

slovenka

PREVENČIA POD DOHLADOM ODBORNÍKOV

ZDRAVIE RODINY

11/12/2023, 1,90 €

RIEŠIME BOĽAVÉ KĽBY

Život bez bolesti



HRČKY NA PRSNÍKU

Všímajte si zmeny

VYSKOČENÁ PLATNIČKA

Príčiny, riziká,
riešenia

MÝTY O ZDRAVEJ STRAVE

Stačí jesť zeleninu
a ovocie?



TRÁPI VÁS OBÉZNE BRUCHO?

Boj s viscerálnym
tukom

SKUTOČNÝ PRÍBEH

Po vážnej
operácii
semenníka

ŠŤASTNÉ A VOŇAVÉ SVIATKY

Vianočná terapia

Gabriela
Marcinková

JEDLO AJ POHYB MAJÚ ROBIŤ RADOŠŤ





**MLADÝ ŽILINČAN PO VÁŽNEJ
OPERÁCII SEMENNÍKA:**

NEROBÍ MI PROBLÉM O CHÚLOSTIV

Ak si aj vy myslíte, že chrabrosť u mužov vyhynula, potom patríte k tým, ktorí sa ohromne mýlia. Aj v dnešnej dobe sa rodia statoční ľudia, len ich už nespoznávame podľa brnenia, či ostrého meča. Majú šlachetné srdce, vlastné médiá a slová ako zbraň. Takzvaní novodobí youtube-hrdinovia.

Patrí k nim aj 29-ročný Andrej Mores zo Žiliny, ktorý zverejnil na platforme YouTube vlastné video o osobnej skúsenosti so život ohrozujúcim ochorením semenníka a zmrazením spermií pre prípad, ak by sa po náročnej liečbe stal neplodným. Okrem úprimnej spovedi vyzýva tiež ostatných, aby sa nebáli preventívnych prehliadok u urológa. K tejto dôleži-

tej osвете sa pridávame aj my, prečítajte si príbeh, o ktorom iní muži obyčajne mlčia.

O LOVE NA SKRYTÉHO RAKA

Andrej alebo Ado Mores - ako ho najradšej blízki volajú - má sa sebou úspešnú liečbu rakoviny zostúpených semenníkov. Vo videu, ktoré sa po tejto skúsenosti rozhodol vytvoriť, opisuje, čo mu pomáhalo udržať sa počas náročného obdobia "v pohode", čím sa je dobré počas najhorších dní zamestnať, čo všetko liečba na onkológii obnáša, načo sa treba pripraviť aj ako to prebieha pri odbere a následnej kryokonzervácii spermií.

„Bolo to v taký pekný dátum 22. 11. 2022 a nech to znie akokoľvek magicky, a hovorím o tom už s úsmevom, považujem to za



ROZPRÁVAŤ VÝCH TÉMACH



**MGR. PATRIK
ŠRANKO, PHD.,**

embryológ z centra
pre gynekológiu,
urologiu a asistovanú
reprodukciu

najhorší deň v mojom živote. Absolvoval som vtedy vyšetrenie u urológa, lebo ma nejako pobolievalo jedno "vajko". Zhodou okolností nim bol môj veľmi dobrý kamarát, s ktorým sme sa dlho nevideli, a tak sme veľa spomínali, žartovali. Pri sone však zväčnel a povedal - ej, koniec srandy, máš nádor. Vtedy som sa zosypal," začína rozprávať svoj príbeh sympatický Žilinčan, ktorý sa ale napriek ťažkej životnej situácii rozhodol zostať radšej silným. „Nebolo to jednoduché, ale povedal som si, že či budem teraz smutný, alebo vyplakávať do vankúša, nič z toho mi nepomôže. Napokon, je to aj vedecky dokázané, že pozitívne psychické nastavenie môže pri ochorení urobiť veľa. Čo som ale neurobil dobre a dodnes si vyčítam,

je fakt, že som nevyhľadal pomoc skôr. Pár mesiacov ma to už tam dolu pobolievalo, no odmietal som tomu venovať pozornosť. Toto bola, podľa mňa, dosť chyba. Keby som išiel aspoň o dva mesiace k tomu doktorovi skôr, mohlo to byť oveľa lepšie. Možno by som ani chemoterapiu nepotreboval. My, chlapi, sme už raz takí, o svojom "nádobičku" iba v dobrom - buď v dobrom preháňať, alebo, keď je nejaký problém, do poslednej chvíle sa tváriť, že nič. Priznávam, že toto bol aj môj prípad," priznáva Andrej. K lekárovi sa nakoniec vybral, keď sa bolesť pretavila v neznesiteľnú mieru. Nález v semenníku bol už na 2 a pól centimetra!

„Doktor povedal, že vzhľadom na dané miesto nálezu je to už dosť veľký nádor a musí sa čím skôr vyoperovať. Spýtal sa ma, koľko potrebujem času kvôli psychike, aby som sa na to pripravil, ale ja som si želal iba jediné - čo najskorší termín, pokojne aj zajtra o 2.00 ráno, len mi to dajte rýchlo von," spomína na začiatky ochorenia. Termín sa našiel do týždňa

**PREČO JE
MRAZENIE
SPERMIÍ PRE
MUŽOV,
KTORÍ ČELIA
RAKOVINE
SEMENNÍKOV
TAKÉ DÔLEŽITÉ?**

- 1. Zachovanie plodnosti:** umožňuje mužom založiť si v budúcnosti vlastnú rodinu aj v prípade, že počas náročnej liečby o svoju prirodzenú schopnosť reprodukcie natrvalo prídu.
- 2. Psychická pohoda:** Vedomie toho, že neprišli o možnosť mať niekedy v budúcnosti vlastnú rodinu a deti, im môže pomôcť zvládnuť liečbu vo väčšej psychickej pohode. Má to pozitívny vplyv na celkovú kvalitu života pacienta.
- 3. Flexibilita a kontrola:** Mrazenie spermii umožňuje mužom mať aspoň čiastočnú kontrolu nad svojím životom a plánovaním. Čo môže byť v najťažších životných situáciách ohromne povzbudzujúce.

- Andreja operovali doma, v Žiline, behom pár dní bol nádor vonku. Lenže na výsledky z labákov čakal tri nekonečné týždne!

„Boli to pre mňa dosť krušné časy. Bolo pred Vianocami a človek tri týždne nevedel na čom je. Lebo ono sa to síce vyoperuje, ale čo to je, v akom je to štádiu a či človek má už aj nejaké metastázy, to všetko sa zisťuje dodatočne. Človek vlastne čaká na papierik,“ opisuje dušu bičujúce napätie.

Keď verdikt konečne prišiel, stálo tam rakovina druhého stupňa.

„Asi ako každý onkologický pacient, rozmýšľal som, že prečo práve ja, prečo som dostal rakovinu. Človek si myslí, že práve mňa sa to týkať nebude a potom, zrazu, „facka“, „bim“. No a zistil som, že možno preto, lebo mne nerobí problém rozprávať o chúlостivých témach, a toto možno pre niekoho chúlостivá téma môže byť. Rozhodol som sa preto natočiť spomínané video a viac o tom hovoriť. Keby som svojou skúsenosťou pomohol k skoršej diagnostike len jednému, budem rád, poviem si, že to za to stálo,“ vyznáva sa vskutku dobrosrdečný chalanisko.

NAJPRV ŽIVOT, POTOM DETI. PORADIE JE DANÉ

Nádory semenníkov sú najčastejším typom nádorov u mužov medzi 18. až 35. rokom života. Vyskytujú sa v priemere u jedného z 30 000 mužov ročne. A preto je úplne namieste otázka rodinného života, keď im skončí liečba. Aj Aďo vyzýva ostatných, aby okamžite zbystrili pozornosť, keď spozorujú, že s ich „nádobičkom“ niečo nie je v poriadku a čo najskôr, okrem pomoci špecialistov, využili tiež možnosť poistiť sa pred prípadnou stratou plodnosti v dôsledku nevyhnutnej agresívnej liečby.

„Ja deti ešte nemám, avšak raz by som ich chcel mať. Chemoterapia je taká, že doteraz neviem či som alebo už nie som plodný. Dozviem sa to najskôr o pol roka. Pre istotu som si nechal zamraziť svoje spermie dvakrát – nielen pred chemoterapiou, ale ešte aj pred samotnou operáciou semenníka. Pre prípad, ak by mi vyoperovali aj druhé vajce. Avšak, aspoň pred tou chemoterapiou si ich treba nechať zmraziť určite, pretože jeden z nežiadúcich účinkov, pre mňa asi najhorších, môže byť strata plodnosti,“ vystriha mladý Žilinčan v rozhovore a potom tiež aj v záverečnej časti jeho príspevku na YouTube s názvom Rakovina semenníkov – moja skúsenosť. Za jeho šlachetnú aktivitu aj my, z redakcie Slovenka Zdravie rodiny, ďakujeme!

”

K takzvaným novodobým hrdinom patrí aj 29-ročný Andrej Mores zo Žiliny, ktorý zverejnil na platforme YouTube vlastné video o osobnej skúsenosti so život ohrozujúcim ochorením semenníka a zmrazením spermií pre prípad, ak by sa po náročnej liečbe stal neplodným.

“

ČO POTREBUJETE VEDIEŤ O RAKOVINE SEMENNÍKOV A JEJ DOPADE NA PLODNOSŤ

Je vážnou diagnózou, ktorá postihuje stále viac a viac mužov po celom svete. Aj keď moderná medicína prináša nové a úspešné možnosti liečby, niektoré z nich môžu mať trvalý vplyv na plodnosť pacienta.

Semenníky sú dôležitými orgánmi mužskej reprodukčnej sústavy, ktoré produkujú spermie a testosterón. Rakovina semenníkov môže zasiahnuť tieto orgány a vyžadovať rôzne formy liečby, ako sú chirurgický

zákrok, rádioterapia alebo chemoterapia. Aj keď tieto liečebné metódy môžu byť účinné pri eliminácii rakoviny, môžu mať negatívny vplyv na produkciu spermií a plodnosť muža. Chirurgický zákrok môže znamenať odstránenie semenníkov, a teda doživotnú stratu spermií. Rádioterapia a chemoterapia môžu poškodiť spermie a znížiť ich produkciu alebo dokonca spôsobiť, že muž prestane produkovať spermie úplne. Našťastie, existuje spôsob, ako si časť svojich zdravých a nepoškodených pohlavných buniek pred liečbou „odložiť“.



MRAZENIE SPERMIÍ AKO RIEŠENIE

Pri kryokonzervácii spermií ide o proces, pri ktorom sa mužské pohlavné bunky odoberú a zmrazia pri veľmi nízkej teplote. Tieto spermie môžu byť potom uložené na dlhý čas, respektíve do chvíle, kedy sa pacient rozhodne založiť si rodinu.

„Jedna vzorka ejakulátu sa mrazí do viacerých slamiiek, aby bolo možné túto vzorku opakovane použiť. Pri procese zamrazovania a rozmrazovania treba rátať so skutočnosťou, že časť spermií nemusí prežiť. Klinické údaje ukázali, že funkcia spermií bola zachovaná aj po kryokonzervácii. Neexistoval žiadny štatistický rozdiel medzi „výkonnosťou“ kryokonzervovanej spermie v porovnaní s čerstvou spermiou,“ vysvetľuje Mgr. Patrik Šranko, PhD., embryológ z centra pre gynekológiu, urológiu a asistovanú reprodukciu GYN-FIV.

METÓDA ZMRAZENIA JE VŠAK VÝZNAMNÁ AJ INDE

Kryokonzervácia spermií má prínos aj pri ďalších zdravotných problémoch a situáciách. „Odporúčame ju pacientom s ťažkými poruchami spermiogramu, onkologickým pacientom pred chemoterapiou, pacientom, ktorí plánujú podstúpiť vazektómiu, chirurgický odber spermií MESA TESE či liečbu spojenú s užívaním silných liekov alebo hormónov. Spermie sa preventívne zmrazujú aj pred plánovaným výkonom u partnerky (odber oocytov, inseminácia), kedy partner nebude prítomný alebo bude mať psychický blok odovzdať ejakulát v danom čase. Mrazenie spermií je vhodné aj pre mužov, ktorí ešte neuvažujú nad založením rodiny, ale výsledky vyšetrenia ich spermiogramu sú kritické,“ doplnil Mgr. Patrik Šranko, PhD. na záver.

ZAÚJÍMAVÉ ODKAZY A ZDROJE INFORMÁCIÍ

• Náročné nádorové ochorenia a problémy s nimi súvisiace neobchádzajú ani slávnych ľudí, dokonca ani športovcov, ktorí sa o svoje zdravie pravidelne starajú. V situácii, v ktorej bolo potrebné vzoprieť sa onkologickému ochoreniu a súbežne si tiež ubrániť šance na vlastné potomstvo, sa ocitol aj legendárny americký cyklista Lance Armstrong. Jeho boj s rakovinou zmenil mnoho. Armstrong sa stal príkladom toho, že včasné informovanie pacienta o všetkých, naozaj všetkých možných následkoch zákeřného ochorenia a liečby a včasné nastavenie preventívnych krokov sú v takýchto prípadoch kľúčové. Dopredu myslel na rodinu, ktorú si so svojou manželkou vysníval a pred začiatkom dlhej a náročnej liečby si dal zmraziť spermie. Bolo to v roku 1996. Z takto zmrazených spermií sa mu neskôr narodili syn Luke a dvojčatá Isabelle Rose a Grace Elizabeth. V roku 1997 založil nadáciu Lance Armstrong Foundation, ktorá poskytuje informácie ľuďom bojujúcim s rakovinou, organizuje verejné prednášky a financuje vedecké výskumy. Patrí medzi najvplyvnejšie organizácie tohto druhu a pomáha ľuďom po celom svete.

• Známy je tiež príbeh 22 ročnej športovkyne Lindsay Beck, ktorej diagnostikovali rakovinu jazyka. Keď sedela v čakárni u svojho lekára, bol rok 1999. Na stolíku si všimla časopis s fotkou Lancea Armstronga s dieťaťom v náručí. V článku sa dozvedela, že chlapec sa narodil po oplodnení vajíčok spermiami, ktoré si dal Lance pred liečbou zmraziť.

Lindsay bola slobodná, bez partnera a mala vážnu diagnózu. Bola si však istá, že v budúcnosti chce mať veľkú rodinu. Rozhodla sa a o dva týždne mala zmrazené oocyty. Dnes má štyri deti a aj ona sa venuje pomoci pacientom s rakovinou, ktorým hrozí neplodnosť, založila neziskovú organizáciu Fertile Hope.

• Potrebné informácie k téme nájdete aj na stránkach centier pre gynekológiu, urológiu a asistovanú reprodukciu.

• Zaujímavý súhrn problematiky ponúka aj podcast v slovenskom jazyku - Prečo bocian mešká, diel: Onkologickí pacienti a ich šance na vlastnú rodinu, s MUDr. Ivetou Švecovou. Podcast je inak zameraný na mnohé gynekologické, urologické a reprodukčné problémy.

