

VIAC AKO
220 strán

ŽI AKTÍVNE - ZDRAVO - ŠŤASTNE

RELAX



ZIMA
2023/2024
2,99 €

Zdravé srdce a cievy

VELKÝ
SPRIEVODCA
ZDRAVÍM

DÔSTOJNÝ
ROZVOD
*Zvládnete to
bez následkov*

POHODLNE
NA KOPCI
*Lyžiarky,
čo netlačia*

+ *Lyže, čo sedia*



Ako sa dožiť stovky

*Tajomstvo
dlhého života*

Ako na
menopauzu
PRECHOD
NA TELE
AJ V DUŠI

Jana Dukátová:
„BOLO ŤAŽKÉ ZAČAŤ
ŽIŤ NORMÁLNE.“

ZMRAZTE SI VAJÍČKA
DO ZÁSOBY
*Raz, keď budete
chcieť mať deti*



9 771338 789004 07

Obsah



DECEMBER 2023

42



12 / Trendy

Tipy, inšpirácie
a voľavé nápady
na začiatok leta

Experti v tomto čísle

18 – Leila Zajac
farmaceutka

42 – Bronislava Švehláková
mediátorka

64 – Boris Bajer
výživový špecialista

68 – Pavol Malovič
športový lekár

72 – Eva Ivanišová
vedkyňa

84 – Peter Harbulák
gynekológ a pôrodník

Psychológia & vzťahy

18 / A možno ste už v prechode...

V našej západnej spoločnosti sa
ukončenie reprodukčnej funkcie,
vrásky ani starnutie neodpúšťajú.

24 / Keď vám je chvíľu všetko, a potom zasa nič

Týmto obdobím prejdeme všetky. Je
nás tu celkom veľká skupina, s ktorou
prechod viac či menej zamáva. Na
tele, na duchu, aj v posteli.

28 / Ste citlivka?

Byť vysokosenzitívna má aj svoje
pozitíva. Treba sa len naučiť, ako ich
správne využívať.

32 / Ako sa dožiť 100 rokov

Kľúč k dlhovekosti existuje.
Dôkazom sú ľudia, ktorí sa dožili
vysokého veku v zdraví. Aké je
tajomstvo dlhého, vitálneho života?

38 / Ako zvládať hnev

Emócia, ktorá ničí vás aj vaše okolie.
Poradíme, ako ju mať pod kontrolou.

42 / Dôstojný rozvod

Rozchod partnerov vie byť veľmi
zraňujúci a náročný. Ovlivni životy
nielen rozvádžajúceho sa páru. Ako
ho zvládnuť čo najpokojnejšie a bez
následkov?

48 / Zranená duša

Traumatická udalosť nás dokáže
poznamenať na celý život. Je
dôležité objaviť jej príčiny.

52 / Zimný splín

Prečo na nás v tomto období
prichádzajú útlm, únava a nechut?

Zdravie & výživa

60 / Jeseň na tanieri

Spomedzi jesennej úrody vynikajú
dve plodiny, ktoré by určite nemali
chybať na vašich tanieroch.

64 / Nenechajte sa nachytať, diéty nefungujú!

Prečo je to tak a čo robiť, aby sme
znižili hmotnosť dlhodobo.

68 / Ako prežiť zimu so zeleninou

Máte prirodzený odpor
k tabletkám, tobolkám a práškom,
ktoré odporúča farmaceutický
priemysel? Uprite sa k prírodným
zdrojom.

72 / Bylinky pomôžu v prechode

Návaly, poruchy spánku, bolesť
kĺbov. Všetky tieto neprijemne
problémy môžu zmierniť zdravý
životný štýl a bylinky.

76 / Veľký sprievodca zdravím srdca a ciev

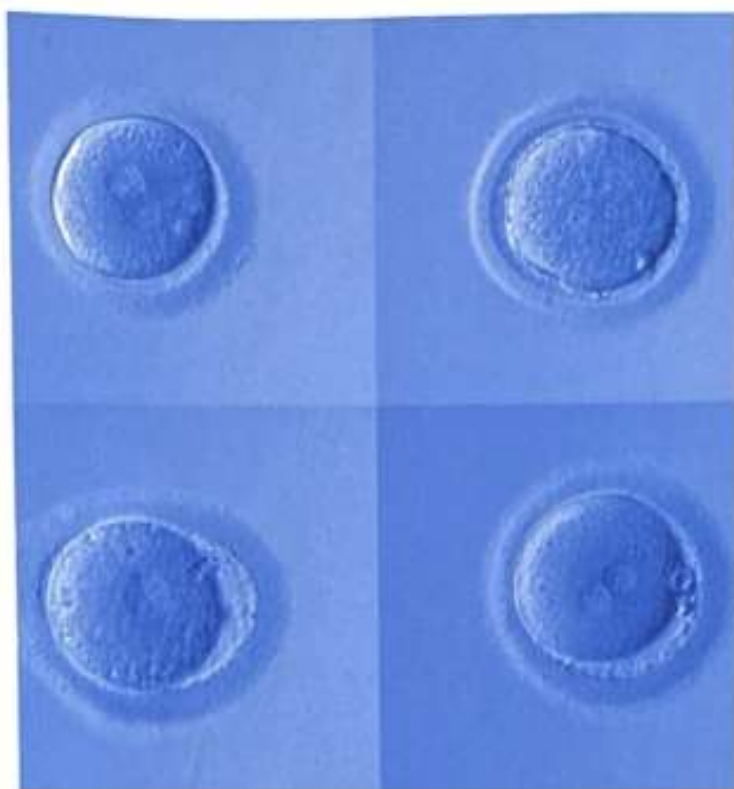
Ešte jeden poriadny šluk, vytiah
namiesto schodov, koláč namiesto
šalátu, svoje zdravie
ovplyvňujeme stovkami
(ne)správnych rozhodnutí.

84 / Poistka bez chlapa

Možno budete chcieť mať deti.
Raz. Nie hneď, ale jedného dňa.
S niekým, kto za to naozaj stojí.



Poistka bez chlapa



Možno budete
chcieť mať deti.
Raz. Nie hneď,
ale jedného dňa.
S niekým, kto za to
naozaj stojí...

text Alexandra Kárperová
foto isifa/shutterstock.sk

Na to, aby sme mohli mať deti, nám príroda vyčlenila len zopár rokov. Ideálne by bolo otehotnieť v tomto časovom okne, ale čo ak nemáte partnera, alebo sa ten váš na to ešte necíti? A možno si zbalil svojich pár slivák hneď, ako ste začali príliš často skloňovať slová deti a rodina. Zbytočne zabíjate posledných päť, osem, desať rokov? Budete sa môcť ešte spoľahnúť na svoje vaječníky?

Majte vajíčka v merku

Naša plodnosť by sa dala vtesnať do dvoch slov – ovariálna rezerva. Narodíme sa s určitým počtom vajíčok, zopár stoviek uvoľníme v reprodukčnom veku pri ovulácii a ostatné s našim pribúdajúcim vekom začnú zanikať. Ovariálnej rezerve je fuk, či máme na raňajky celozrnný chlieb s avokádom, že spíme osem hodín denne, zabehneme 10 km za menej ako hodinu, či vyzeráme na svoj vek alebo nie. Naše vaječníky starnú presne tak isto, ako kedysi našim mamám alebo babičkám v zásterách. Na tom sa nič nezmenilo. Čo sa ale zmenilo, je, že teraz môžeme mať o svojej plodnosti prehľad. Ovariálna rezerva sa dá zmerať aj sledovať. Ak ešte nemáte deti, ale máte po tridsiatke, môžete pripomenúť svojmu gynekológovi, aby vám počas preventívnej prehliadky skontroloval nielen prsníky a odobral vzorku na onkocytológiu, ale aj krv a nechal z nej vyšetriť hodnotu AMH (AntiMüllerov hormón). Na základe tohto jedného

výsledku sa dá zistiť zásoba vajíčok. Ak to každý rok zopakujete, budete vedieť, či neklesá príliš rýchlo a akú perspektívu porodiť vlastné deti máte do budúcnosti. Nemusíte načrieť ani hlboko do peňaženky, pretože vyšetrenie hradí zdravotná poisťovňa. Ak zistíte, že vaša ovariálna rezerva je nízka, alebo začína klesať, aspoň máte šancu niečo s tým urobiť. Riešenia sa núkajú hneď dve – čo najskôr otehotnieť, alebo si nechať zmraziť vajíčka, ktoré použijete neskôr.

Koľko času ostáva?

Ovariálna rezerva pomaly klesá už okolo osemnástky, po tridsiatke je táto krivka strmšia a po 35. roku by ste sa na nej mohli sánkovať. V štyridsiatke máme nielen menej vajíčok, ale nižšia je aj ich kvalita. „Z predimplantačných genetických vyšetrení na klinikách reprodukčnej medicíny vieme, že potenciál oplodneného vajíčka (to znamená, že sa z neho narodí zdravé dieťa) je u 20-ročnej ženy 70 %, u tridsiatničky 60 %, po 35. roku 40 % a u štyridsaťročnej ženy len 10 %“, vysvetľuje predseda Sekcie asistovanej reprodukcie Slovenskej gynekologicko-pôrodnicej spoločnosti doktor Peter Harbulák. Podľa neho keď si uvedomíme, že v prirodzenom cykle dozrie maximálne jedno vajíčko, tak žena po štyridsiatke sa s ním môže stretnúť štatisticky raz do roka. „Keď tieto údaje dosadíte do „vzorca“ k prirodzenému otehotneniu, kde v procese oplodnenia hrajú úlohu aj ďalšie premenné: →

Chcete si nechať zmraziť vajíčka?

– Nemusíte chodiť za svojim gynekológom, dohodnite si termín priamo v centre asistovanej reprodukcie.

– Ak je vaša ovariálna rezerva dostatočná, urobí sa štandardná stimulácia vaječníkov ako pri cykle IVF (mimotelovom oplodnení). Hormóny sa podávajú injekčne a spôsobia, že sa vo vaječníku vytvorí viac folikulov. Stimulácia trvá zvyčajne 10 až 12 dní.

– Keď folikuly dozrejú, tak sa z nich z vaginálneho prístupu tenkou ihlou odpichnú vajíčka. Odber vajíčok prebieha v celkovej anestezii a zákrok netrvá viac ako 15 – 20 minút.

– Následne sa vajíčka zmrazia. Takto vydržia desiatky rokov.



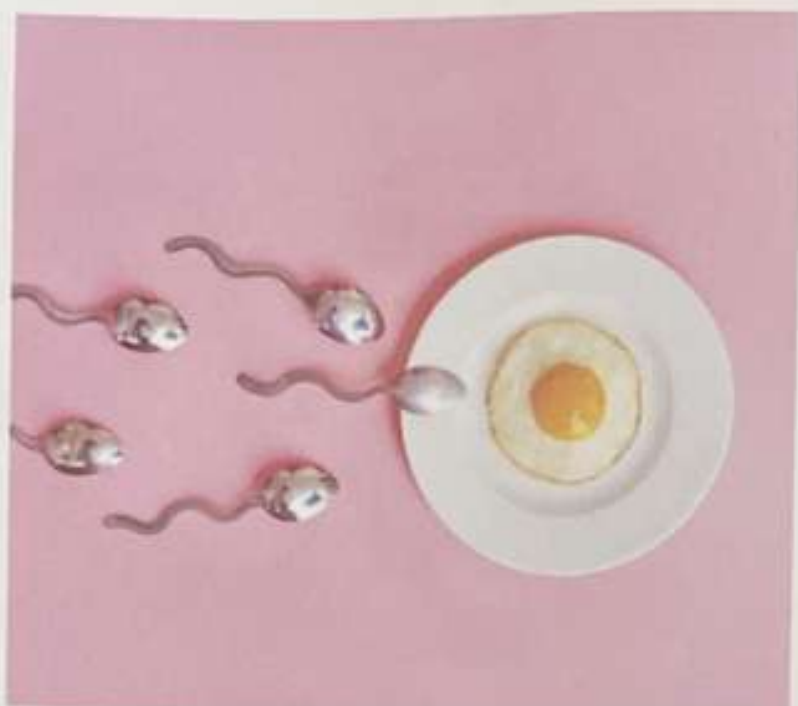
Vajíčko nie je embryo

Vajíčko je pohlavná bunka, tak ako u mužov spermia.

Splynutím vajíčka a spermie vzniká embryo. Na rozdiel od vajíčka má v sebe potenciál, aby z neho vznikol nový život.

Vajíčka patria len žene, rovnako ako spermie len mužovi. Na embryo majú právo obaja partneri.

Zmrazovanie vajčiek je možnosť aj pre páry, pre ktoré je z náboženských alebo etických dôvodov nepripustné nechať si zmraziť embryá.



Či sú spermie partnera v poriadku, vajčkovody prichodné a ovulácia vám chodí ako hodinky, výsledok je alarmujúci," doplnila. Irými slovami, kým okolo tridsiatky reprodukčné hodiny ticho tikajú, po štyridsiatke bijú na poplach. Nie, neznamená to, že v štyridsiatke nemôžete otehotnieť, ale nemali by ste si ešte len vtedy začať plánovať rodinu. Iba ak by ste mali poistku...

Teraz sme si 1 : 1

Pred asi deviatimi rokmi sa vedci a lekári zhodli na tom, že zmrazovanie vajčiek už dostatočne prebádali, a dovtedy experimentálnu metódu ponúkli ženám ako efektívny a spoľahlivý nástroj na zachovanie plodnosti. Ak si vezmeme, že mužské spermie si chodia „na ľad“ odpočinúť už desiatky rokov, aby ich mal majiteľ v dobrej kvalite k dispozícii, kedykoľvek sa chce stať otcom, boli sme na tom ako pohľavie v podstate v nevýhode. Pred pár rokmi sa aj u nás začala presadzovať kryokonzervácia oocytov pri mladých pacientkach, ktoré musia podstúpiť chemoterapiu alebo inú agresívnu liečbu. Na vaječníky má negatívne účinky a dokáže ich „ostarnúť“ aj o desať rokov, alebo úplne zničiť ich reprodukčnú schopnosť. Bod zlomu nastal v máji tohto roku, odkedy zdravotné poisťovne preplácajú mrazenie vajčiek z medicínskych dôvodov aj slobodným ženám. Dovtedy sa totiž pri úhrade IVF cyklu zaoberali len párom muž a žena.

Šance s vekom klesajú

Ak existuje medicínsky dôvod, ktorý vás vedie k tomu, aby ste si dali zmraziť vajíčka, nazýva sa to

medical freezing. Najčastejšie si nechávajú zmraziť vajíčka onkologické pacientky. Ale existujú aj iné dôvody, ktoré nás môžu povuň k takému rozhodnutiu. Social freezing je spoločenská záležitosť. Nemusíte mať žiadny zdravotný problém, jednoducho sa môžete rozhodnúť, že sa do budúcnosti poistíte. „V spoločnosti panuje predstava, že si vajíčka nechávajú mraziť ženy – kariatistky poháňané túžbou po peniazoch a po úspechu. Je to klíšé,“ tvrdí gynekológ a špecialista na reprodukčnú medicínu Peter Harbulák. „Mnohé ženy majú tridsať a sú bez partnera. Stáva sa, že sa starajú o chorých rodičov a obetujú im najlepšie roky svojho života. Keď si konečne

vydýchnu, zistia, že stratili šancu otehotnieť.“ Naomi Campbell, Janet Jackson, Brigitte Nielsen, Rachel Weisz – všetky tieto známe ženy rodili zopár rokov pred päťdesiatkou alebo po nej. Šťastne si hladkali tehotenské bruška a nám ostatným vysielali signál, že ak máte peniaze a nájdete si správnu kliniku, môže sa stať zázrak. „Keď ste v dobrej fyzickej kondícii, šancu vynosiť zdravé dieťa máte rovnakú v tridsiatke aj v štyridsiatke. Známe ženy však už nikomu nepotrebuju oznamovať, že ich deti sú z darovaných vajčiek,“ vysvetľuje doktor Harbulák. Upozorňuje, že ani asistovaná reprodukcia nemá neobmedzené možnosti.

Sama sebe darkyňou

„Výsledky liečby neplodnosti v centrách asistovanej reprodukcie, a to nielen na Slovensku, ale v celej Európe, sa za posledné roky nezlepšili. Zdokonalili sme proces, pracujeme s ďaleko lepšou technikou, využívame umelú inteligenciu, ale čísla sú rovnaké alebo horšie,“ upozorňuje odborník. Problémom je jednoznačne vek. Kedysi prichádzali do centier asistovanej reprodukcie tridsaťročne ženy, dnes majú 35 až 40 rokov. Ak sa s plánovaním rodiny rozhybeme po štyridsiatke, je veľmi pravdepodobné, že ostaneme odkázané na darované vajíčko, preto je dobré myslieť dopredu. Otehotnieť vo vyššom veku je komplikovanejšie a oveľa nákladnejšie. Niektoré veci sa v živote jednoducho odkladať neoplatí. Najmä ak v tridsiatke sa môžeme stať samy sebe darkyňou. — RELAX

Kolko to stojí?

Stimulácia a punkcia oocytov stoja asi 1500 eur.

Cena za uskladnenie je okolo 350 eur na 12 mesiacov.

Onkopacientkam cyklus prepláca poisťovňa, doplácajú len za lieky 200 až 300 eur.

Centrá asistovanej reprodukcie na Slovensku uzavreli dohodu, že onkopacientkam budú mraziť vajíčka na vlastné náklady.