEPRIPISUJTE OBEZITU GENETIKE



VOŇAVÁ
TERAPIA VIANOČ
LIEČIME SA VANILKOU,
GREPOM,
ŠKORICOU,
IHLIČÍM

POZOR
NA ZIMU
AJ SVALY MÔŽU
NACHLADNÚŤ

6

ŠKODLIVÝCH
ÚČINKOV
PREJEDANIA SA

JANKA
HOSPODÁROVÁ

ČAS VŠETKO UROVNÁ

