

Problémy s plodnosťou má v súčasnosti na Slovensku takmer každý šiesty pár.

TEXT: ZUZANA ZAJACOVÁ / FOTO: ISIFA

Šanca otehotnieť je u každej ženy individuálna a závisí aj od partnera. Všeobecne rozlišujeme takzvanú primárnu neplodnosť, keď nedokáže otehotnieť žena, ktorá ešte nikdy nebola gravidná, a sekundárnu. „Ide o prípady, keď už žena tehotná bola vrátane mimomaternicového tehotenstva, gravidity ukončenej potratom, alebo už niekedy dieťa donosila a neúspešne sa snaží o ďalšie,“ hovorí gynekológ MUDr. Martin Gažo. Príčin neplodnosti môže byť veľa. „U žien k nim najčastejšie patria polycystické vaječníky, nepriechodnosť vajíčkovodov alebo takzvané anovulačné cykly – teda zdanlivo normálne menštruačné cykly, pri ktorých však nedochádza k ovulácii, teda uvoľneniu zrelého vajíčka,“ vysvetľuje odborník. Ďalšími dôvodmi sú rôzne vrodené chyby, napríklad vývojové poruchy maternice, poruchy imunity ale-

Čo je spermioqram?

Je to základné vyšetrenie plodnosti muža. Tvori ho opis mikroskopického vyšetrenia ejakulátu. Podľa doktora Dubravického sa v súčasnosti spermioqram stanovuje podľa Svetovej zdravotníckej organizácie. „Hodnotí sa objem ejakulátu, počet spermií, ich morfológia, teda tvar aj pohyblivosť. Špeciálnou technikou je počítačová analýza spermioqramu.“ Vyšetruje sa aj kultivácia ejakulátu, aby sa vylúčila možnosť prítomnosti infekcie močových ciest. Pred týmto vyšetrením sa mužom odporúča trojdňová pohlavná zdržanlivosť.

Ked' dieťa neprichádza

Kedy ide o neplodnosť

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sa neplodnosť zvyčajne definuje ako neschopnosť páru počať dieťa do jedného roka pravidelného pohlavného života, nechráneného styku, obzvlášť počas ovulácie, teda keď je u ženy predpoklad plodných dní. S vekom sa schopnosť ovulácie znižuje. U žien nad tridsaťpäť rokov sa preto odporúča skrátiť stanovenú lehotu z jedného roka na šesť mesiacov. „Schopnosť otehotnieť je prísne časovo limitovaná na obdobie ovulácie. Spermia môže vajíčko oplodniť zhruba do sedemdesiatich hodín,“ vysvetľuje gynekológ.



bo následky pohlavných chorôb. „Všetky uvedené stavy môžu spôsobiť, že žena bude mať problém s otehotnením, alebo donosením dieťaťa,“ vysvetľuje lekár.

ŽENY AJ MUŽI

Mnohé príčiny neplodnosti môžu ženy ovplyvniť aj samy, najmä zodpovedným správaním v rámci sexuálneho života, čím minimalizujú šancu na prenos pohlavných chorôb. „Dôležitá je aj dostatočná výživa a optimálna hmotnosť. Problémy s počatím dieťaťa sa nevyhýbajú obéznym, ale ani príliš chudým ženám. Výraznejší pokles hladiny tuku v tele môže nepriaznivo ovplyvniť menštruáciu a znížiť šancu na otehotnenie,“ varuje gynekológ. Veľké množstvo prípadov neplodnosti je dnes zapríčinených zo strany muža. Aj mužom s vekom klesá schopnosť oplodnenia, zhoršujú sa opravné mechanizmy tela aj funkcia orgánov, stúpa riziko rakovinového ochorenia. Podľa urológa MUDr. Jozefa Dubravického práve tieto problémy patria k najčastejším príčinám neplodnos-

ti: „Musíme si však uvedomiť, že aj postoj ľudí k životnému prostrediu, ktoré zamurujeme odpadmi, ťažkými kovmi a inými toxickými látkami, zohráva v tomto smere významnú úlohu. Naše okolie na organizmus negatívne vplýva priamo a okamžite, ale aj dlhodobo, čoho dôsledkom môžu byť ťažkosti s plodnosťou.“ Problémy spôsobujú aj choroby pohlavných orgánov, genetické poruchy semenníkov, pre-

livnosť o zdravie, ktorú mnohí muži stále podceňujú. „Kým ženy chodievajú pravidelne na prehliadky ku gynekológovi, muži prichádzajú svoje zdravotné problémy k urológovi často riešiť až vtedy, keď už je neskoro, na prevenciu zabúdajú,“ varuje lekár. Aj u mužov sa k príčinám neplodnosti zaraďujú typické súčasti nezdravého životného štýlu – sedavé zamestnanie, nevyhovujúce stravovanie, nadváha, faj-

Veľké množstvo prípadov neplodnosti je dnes zapríčinených zo strany muža

konané choroby v detstve aj úrazy. Ako hovorí urológ, stav spermií ovplyvňujú aj rôzne horúčkové stavy. Ak muž napríklad pred dvoma mesiacmi prekonal podobnú chorobu, môže to mať vplyv na kvantitu a kvalitu spermií v súčasnosti.

DÔLEŽITÁ PREVENCIA

Nezanedbateľná je aj preventívna starost-

lenie, nadmerná konzumácia alkoholu aj kofeínu, stres a celkovo zlá životospráva. Problémy môže spôsobiť aj pitie nápojov z plastových fľaš, ktoré boli dlhodobejšie vystavené slnečnému žiareniu, pretože škodlivé látky sa pôsobením slnka môžu uvoľňovať do nápoja. Negatívny, ale ani pozitívny vplyv registrovaných liekov a prípravkov na podporu erekcie, →



Chronické choroby a tehotenstvo

Pravdepodobnosť a možnosť otehotnenia dokážu ovplyvniť aj rôzne chronické ochorenia, ktorými žena trpí, ako je diabetes, kardiiovaskulárne choroby, alebo aj epilepsia. „Pokiaľ žena – diabetička užíva perorálne antidiabetiká, teda tabletky, počas tehotenstva musí prejsť na inzulín. Čo sa týka srdcovocievnych ochorení, vždy je nutné konzultovať s kardiológom, ktorý ženu sleduje, či jej tehotenstvo odporúča. Vo vážnych prípadoch by ju gravidita mohla ohroziť na živote, preto každú situáciu treba posudzovať individuálne,“ vysvetľuje Gažo. Podobne treba postupovať aj u žien, ktoré trpia epilepsiou. „Neurológ rozhodne, nakoľko je stav závažný. Pacientkám s epilepsiou sa počas tehotenstva nezvykne zhoršovať stav, ale dôležité je, aby užívali lieky, ktoré sú pre ne vhodné a neohrozujú plod.“

ktoré muž pravidelne užíva, na kvalitu spermií v súčasnosti nie je jednoznačne dokázaný.

IDEÁLNY VEK?

O ideálnom veku pre tehotenstvo sa podľa gynekológa hovoriť nedá: „Určite však nie je dobrý žiadny extrém, teda keď žena rodí v šestnástich alebo napríklad až ako štyridsaťročná. V každom prípade však musí po-

ný rozdiel dôležitý nie je. Ide o to, či sú obaja partneri vo veku a kondícii, ktorá im splodenie dieťaťa umožňuje.“ Odkladanie založenia rodiny je podľa Dubravického súčasný trend: „Takýto postup sa dá akceptovať, ale rovnako ako ženy aj muži by si mali uvedomiť, že ak premárnia vhodný čas na bezproblémové splodenie dieťaťa, neskôr ich to môže stať oveľa viac energie a nemusia sa vyhnúť sklamaniam.“

O ideálnom veku pre tehotenstvo sa hovoriť nedá

čítať s rôznymi rizikami, ktoré jej hrozia, ak sa pre dieťa rozhodne vo vyššom veku.“ Podľa urológa je aj u mužov ideálny vek na splodenie dieťaťa relatívny: „V zásade platí, že dvadsať- až tridsaťroční muži sú na tom čo sa týka do schopnosti oplodnenia lepšie ako tí starší. Plodnosť však súvisí s celkovým zdravím človeka.“ Zohráva úlohu aj vekový rozdiel medzi partnermi? „Samot-

MOŽNOSTÍ JE VEĽA

Liečba samotnej neplodnosti je dlhodobá záležitosť. „V prvom rade by sa žena mala obrátiť na svojho gynekológa, ktorý ju dôkladne vyšetrí a prípadne jej odporučí, aby využila pomoc odborníkov, ktorí sa na liečbu neplodnosti špecializujú,“ objasňuje Gažo. Ženu čakajú vyšetrenia, v rámci ktorých sa pomocou rôznych metód hla-

dajú možné problémy, vrodené a vývojové chyby. Robí sa tiež hormonálny profil a zisťuje sa, ako prebieha ovulácia. Súbežne sa potrebným vyšetreniam podrobuje aj partner. V centrách asistovanej reprodukcie zisťujú schopnosť produkovať vajíčka, donosiť plod, u muža sa snažia získať potrebné množstvo spermií. Podľa gynekológa si v prvom rade musíme uvedomiť, že možnosť asistovanej reprodukcie je veľa, ale každá má svoje limity a úspešnosť je okolo dvadsaťpäť percent. Zvláštnou situáciou je takzvaný inštitút náhradnej matky, keď žena so zdravou maternicou donosi plod z vajíčka inej ženy. „To je však komplikovaný etický problém, ktorý v našich podmienkach nie je ani z právnej stránky vyriešený,“ uvádza gynekológ. Treba sa pripraviť na to, že umelé oplodnenie je aj z finančného hľadiska pomerne náročný postup. Zdravotné poisťovne túto liečbu za istých podmienok preplácajú, ale maximálne tri cykly. ●