

# Čakáte NA BOCIANA?

A čakáte už mesiace alebo roky a on stále neprilietá? Nie ste jediná. Na Slovensku žije šesťdesiat tisíc dvojíc, ktoré o bábätku zatiaľ len snívajú, a kým ženy sú ochotné absolvovať nepríjemné vyšetrenia aj bolestivé operácie, mnohí muži hovoria: to určite nie je môj problém. Lenže, stále častejšie je.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je dvojica neplodná, ak sa jej nepodari splodiť dieťa napriek pravidelnému nechránenému milovaniu minimálne počas jedného roka. U žien nad tridsaťpäť rokov, keď plodnosť klesá, je táto lehota dokonca len šesť mesiacov. Alarmujúce čísla súvisiace s neplodnosťou sa celosvetovo týkajú asi 80 miliónov párov, a ženy na celom svete skúšajú možné aj nemožné: klasickú aj alternatívnu medicínu, ľudových liečiteľov, špeciálne čajky, cvičenie jógy... Napriek osvete, že neplodnosť je problémom páru a dávno už neplatí mýtus z minulosti, že ak bocian neprilietá, na vine je vždy žena – stále akoby to bola len ženská záležitosť. *No a kedy bude bábätko?* – pýtajú sa zvedavci takmer výlučne ženy. Denisa Priadková z Občianskeho združenia Bocian, ktoré sa už niekoľko rokov venuje osvete v otázkach plod-

ností, dostáva množstvo listov a e-mailov od žien, ktoré sa často trápia zbytočne, lebo problém má aj – a niekedy dokonca iba – ich partner. Napríklad tridsaťšesťročná Viera pri ceste za bábätkom absolvovala asi tucet náročných vyšetrení, chirurgických zákrokov a liečení, má odstránený vajcovod a na tele nepríjemné a neestetické jazvy.

„Prvých osem rokov jej manžel Martin neabsolvoval žiadne vyšetrenie, lebo to od nich nikto nepýtal,“ hovorí Denisa Priadková a spomína, že až po porade s urológom si nechal urobiť spermogram, ale nezabudol to patrične okomentovať: „Nejaký magor mi tam bude ohmatávať vajcia a potom sa pred zrakom celej uškŕňajúcej sa čakárne odobieram do miestnosti s časopismi a videom.“ „Martin bol však aspoň ochotný, ale

podľa prieskumov až pätina mužov povie rezolútne nie akýmkoľvek vyšetreniam hneď na začiatku,“ vysvetľuje.

## HRA SO SLOVÍČKAMI

„Spermogram je jednoduché, nebolestivé vyšetrenie plodnosti muža,“ hovorí urológ MUDr. Jozef Dubravický a vysvetľuje, že pri tomto vyšetrení sa hodnotí nielen počet spermií, ale napríklad aj ich pohyblivosť a tvar – to všetko rozhoduje o tom, či je muž plodný. „Bohužiaľ, až u šesťdesiat percent dvojíc, ktoré majú problém s otehotnením, je na vine práve ochorenie muža a nie ženy, preto by liečba páru mala začať práve od muža,“ vysvetľuje urológ. Jeho slová potvrdzujú aj rôzne štatistiky z centier asistovanej reprodukcie na Slovensku a v zahraničí: príčina na strane ženy je skutočne len v 28 percentách prípadov a 12 percent prípadov majú na svedomí obaja partneri.

„Zvyčajne však nejde o úplnú neplodnosť, len zníženie plodnosti,“ hovorí Denisa Priadková a vysvetľuje, že to je rozdiel aj z psychologického hľadiska: keď niekomu poviete, že je neplodný, je to zdravujúca informácia – pre mužov aj pre ženy. Ale diagnóza znížená plodnosť dáva nádej, že sa s tým stále niečo dá robiť. A dvojice, ktoré túžia po bábätku, potrebujú predovšetkým nádej...

## NOSÍ VÁŠ MUŽ DŽINSY?

„Ženám sa neustále pripomína, aby sa starali o svoju plodnosť – ale ich partnerom nie, hoci sú v tejto oblasti rovnako zraniteľní,“ hovorí Denisa Priadková a Jozef Dubravický potvrdzuje, že muži na prevenciu a pravidelné prehliadky zabúdajú a k urológovi chodia, až keď sa objaví nejaký problém. Často sa o svoje auto starajú lepšie, než o seba – hovorí trochu zveličene lekár. Navyše, o mužskej plodnosti a o tom, čo ju ovplyvňuje, majú ľudia skreslené informácie. Denisa Priadková si spomína na minuloročnú celoslovenskú akciu *Turné plodnosti*, na ktorej záujemcovia vyplňali dotazník o plodnosti: minimum ľudí vedelo, že prezeratívm tým, že chráni pred pohlavnými chorobami, zároveň ochraňuje plodnosť žien, ale aj mužov. Navyše, muži často napríklad pri ocho-

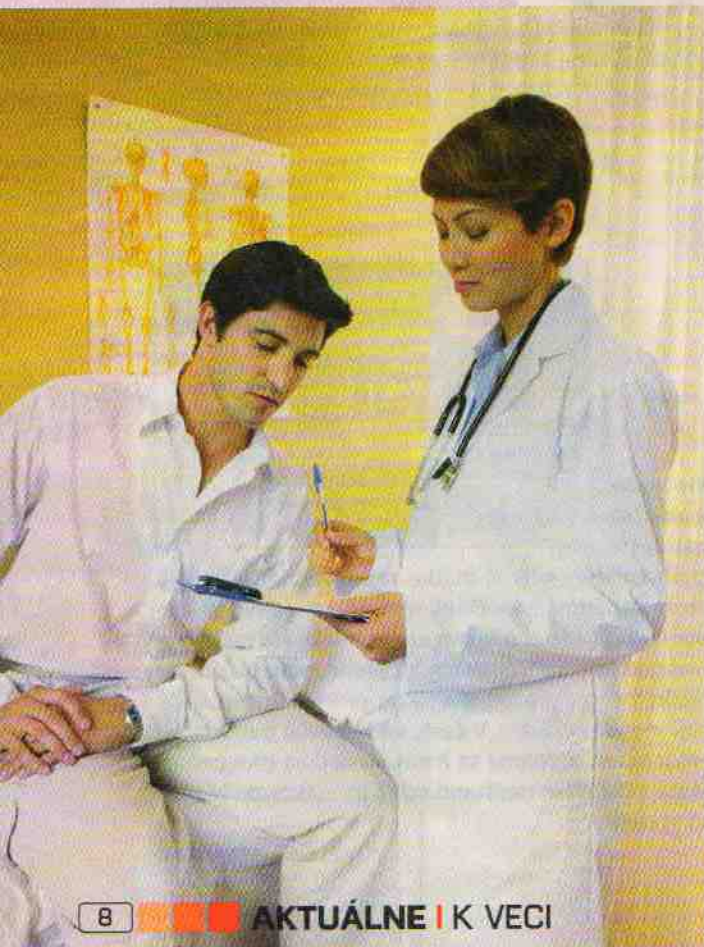


Foto: ista.com/Masterfile

rení na chlamýdie nepocítujú také problémy ako ženy a neliečia sa. Málokto z pánov vedel, ako dlho trvá vznik a dozrievanie spermií – že je to až 72 dní a ak muž počas tohto dlhého času prekoná napríklad hercikovité alebo infekčné ochorenie, má to vplyv na jeho plodnosť. Takže, zlý spermioqram nemusí hneď znamenať problém, výpovednú hodnotu má až opakované vyšetrenie po troch mesiacoch. Alebo také úzke džínsy – nenesú ich náhodou aj váš partner? Spermié potrebujú pre svoj vývoj o niečo nižšiu teplotu ako je vo vnútri organizmu – príroda to vyriešila šalamúnsky, ale tesné slippy alebo nohavice môžu vývoj narušiť. Nakoniec sa ukazuje, že nosenie trenírok a širokých nohavíc v minulosti malo svoj zmysel.

### STARÁTE SA O SEBA?

Niektoré faktory vplývajúce na plodnosť mužov neovplyvníme – napríklad zamorenie životného prostredia odpadmi, ťažkými kovmi a toxickými látkami. Muži však neradi počujú, že ich plodnosť sa dá ovplyvniť aj správou životosprávou – znížením nadváhy, vylúčením alkoholu, cigariet, kofeínu a stresu. Alebo napríklad aj tým, že nebudú podnikať dlhé jazdy na bicykli, kúpať sa v horúcej vode či piť nápoje z plastovej fľaše, ktorá bola vystavená slnečnému žiareniu.

Denisa Priadková na základe skúseností tyrdí, že neplodné dvojice chcú okamžité riešenie v podobe moderných, ale veľmi drahých techník asistovanej reprodukcie, hoci niekedy by stačilo skutočne len viac sa sústrediť na svoje zdravie. „Na trhu existuje napríklad špeciálny výživový prípravok, ktorý priamo ovplyvňuje plodnosť muža a jeho účinnosť sa potvrdila aj v štúdiách,“ dodáva.

### EŠTE ROK PODĽA JE

Apropo, vek. Berieme už ako samozrejmosť, že ženy svoje prvé dieťa porodí v staršom veku: napríklad pred dvadsiatimi rokmi bola 35-ročná a staršia prvoroďička len každá päťdesiata žena, dnes je to už každá piata. V súvislosti s plodnosťou sa však o veku hovorí len u žien, až vzniká dojem, že päťdesiatročný muž má rovnako dobrý spermioqram ako dvadsaťročný. Veľký omyl! Podľa odborníkov z univerzít v Londýne a Bristolé sa zníženie mužskej plodnosti prejavuje už po 24. roku života, čo je dokonca skôr ako u žien – tam sa za hranicu považuje 30. rok. „Odkladá materstva môže byť osudný, až polovica párov vo veku 37 rokov má skúsenosť s neplodnosťou,“ upozorňuje odborníčka a dodáva, že partneri by si mali uvedomiť, že ak premárnia čas na bezproblémové splodenie dieťaťa, neskôr ich to môže stať oveľa viac energie a môže prísť aj sklamanie. ▶▶▶

