

15 ΙΟΥΝΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ.

Διατήρησε τη Γονιμότητά σου

ΚΑΡΙΕΡΑ, ΓΑΜΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ; ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΣΟΥ ΜΕ ΤΙΣ 10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ *δρος ΜΗΝΑ ΜΑΣΤΡΟΜΗΝΑ, ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΥ, ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΜΟΝΑΔΑΣ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΜΒΡΥΟΓΕΝΕΣΗ.*

Συνεργάστηκε
ο *δρ Μηνάς*
Μαστρομηνάς,
γυναικολόγος,
ειδικός σε θέματα
αναπαραγωγής



Ο ρόλος του τρόπου ζωής τόσο στην υγεία μας όσο και στη γονιμότητα είναι τεράστιας σημασίας.

Είναι γεγονός ότι στη μετά-βιομηχανική εποχή στις δυτικές κοινωνίες αναπτύχθηκαν συνήθειες όπως η διατροφή με έτοιμα λιπαρά φαγητά που οδηγεί σε παχυσαρκία ή η κατανάλωση καπνού και οινοπνευματωδών ποτών καθώς και η έκθεση σε περιβαλλοντικούς τοξικούς παράγοντες. Ως αποτέλεσμα έχουν αυξηθεί παθήσεις όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης αλλά και η υπογονιμότητα. Ως γονιμότητα ορίζεται η δυνατότητα απόκτησης παιδιού, ενώ αναπαραγωγικότητα είναι η γυναίκα μηνιαία πιθανότητα εγκυμοσύνης. Υπογονιμότητα χαρακτηρίζεται η αδυναμία σύλληψης έπειτα από 1 χρόνο απροφύλακτων επαφών. Έχει υπολογιστεί



ΟΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ Η ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΧΗΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΟΞΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ.

ότι περίπου ένα στα πέντε (20%) ζευγάρια στο δυτικό κόσμο αντιμετωπίζει πρόβλημα υπογονιμότητας. Τα αίτια ποικίλλουν και αφορούν σε ποσοστό 50% τους άνδρες και 50% τις γυναίκες. Στα γυναικεία αίτια περιλαμβάνονται καταστάσεις όπως παθήσεις των σαλπίγγων (φλεγμονές), ενδομητρίωση, διαταραχές ωορρηξίας. Στους άνδρες ευθύνονται διαταραχές στην ποσότητα και ποιότητα του σπέρματος (ολι-

γοασθενοσπερμία). Μάθε ποιοι και πώς από τους παράγοντες του τρόπου ζωής μας επηρεάζουν τη γονιμότητά σου.

1 Πρόσεξε την Ηλικία σου

Αποτελεί τον πλέον σημαντικό παράγοντα που καθορίζει τη γονιμότητα. Η γυναικεία γονιμότητα μειώνεται σταθερά στο χρόνο. Περίπου το 50% της γυναικείας γονιμότητας έχει χαθεί στην ηλικία των 35 ετών. Μια άλλη δυσάρεστη παράμετρος είναι η αύξηση του ποσοστού των αποβολών που παρατηρείται με την πρόοδο της ηλικίας από το 18% στην ηλικία των 30 στο ποσοστό 35% μετά τα 40. Και τα δύο φαινόμενα οφείλονται στη μείωση τόσο της ποιότητας όσο και της ποσότητας των ωαρίων. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι και οι άνδρες δεν είναι άτρωτοι στο χρόνο και ότι η γονιμότητά τους μειώνεται μετά τα 40. Είναι πολύ εντυπωσιακό αλλά και ανησυχητικό το γεγονός ότι σημαντικός αριθμός γυναικών δε γνωρίζει τους κινδύνους που συνεπάγεται η καθυστέρηση της τεκνοποίησης. Σε πρόσφατη μελέτη μεταξύ φοιτητριών σπουδικού πανεπιστημίου το 50% σχεδίαζε να κάνει παιδιά μετά τα 35 μη γνωρίζοντας τη σχέση γονιμότητας-χρόνου.

2 Μην Καπνίζεις

Τα τελευταία χρόνια το κάπνισμα έχει συσχετισθεί με αρνητικές επιπτώσεις τόσο στη γυναικεία όσο και στην ανδρική γονιμότητα. Στους άνδρες το κάπνισμα μειώνει τη συνολική παραγωγή σπέρματος, την κινητικότητα, τη μορφολογία και βλάπτει το DNA. Στις γυναίκες που καπνίζουν οι ίδιες ή οι σύντροφοί τους (παθητικές καπνίστριες) έχουν εντοπιστεί στο ωοθυλακικό υγρό των ωαρίων που ωριμάζουν τοξικά παραπροϊόντα του καπνού όπως κάδμιο και κοτινίνη. Επίσης, παρατηρείται στις καπνίστριες πάχυνση του περιβλήματος των ωαρίων που μπορεί να δυσχεραίνει την είσοδο των σπερματοζωαρίων. Πρόσφατες, εξάλλου, μελέτες δείχνουν ότι ο καπνός επιταχύνει την έλευση της εμμηνόπαυσης κατά

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ!

- Ο χρόνος δεν είναι χρυσός για τη γονιμότητα αλλά εχθρός! Μέχρι τα 35 σου χρόνια πρέπει να είσαι μαμά! Αν, παρ' όλα αυτά, οι συνθήκες είναι αντίξοες, κατάψυξε τα ωάρια σου.
- Πρόσεξε τη σεξουαλική σου συμπεριφορά και επίλεξε προσεκτικά τους σεξουαλικούς σου συντρόφους. Χρησιμοποίησε προφυλακτικό και φρόντισε να είσαι σχολαστική με την υγιεινή. Θεράπευσε φλεγμονές της γεννητικής περιοχής.
- Διατήρησε το βάρος σου σε αποδεκτά για την ηλικία και το ύψος σου επίπεδα.
- Ασκήσου ήπια συστηματικά.
- Ακολούθησε μια ισορροπημένη διατροφή τόσο θερμιδικά όσο και σε ποικιλία τροφών, με έμφαση σε φρούτα και λαχανικά.
- Απόφευγε την υπερβολική κατανάλωση καφέ. Περιορίσου σε 1 φλιτζάνι ημερησίως.
- Κόψε ή ελαχιστοποίησε το κάπνισμα.
- Περιορίσου σε 1 ποτήρι αλκοόλ την εβδομάδα.
- Μείωσε τα υψηλά επίπεδα στρες με τη βοήθεια ενός ειδικού.

μέσον όρο 2-4 χρόνια.

3 Μείνε σε Κανονικό Βάρος

Η παχυσαρκία και το χαμηλό σωματικό βάρος μπορεί να προκαλέσουν μείωση της γονιμότητας εξαιτίας ορμονικών διαταραχών και δυσλειτουργίας της ωορρηξίας. Ως παχυσαρκία ορίζεται όταν ο Δείκτης Σωματικής Μάζας (Kg/m²) είναι πάνω από 25 και ως χαμηλό βάρος κάτω από 20. Και στους άνδρες, επίσης, οι διαταραχές του σωματικού βάρους προκαλούν μείωση σε όλες τις παραμέτρους του σπέρματος.

4 Ακολούθησε Υγιεινή Διατροφή

Φρόντισε να περιλαμβάνει ποικιλία θρεπτικών ουσιών και τις απαραίτητες για τον κάθε οργανισμό θερμίδες: είναι πολύ σημαντική για την καλή φυσική και ψυχική κατάσταση. Η υγιεινή διατροφή καθορίζει το βάρος και τα συστατικά του σώματος και πρέπει να θεωρείται αποφασιστικής σημασίας για τη γονιμότητα. Μία ισορροπημένη υγιεινή διατροφή είναι προϋπόθεση και για την επερχόμενη εγκυμοσύνη αλλά και για τη διατήρησή της.

5 Ασκήσου Ήπια

Όταν η άσκηση είναι συστηματική και μέτριας έντασης, φαίνεται ότι, πέρα από την ευεργετική της δράση στην υγεία, έχει θετική επίπτωση στη γονιμότητα. Βελτιώνει την ορμονική λειτουργία, την ωορρηξία, μειώνει το άγχος, αυξάνει την αυτοπεποίθηση και τη λίμπιντο.

6 Πρόσεξε την Καφεΐνη

Εκτός από τον καφέ, περιέχεται στο τσάι, σε πολλά ποτά και στη σοκολάτα. Η υπερβολική κατανάλωση καφέ στο γενικό πληθυσμό έχει συσχετισθεί με μείωση της γονιμότητας. Πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι γυναίκες που έπιναν μέχρι το πολύ 1 φλιτζάνι καφέ ημερησίως είχαν διπλάσιες πιθανότητες να μείνουν έγκυες συγκρινόμενες μ' εκείνες που κατανάλωναν περισσότερα από 2 φλιτζάνια. Η αρνητική επίπτωση στη γονιμότητα αυξάνεται αριθμητικά με την κατανάλωση καφέ. Επίσης, η μεγάλη κατανάλωση καφέ (4 ή περισσότερα φλιτζάνια ημερησίως) έχει συσχετισθεί με αύξηση του ποσοστού αποβολών πρώτου τριμήνου αλλά και κακή έκβαση της κύησης γενικότερα.

* Μερήσου!

ΕΙΣΑΙ ΜΕΤΑ ΤΑ 30; ΜΕΤΡΗΣΕ ΤΗΝ ΟΡΜΟΝΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ **AMH**. ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΥΝ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΤΑ ΑΠΟΘΕΜΑΤΑ ΤΩΝ ΩΘΗΚΩΝ ΣΟΥ. ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΣΕ ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ.

10

ΚΑΤΑΨΥΞΕΤΑ
ΩΑΡΙΑ ΣΟΥ

Η κατάψυξη ωαρίων είναι μία σύγχρονη και ασφαλής τεχνική για τη διατήρηση της γονιμότητας σε περίπτωση ανάγκης, λήψης αντικαρκινικών φαρμάκων που θα μπορούσαν να προκαλέσουν στειρότητα ή για τη διατήρηση της γονιμότητας για κοινωνικούς λόγους. Τα ωάρια μπορούν να συντηρηθούν για πολλά χρόνια και η γυναίκα να τεκνοποιήσει αργότερα, αφού η μήτρα δε «γερνάει». Γίνεται η συλλογή των ωαρίων μετά από ορμονική διέγερση των ωοθηκών, τα ωάρια καταψύχονται και αργότερα αποψύχονται και γονιμοποιούνται. Η εμβρυομεταφορά γίνεται 2 με 3 μέρες αργότερα χωρίς να είναι απαραίτητη η ορμονική θεραπεία.

6 Η ΣΩΣΤΗ ΥΠΕΙΝΗ, Η ΧΡΗΣΗ, ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗΣ, Η ΑΠΟΦΥΓΗ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ ΤΗΣ ΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Ο ΕΤΗΣΙΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΘΑ ΣΕ ΠΡΟΦΥΛΑΞΟΥΝ ΑΠΟ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.

7 Περιορίσε στο Ελάχιστο το Αλκοόλ

Είναι γνωστό τερατογόνο και η υψηλή κατανάλωσή του συσχετίζεται με μείωση της γονιμότητας σε άνδρες και γυναίκες. Μία μέση κατανάλωση οινοπνεύματος (7-8 ποτά την εβδομάδα) έχει συσχετισθεί με μείωση της γονιμότητας και αύξηση των αποβολών. Η κατανάλωση αλκοόλ, επίσης, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πολύ επικίνδυνη για το έμβρυο, ιδίως το πρώτο τρίμηνο. Ο μηχανισμός της βλαπτικής δράσης του οινοπνεύματος είναι ασαφής, αλλά πάντως φαίνεται να συσχετίζεται με την ωρίμανση των ωαρίων και τη διαδικασία εμφύτευσης του εμβρύου. Δυστυχώς, δεν υπάρχουν σαφή δεδομένα όσον αφορά την ποσότητα κατανάλωσης αλκοόλ που είναι ασφαλής στην προ και μετά κύηση περίοδο. Γενικά, όμως, θεωρούμε ότι ζευγάρια που βρίσκονται σε διαδικασία τεκνοποίησης καλό είναι να περιορίζονται σε ένα ποτό την εβδομάδα.

8 Διαχειρίσου το Άγχος

Το στρες πορεί να μειώσει τη γυναικεία γονιμότητα μέσω πολλών μηχανισμών, όπως το αυτόνομο νευρικό σύστημα, το ενδοκρινικό και το ανοσοποιητικό σύστημα. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει, δυστυχώς, ομοφωνία μεταξύ των επιστημόνων όσον αφορά τη μέτρηση και τον ορισμό του «ψυχολογικού στρες». Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να είναι δύσκολος ο επακριβής συσχετισμός μεταξύ του άγχους και της υπογονιμότητας. Πάντως, υπάρχουν πολλές ενδιαφέρουσες μελέτες που με διάφορα ερωτηματολόγια προσπα-

θούν να υπολογίσουν τα επίπεδα στρες σε γυναίκες που προσπαθούν να τεκνοποιήσουν. Βρέθηκε άμεση σχέση υψηλών επιπέδων στρες με υπογονιμότητα. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες και ιδιαίτερα η έκθεση σε χημικές και τοξικές ουσίες είναι από χρόνια γνωστό ότι επιδρούν στη γονιμότητα. Επίσης, η έκθεση σε χημικά παρασιτοκτόνα, οργανικούς διαλύτες, βαφές κ.λπ. μειώνει τη συγκέντρωση του σπέρματος κατά 40%.

9 Πάρε τις Προφυλάξεις σου

Η σεξουαλική σου συμπεριφορά είναι, επίσης, αυτή που θα καθορίσει αλλά και θα διατηρήσει ακέραια τη γονιμότητά σου. Η σωστή υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής, η χρήση προφυλακτικού κατά τη διάρκεια της ερωτικής πράξης και αντισύλληψης, η αποφυγή μολύνσεων της γεννητικής περιοχής καθώς και ο ετήσιος γυναικολογικός έλεγχος θα σε προφυλάξουν από ανεπιθύμητες παρενέργειες.

