



Ako dlho rastie spermia?

Počas šiesteho ročníka
Turné plodnosti dobrovoľníci
z Občianskeho združenia Bocian pred časom
opäť na niekoľko dní obsadili námestia slovenských
miest a poskytovali informácie o plodnosti, jej ochrane,
zlepšení a tiež o liečbe jej porúch, pretože napriek
plánovaniu a snahe každý šiesty pár na Slovensku
zistí, že plodnosť nie je samozrejmá.

Súčasťou edukačnej kampane je každoročne aj *Dotazník plodnosti*, ktorým si v Občianskom združení overujú vedomosti mladých ľudí v reprodukčnom veku o reprodukčnom zdraví. Ide o informácie, ktoré majú na počatie potomka často veľký vplyv, no opäť sa ukázalo, že počatiu zabrániť vieme takmer všetci, no len necelé dve percentá ľudí správne odpovedali na otázku, ako dlho rastie spermia alebo v akom veku sa po prvý raz začne lámať smerom nadol krivka ženskej plodnosti.

Väčšina mužov si pod rastom spermií predstaviť čas, ktorý potrebujú k ďalšej ejakulácii a tipujú obdobie medzi dvomi hodinami a dvomi dňami. V skutočnosti sa jedná takmer o tri mesiace a informáciu ocení každý, kto sa o dieťa pokúša, pretože spermogram sa po tomto období môže výrazne zmeniť, k lepšiemu či k horšiemu. Ak váš partner užíval napríklad pri chrípke antibiotiká, obdobie viditeľnej regenerácie môže trvať sotva dva týždne, no zdravá dávka spermií bude k dispozícii až v ďalšom ročnom období.

Nečudo, že mnohých informácia zaskočila. V dotazníkoch sa medzi kurióznymi odpoveďami ocitlo aj jedenásť mesiacov, ale napríklad aj tri dni, pretože dotyčný pán ich skrátka „dlhšie neudrží“.

Onkologické ochorenia obvykle vzbudzujú záujem a ich prevencia by preto mala patriť medzi prioritné informácie. V prípade HPV, ľudských papilomavírusov, najčastejšej formy pohlavne prenosného ochorenia oboch pohlaví, ktoré spôsobuje množstvo chorôb v každom veku, súvisí s mužskou neplodnosťou a je zodpovedná za 70 – 80 % prípadov druhého najčastejšieho nádorového ochorenia žien, rakoviny krčka maternice, boli však zistenia úrovne vedomostí ešte horšie. Menej ako percento respondentov vo veku od 18 do 45 rokov identifikovalo skratku HPV a len dvaja ľudia vedeli, o aký vírus sa jedná a čo spôsobuje. Moderná medicína pritom poskytuje účinný spôsob prevencie nádorových i nenádorových ochorení spojených s infekciou HPV.



O Turné plodnosti bol záujem i tento rok. Odpovede dostali nielen snažilky a snažilkovia, ale aj mladí ľudia, ktorí často svoje reprodukčné zdravie podceňujú...

Krivku plodnosti odhadujú muži lepšie

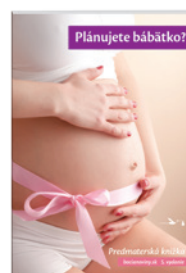
Pokiaľ ide o krivku ženskej plodnosti, bežne sa respondenti domnievajú, že začne klesať vo veku nad štyridsať rokov a výnimkou podľa dotazníka nebola ani päťdesiatka. Prekvapením bolo, že správnejšie ženskú plodnosť odhadovali muži, čo môže súvisieť i so skutočnosťou, že si podvedome vyberajú mladšie ženy pre svoje deti a z rovnakých dôvodov dávajú tiež prednosť ženám so širšími bokmi a väčším poprsím. Podľa nedávnych údajov jednej rumunskej štúdie nemajú správne informácie o plodnosti ani gynekológovia prvého kontaktu. Ženám, ktoré majú záujem o zmrazenie vajíčok z dôvodu pokročilého veku, pretože práve nemajú partnera, s ktorým by si chceli založiť rodinu, odporúčajú tento zárok do veku takmer 45 rokov, hoci z hľadiska úspešného oplodnenia viacerých vajíčok sa odporúča, aby žena nemala viac ako tridsať rokov.

Pokiaľ ide o správnu odpoveď na otázku, v akom veku sa po prvý raz začne lámať krivka ženskej plodnosti, len osem percent opýtaných odpovedalo správne: vo veku 27 rokov. Základným problémom je fakt, že väčšina žien sa domnieva, že je plodná dovtedy, pokiaľ má pravidelný menštruačný cyklus, čo neplatí dokonca ani pre mladé ženy, ktoré môžu menštruovať aj bez dostatočného dozrievania či uvoľnenia vajíčka, čiže správnej ovulácie.

Veľký záujem na Turné plodnosti vzbudili všetky informácie o zlepšení kvality spermií, o cvičení panvového dna s praktickými ukázkami i poradenstvom skúsených fyzioterapeutiek a tiež otázky hygieny a toalety, ktorá obvykle nebýva predmetom verejnej diskusie. Správny výber toaletného papiera, samozrejme, neregulovaného, jeho používanie, moderné hygienické pomôcky, ako organické vložky či menštruačný kalíšok, ktoré ocenia najmä ženy s častými gynekologickými problémami, tendenciou k podráždeniu, svrbeniu či zápalom, boli predmetom vášnivých diskusií a výmeny skúseností rovnako ako časté bicyklovanie či nadmerná konzumácia kávy alebo cukru.

Viete, čo po slovensky znamená in vitro? Posledná otázka z Dotazníka plodnosti vyvolala množstvo úsmevov, pretože znela familiárne. Žiaľ, viac ako polovica respondentov odpovedala nesprávne, či lepšie neúplne: „vo vnútri“ a ďalší presne naopak: „v tele“, hoci správna odpoveď znela: v skle, čiže mimotelovo alebo v laboratórnych podmienkach. Ak sa nabudúce stretnete s pojmom in vitro, spomeňte si na vitrínu, ktorú dobrovoľníci z Občianskeho združenia používali ako pomôcku. Tá je totiž zo skla ako naznačuje aj jej názov. Otázka ohľadom laboratórnej diagnostiky sa do dotazníka nedostala náhodou. Čoraz viac vyšetrení či testov, preventívnych či vylučujúcich závažné diagnózy sa neodohráva v ambulancii, ale v laboratóriu, kam lekár vzorku, najčastejšie krv, moč, mozgovomiešny mok či výtery a stery sliznic zasiela. Je dôležité rozumieť výsledkom či skratkám a ako reagovať, ak sa niektoré ukazovatele vymykajú priemerným hodnotám, označeným ako „referenčné“? Pracovníci v oblasti IVD – in vitro diagnostiky sa zhodujú v tom, že základné informácie sú pre pacienta či laika dôležité, pretože platí, že edukovaný pacient = rýchlejšie vyliečený pacient. Laboratórnych testov existujú stovky, ak berieme do úvahy aj tie vzácnejšie, sú ich tisíce.

Pri poruchách plodnosti je u žien dôležité zistiť hormonálny profil, vylúčiť sexuálne prenosné ochorenia, endometriózu či autoimunitné ochorenia, ale prekvapivo napríklad i diabetes či celiakiu. Pri tom všetkom má hlavné slovo IVD.



Poznáte svoju zásobu vajíčok?

Pre každú ženu v plodnom veku je dôležité poznať svoju ovariálnu rezervu, inými slovami odhad vajíčok v zásobe, pretože plodnosť nie je u všetkých žien rovnaká a jej vývoj je tiež individuálny. Na otázku, či je možné ovariálnu rezervu odhadnúť odpovedalo prekvapivo správne: áno takmer 80 % žien. Radosť však bola trochu predčasná. Pri doplňujúcej otázke: ako, sa väčšina žien nedokázala zorientovať vôbec a len približne 25 percent odpovedalo: ultrazvukom. Odpoveď, že AMH testy, na rozdiel od ultrazvuku, ktorý dokáže odšledovať len dozreté vajíčka, sleduje signály celkovej ovariálnej rezervy a dokáže odhadnúť približný čas menopauzy, ale aj vhodnú stimuláciu pri umelom oplodnení, však poznala len hŕstka respondentov. Pochopiteľným zistením Dotazníka plodnosti bol fakt, že správne, lepšie či hlbšie vedomosti o reprodukčnom zdraví sa nelíšia podľa pohlavia, veku, či dokonca úrovne dosiahnutého vzdelania, ale predovšetkým materstvom a poruchami plodnosti. Matka má lepšie vedomosti ako žena, ktorá ešte nerodila a žena, ktorá sa o otehotnenie pokúša, má informácií najviac. Žiaľ, k mnohým sa dostanú neskoro, resp. za ich nesprávnosť zaplatia príliš vysokú cenu.

Plodnosť nie je samozrejmosť a mnohí potenciálni rodičia odchádzali z Turné plodnosti s vedomím, že stojí za to urobiť niekoľko informovaných rozhodnutí smerom k počatiu zdravého dieťaťa i k ochrane krehkej ľudskej plodnosti. Viac informácií nájdete v Pase plodnosti a v Predmaterskej knižke – Plánujete bábätko? Získate ich bezplatne. Kliknite na www.bocianoviny.sk.

Snažilky vám prináša



Dokáže to, čo zatiaľ nikto iný nedokázal.

www.femibion.sk