



## Biologické hodiny netikajú len ženám

Eva Pavlíková

05.11.2007

Keď sa páru nedarí priviesť na svet vytúžené dieťaťko, pohľady sa najčastejšie upriamujú jednoznačne na ženu. Ona je predsa tá, čo má problém otehotnieť! Najnovšie výsledky vedeckých výskumov však v tomto smere obracajú list. Dokazujú, že zďaleka nie vždy dokáže vzniku zdravého života pomôcť žena. Až v 66% prípadov, kedy sa páru nedarí otehotnieť, je „na vine“ muž.

### Vplyv veku mužov na kvalitu spermií

Napriek tomu, že bežne si o tikaní biologických hodín rozprávame medzi sebou len my, ženy, naše drahé polovičky by bez okolkov túto rétoriku mohli prebrať. S vekom mužov klesá totiž každým rokom o 10% hladina testosterónu, znižuje sa libido a pribúda % mužov s erekčnou dysfunkciou a poruchami plodnosti. Až v 66 percentách prípadov, kedy sa páru nedarí otehotnieť, je „na vine“ muž.

Po tridsiatke dochádza k zmenám v semenníkoch a prostate. Vo veku 30 -50 rokov sa znižuje objem spermií až o 30%. Pritom množstvo spermií zďaleka nie je tak dôležité ako ich pohyblivosť a rýchlosť, teda schopnosť dostať sa včas za svojím cieľom - za vajíčkom. Motilita (pohyblivosť spermií) sa od 30. do 50. roku znižuje do 22%. Spermie zlenivejú aj v dôsledku menej častých pohlavných stykov.

Ak je vek partnera vyšší ako 40 rokov, možnosť genetických porúch detí (napr. Down), ktoré budú počaté, stúpa u mužov rovnako ako u žien vo vyššom veku. U mužov nad 50 rokov majú dokonca počaté deti šancu 2:100, že budú trpieť schizofréniou.

### Svoju rolu hrá aj životný štýl

Muži po tridsiatke priberajú, ubúda im svalovej hmoty, vlasov, celkovej sily, zvyšuje sa hladina cholesterolu v krvi, podliehajú častejšie depresiám. (Nepošlite, prosím, link na tento článok môjmu manželovi. Asi by mi to ako autorke článku nedaroval :-).

Tieto informácie naozaj nemám z pozorovania vlastného chlapa, ale z oficiálnych zdrojov a prednášky MUDr. Jozefa Dubravického, špecialistu z Urologickej kliniky FNŠP.

Je známym faktom, že v Európe kvalita spermií prudko klesá. Subfertilita (problém s plodnosťou) u mužov súvisí okrem ich veku aj s BMI (váha), fajčením, užívaním liekov, alkoholu, stresom, životným štýlom, zlou výživou... Životné prostredie, v ktorom žijeme, obsahuje okrem bežne menovaných škodlivín aj estrogény, ktoré sú pre mužskú plodnosť veľmi nebezpečné (Estrogény sa do prostredia dostávajú napríklad z moču žien, ktoré užívajú HAK či z potravy pre zvieratá.).

Do tohto radu negatív, ktoré špeciálne mužom v tomto svete neprospievajú, nesmieme zabudnúť dodať, že muži sa v markantnej väčšine o svoje reprodukčné zdravie takmer vôbec nestarajú.

Ako často chodíme ku gynekológovi my, ženy? Pod chvíľou riešime problém s nejakou tou mykózou, počas tehotenstva a po ňom chodíme na prehliadky ako na klavír a aj v obdobiach,

kedy vlastne neriešime žiaden problém, chodíme aspoň raz do roka na cytológiu, aby sa včas zachytili prípadné prekancerózy.

Koľkokrát v živote bol na prehliadke u urológa váš partner? Muži bývajú nosičmi mykotických ochorení, často prekonávajú zápaly prostaty, ktoré sa stávajú chronickými. Väčšina z nich to nerieši.

### **Obrazom kvality spermií (orientačnej plodnosti muža) je spermioqram**

Či sú spermie ok, alebo im treba k tomu, aby plnili svoju úlohu pomôcť, sa dozvieme jednoduchým vyšetrením – spermioqramom. Ide o mikroskopické vyšetrenie ejakulátu muža, pri ktorom sa stanovuje počet spermií v miliónoch na mililiter, kontroluje sa ich tvar a veľkosť a vyhodnocuje sa ich pohyblivosť.

Nebude asi také jednoduché presvedčiť chlapa, aby zašiel na kliniku a za papierovými dverami za podpory nevkusného časopisu vyprodukoval „vzorku“, ale existuje aj príjemnejšia cesta – a to doniesť „materiál“ z domu. Mnohokrát by toto jedno vyšetrenie ušetrilo kopec energie, času, peňazí a nepríjemných vyšetrení a zákrokov, ktoré s cieľom otehotniť zbytočne podstupuje napokon zdravá žena.

Zlý spermioqram nie je patologický nález. Ak prebehne delenie buniek a spermia napokon vznikne, treba len zistiť, prečo nie je schopná úspešne vykonať svoju prácu. Často je problém len v rýchlosti a pohyblivosti spermií, čo už dnes vieme riešiť.

### **Ako je možné kvalite spermií pomôcť?**

Doc. MUDr. Martin H. Imhof je špecialistom na oblasť zachovania plodnosti a kvality spermií, pracuje na oddelení gynekologickej endokrinológie a reprodukčnej medicíny na Viedenskej Univerzite. Dr. Imhof sa vo svojej praxi začal stretávať s tým, že v súvislosti s neschopnosťou otehotniť je často problém práve u partnera. O to šokujúcejšie bolo pre neho zistenie, že až dve tretiny partnerov v problematickom páre má dramaticky zlú kvalitu spermioqramu. To bol rozhodujúci moment, kedy sa začal zaoberať dôležitosťou kvality spermií a myšlienkou na vývoj produktu, ktorý ich zlepší. Jednotlivé substitúcie a ich účinky na kvalitu spermií už boli známe, ale dovtedy sa ich nikto nepokúsil skombinovať a dať ich do jedného produktu. A tak vznikol PROFERTIL. Za vývoj Profertilu boli Dr. Imhof so svojou manželkou ocenení Cenou roka časopisu Woman.

Úvodnou štúdiou prešlo 500 mužov a grafy s výsledkami ukazujú nárast každého z parametrov (hustota, morfológia, pohyblivosť, motilita, objem ejakulátu). Takmer všetkým mužom sa zlepšili hodnoty spermioqramu a 28 percent z nich sa dostalo na hodnoty úplnej normy. Prípravok obsahuje tieto mikroživiny:

- L-Carnitín - zvyšuje rýchlosť spermií,
- L-Arnitín – zvyšuje kapacitáciu, pomáha pohybu,
- vitamín E – ovplyvňuje stavbu chvostíka spermie, rýchlosť pohybu,
- kyselinu listovú – pomocná v procese spermatogenézy,
- zinok – zvyšuje hladinu testosterónu v organizme,
- selén – správny pohyb bičíka,
- Koenzým Q10 – dodáva energiu, pohyblivosť,
- glutatión.

Vychádzajúc z toho, že celý proces spermatogenézy – teda čas, ktorý treba na vznik jednej spermie - je 72 dní, sa Profertil odporúča brať ako výživový doplnok po dobu troch mesiacov. Na európskom trhu je už tri roky. Nemá žiadne vedľajšie účinky.

[http://www.babetko.sk/user/view\\_page.php?page\\_id=577945&print](http://www.babetko.sk/user/view_page.php?page_id=577945&print)