



„Na Slovensku existujú obce, kde kvalita spermií hraničiacia s neplodnosťou postihuje viac ako tri štvrtiny mužov.“

Začnime od Adama *alebo* **Prečo sú spermie ešte dôležitejšie ako vajíčka**

Ked'sme koncom deväťdesiatych rokov usporadúvali prvé stretnutia Občianskeho združenia Bocian s cieľom informovať o poruchách plodnosti, neplodnosti a najmä o tom, ako diagnózu riešiť a dosiahnuť vytúžené tehotenstvo, ktoré vyústi do narodenia zdravého dieťaťa (medzi týmito dvomi je dôležité rozlišovať, keďže jednou z foriem neplodnosti je neschopnosť organizmu zdravé dieťa donosiť), prichádzali predvšetkým ženy.

Pravdupovediac, absolvovali sme niekoľko zaujímavých sedení, kde ženy rozličných vekových skupín diskutovali, plakali, vymeniali si pozitívne, ale predovšetkým negatívne skúsenosti o lekároch, zamestnávateľoch či pribuzných, ktorí sa neustále dookola vypytyujú, na čo pári ešte čaká... A v kúte sa krčil jediný, veľmi nervózny pán – manžel. Vydržal to pätnásť minút a potom povedal, že počká vonku. Na inom stretnutí boli páni dvaja a ten

otvorenejší nám prezradil, že sa v tejto „ženskej záležitosti“ vôbec necíti dobre, pretože netuší, ako by manželke mohol pomôcť. „Mne stačí, ak ideš ku gynekológovi so mnou a držíš ma za ruku,“ oponovala pani. „Ona mi to sice stále opakuje, ale keď doma sedí a pláče, vôbec neviem, čo mám robiť, a k tomu gynekológovi sa mi tiež veľmi nechce, minule som tam sedel ako idiot...“

Genetické vyšetrenie môže odhalíť príčiny problémov

Dunajom odvtedy pretieklo veľa vody a situácia sa výrazne zmenila. Na Turné plodnosti či iné „bocianie“ stretnutia chodia muži v takmer rovnakom počte ako ženy samotné, neraz však muž príde aj sám. Je to príjemná zmena a na emancipáciu mužov pri riešení porúch plodnosti sme v Občianskom združení Bocian patrične hrdí. Ešte stále je to však málo. Prečo? Pretože muži sa na počiatí dieťaťa podielajú polovicou genetického materiálu. Ďalším dôležitým dôvodom je, že hoci európske štatistiky odhadujú počet problémov na strane partnera na 30 % a spoločný problém na 20 %, čo je spolu polovica prípadov, na Slovensku je situácia vďaka znečisteniu spodných vôd v niektorých oblastiach omnoho dramatickejšia. Týka sa to napríklad okolia Oravy a severného Slovenska. Existujú dokonca obce, kde kvalita spermii hraničiacia s neplodnosťou postihuje viac ako tri štvrtiny mužov.

Vo všeobecnosti platí, že skôr, ako pári začne riešiť doterajšie märne snahy o dieťa sériou často bolestivých, fyzicky, psychicky aj finančne náročných vyšetrení a zákrokov, je potrebné zameriť sa na spermie. Jednoduché vyšetrenie u andrológa či urologa môže odhalíť ochorenie či operáciu z detstva, ktorá môže byť príčinou nedostatočnej tvorby spermii, či ich správneho dozrievania. Genetické vyšetrenie môže odhalíť odchýlku a zodpovedať aj otázku, či je možné počet a kvalitu spermii ovplyvniť i v takomto prípade a s akými rizikami. Dôvodom, prečo by spermogram a komplexné vyšetrenie partnera mala iniciovať žena, je to, že môže odhalíť oveľa väčnejší problém, napríklad cievne ochorenie, cukrovku alebo nádorové ochorenie.

Objektom skúmania je ejakulát a výsledky spermogramu sú pri problémoch s počatím veľmi dôležité. Pre mnohých mužov je prekvapením, že existujú aj dôležitejšie parametre ako počet spermii. Zdravý počet, označovaný ako normospermia, je viac ako 8 miliónov progresívne sa pohybujúcich spermii na 1 ml ejakulátu. Progresívny pohyb, čiže primočiary, smerom vpred, je však dôležitý na to, aby aspoň jediná z nich dorazila k vajíčku.

Snažilky vám prináša

„Vyšší vek otca je výraznejším rizikom ako vek matky. 40-ročný muž odovzdáva dieťaťu dvojnásobný počet genetických mutácií ako 20-ročný.“

Ďalšou fázou, často neviditeľnou mikroskopom, je schopnosť spermie vniknúť do vajíčka a oplodniť ho. Vyšetrenie teda skúma počet spermii na mililitr ejakulátu, percento normálne, čiže vpred sa pohybujúcich spermii (najmenej 50 %), zdravú morfológiu, čiže napríklad jednu hlavičku, nechýbajúci chvostík (tiež najmenej 50 %), veľkosť a ďalšie parametre. Samozrejme, aj tu platí, že spoľahlivosť vyšetrenia do veľkej miery závisí od vybavenia a odbornosti lekára.

Ak vyšetrenie spermii nebolo najlepšie, nezúfajte!

Mimoriadne dôležitá správa pre každého muža: ak vyšetrenie spermii nebolo práve najlepšie, nezúfajte. Ich kvalitu mohla ovplyvniť infekcia, zvýšená teplota, mimoriadny stres, napríklad športový výkon, vystavenie agresívnym chemikáliám a iné okolnosti. Podľa prieskumu Občianskeho združenia Bocian menej ako 2 % mužov tuší, že spermia dozrieva približne tri mesiace, presnejšie asi 72 dní. Väčšina párov, bez ohľadu na vzdelanie, spája rast spermii s opäťovnou schopnosťou ejakulácie a odhaduje, že spermie rastú od dvoch hodín do dvoch dní. Omyl nemôže byť väčší. „Poznám osobne niekoľko párov, ktoré si nechali urobiť jeden spermogram a ďalej sa o dieťa nepokúšali s odvodnením, že muž je neplodný. Po ôsmich rokoch sa dozvedeli, že opak je pravdou. Vyšetrenie absolvoval po chrípke s dramatickým priebehom. Užíval antibiotiká a zlé výsledky vyšetrenia o dva mesiace neskôr s ochorením nespájal. Žiaľ, v tomto prípade zlyhal aj lekár, ktorý vyšetrenie urobil, kedže zanedbal anamnézu a neodporúčal opakovanie vyšetrenie po troch mesiacoch s upozornením na faktory, ktoré ho môžu ovplyvniť,“ hovorí Denisa Priadková, predsedníčka Občianskeho združenia Bocian. Odporúča sa tiež absolvovať obe vyšetrenia v tom istom zariadení, aby bolo porovnanie relevantné aj z hľadiska technického vybavenia lekára.

Spermogram sprevádza jednoduché androgické vyšetrenie, zamerané okrem iného na veľkosť semenníkov. Ich obvyklá dĺžka je cca 4,5 cm a šírka 2,5 cm. Vyšetrenie sa robí ručne a hoci sa všetci muži zhodnú v tom, že nie je príjemné, nie je bolestivé a je rozhodne jednoduchšie, kratšie, bezbolestrejšie, lacnejšie a dôležitejšie ako vyšetrenie partnerky.

V posledných rokoch percento mužov s problémami plodnosti stúpa

Dobrá správa je, že množstvo problémov je možné riešiť. Najdôležitejší je životný štýl, pretože v tejto oblasti môžete nielen veľa zmeniť k lepšiemu, ale aj celkovo pozitívne ovplyvniť svoj zdravotný stav. Sedavý spôsob života bez dostatku pohybu, nesprávne stravovacie návyky, nadváha, fajčenie, či prostredie, to všetko ovplyvňuje počet i kvalitu spermii. Alkohol, drogy alebo napríklad anaboliká sú vo všeobecnosti masívnym zabijakom spermii.

Ďalším dôležitým faktorom je vek

Zvykli sme si veriť, že problémom môže byť vyšší vek matky. V skutočnosti okrem zvýšeného rizika Downovho syndrómu o iných rizikách lekári nevedia. Naopak, deti starších (rozumej rozumne starších) matiek bývajú zdravšie a vyrastajú v lepších podmienkach ako deti mladých matiek. Podľa posledných informácií, ktoré v polovici júla publikovali genetici v The New York Times, je vyšší vek otca výraznejším rizikom ako vek matky. 40-ročný muž odovzdáva dieťaťu dvojnásobný počet genetických mutácií ako 20-ročný. Pravdepodobnosť, že dieťa muža, ktorý ho počal v štyridsiatke, bude trpieť schizofréniou, je dvakrát vyššia ako u dieťaťa, ktoré počal dvadsaťročný muž.



Dokáže to, čo zatial nikto iný nedokázal.

www.femibion.sk

Posledné prieskumy ukazujú aj na zvýšený výskyt autizmu a niektorých ďalších ochorení u detí starších otcov. V snahe o zmene k lepšiemu môže zásadne pomôcť dietetická potravina, určená špeciálne pre mužov s poruchami plodnosti. Obsahuje patentované zloženie špecifických zložiek ako L-karnitin, L-Arginín, koenzým Q10, kyselina listová, glutatión, zinok, selén, vitamín E, vybraných tak, aby spoločným pôsobením zlepšovali všetky parametre spermatogenézy, teda zvyšovali hladinu testosterónu, zväčšovali objem ejakulátu, zvyšovali počet spermii a zlepšovali ich pohyblivosť a morfológiu.

Pre všetkých mužov, ktorí sa chcú problémom s kvalitou spermii vyhnúť, preventívne platí: udržiavať „továrne“ v chlade, obmedziť dlhé bicyklovanie, šoférovanie či sedenie a sauna, vyhýbať sa tvrdému alkoholu, konzervovaným a nekvalitným potravinám, stresu a udržiavať harmóniu a pravidelnosť v sexuálnom živote. No povedzte, nie je snaženie sa o dieťa zdravé? Viac informácií nájdete na bocianoviny.sk.



Občianske združenie BOCIAN



Najkrajší darček k narodeninám

Ilona sa vydávala z lásky. Tomášovi, jej manželovi, zostal po rodičoch veľký dom so záhradou a tak, hoci sa brali včas, trvalo takmer šesť rokov, kým chalupu obrátili na svoj obraz. Aj v záhrade bola Ilona zvyknutá roky pracovať viac ako iné ženy, a tak sa im ani nezdalo podozrivé, že po celý ten čas neotehotnela.

„Deti známych, ktorí sa brali vtedy, ked' ona s Tomášom, už chodili do školy.“

Skôr sa im to s Tomášom zdalo prirodzené. Až budú hotoví a dokončia si terasu, potom môžu prísť na rad deti. Lenže deti neprichádzali ani vtedy, ked' boli usadení manželia a ked' kvety na letnej terase odkvitli už po tretí raz, Ilona začala byť nervózna. Deti známych, ktorí sa brali vtedy, ked' ona s Tomášom, už chodili do školy a navyše sa Ilonina mama, ktorá sama vychovala štyri deti, neustále pýtala na vnúčatá. Tomášovi rodičia už nežili, a tak často jediné, čo Tomáš odvrkol na tému detí, bolo: „Aspoň, že nemáš svokru, čo by do teba neustále zapárala!“ Z času na čas trávila Ilona víkend s dvomi neterkami. Napiekla im, v záhrade si postavili malú skalku, zapletala im blondavé vrkôčiky, a ked' bolo treba, pomohla aj s domácimi úlohami.

„Celých tých deväť rokov Ilona nepočula svoje biologické hodiny, ale teraz bijú na poplach. Má 36 rokov, a to je predsa len dosť.“

Nasledoval tichý a smutný týždeň. A Tomášovi stále nebolo do reči. V susednej obci mala Ilona staršiu kamarátku Zlatku. Zlatica sa s mužom po troch nevydarených pokusoch mat' vlastné dieťa rozhadli pre adopciu. Zuzka má už osem rokov a jej rodičia sú spokojní. Ilona ale chcela dieťa s Tomášom. Celé tie roky si to vlastne želal a dom zrekonštruovali tak, aby bol na príchod dieťaťa pripravený. Celých tých deväť rokov Ilona nepočula svoje biologické hodiny, ale teraz bijú na poplach. Má 36 rokov, a to je predsa len dosť. Zlatica pre ňu odložila článok z novín o mimotelovom oplodnení a odporúčila jej aj svojho gynekológa, o ktorom po tých rokoch, čo sa o ňu staral, vedela, že vie, čo robí a čo je ešte dôležitejšie, že rozumie žene, ktorá sa snaží mať vlastné dieťa. Vyšetrenia ukázali, že Ilona je v poriadku a že by bolo dobré, keby sa nechal vyšetriť aj Tomáš. Nebolo to jednoduché. Trvalo asi tri týždne, kým ho Ilona presvedčila, že s ním je a bude šťastná bez ohľadu na výsledky vyšetrenia.

„Čo mu mám na takúto hlúpost povedať?“ pýtala sa do telefónu Zlatice a neprestáva vzlykať.

Výsledky však boli dobré, a tak im lekár odporučil umelé oplodnenie. Bolo by vraj dobré, ak by sa o dieťa pokúsili čo najskôr. Tomáš mal cez štyridsať, Ilona medzičasom tridsaťosem. Ibaže už samotné slovo „umelé“ pre Tomáša znelo horšie ako koniec sveta. „Prosím ťa, ako vieš, že to bude naše?“ zakričal na ňu večer po tom, ako si od Zlatice priniesla adresu centra, zaoberajúceho sa asistovanou reprodukciou. „Naše? Ved' ho potom sama vyno-sím, čie by malo byť?“ odpovedala nechápavo. Tomáš preglgal zlostné sliny. „Ja som si myslel, že si celé tie roky chcela mať dieťa so mnou, a nie od niekoho iného!“ Chúda Ilona na takúto reakciu nebola pripravená. Po tvári jej stekali horúce, slané slzy. „Čo mu mám na takúto hlúpost povedať?“ pýtala sa do telefónu Zlatice a neprestáva vzlykať. „Ved'nám predsa povedali, že je zdravý a že spolu môžeme mať deti.“ Zlatica sa s mužom na túto tému bavila často, a tak ju prvé Tomášovo rozčarovanie neprekvapilo. „Vieš, pre niekoho, kto o asistovanej reprodukcii vie veľmi málo, alebo vôbec nič, je to tažšie. Pre chlapa možno ešte o čosi tažšie. Tebe budú odoberať vajíčka, ty budeš brať lieky a čo on? Chcú jeho spermie, ale nemôže sa na tom celom zúčastniť a to ho možno trápi. A na ten argument o vlastnom dieťaťa mi pokojne povedz, že dnes sa deti, ktoré sa narodia zo skúmavky, rodia po celom svete tisice. Dokázať otcovstvo nie je žiadnený problém, ľudia by vysúdili milióny, ak by sa zistilo, že otcom dieťaťa nie je darca spermii.“

Ilona sa pomaly upokojila. Vlastne ani nečakala, že to bude jednoduché. V prvom ani druhom cykle sa jej otehotnieť nepodarilo, ale s Tomášom si rozumeli akosi viac. Zmieril sa s tým, že prírode treba niekedy pomôcť. Stál pri nej, ked' to nevyšlo, i vtedy, ked' napokon po treťom cykle otehotnela. Malý Tomáško sa narodil na jej štyridsiate narodeniny. A ten veľký, držiac ho pyšne v náruči, už vidí slovo „umelé“ v celkom iných farbách...