



## Βάρος

**ΑΥΤΟ** σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να είστε ούτε εξαιρετικά αδύνατες αλλά ούτε και υπέρβαρες. Το αυξημένο σωματικό βάρος της γυναίκας, σε κάποιες περιπτώσεις, επηρεάζει τον εμμηνορρυσιακό κύκλο και δημιουργεί δυσκολίες στον προσδιορισμό της ωοθυλακιορρηξίας και των γόνιμων ημερών. Σε καμία περίπτωση, όμως, δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως κύριος αιτιολογικός παράγοντας υπογονιμότητας. Η ήπια αεροβική άσκηση βοηθά στον έλεγχο του βάρους και την αρμονική λειτουργία του οργανισμού. Οι υπερβολές, όμως, και εδώ, που συνδυάζονται με γρήγορη και μεγάλη απώλεια βάρους, μπορούν να προκαλέσουν διαταραχή του εμμηνορρυσιακού κύκλου.

Το ισορροπημένο διαιτολόγιο με πρόσληψη βιταμινών, ιχνοστοιχείων, όπως το σελήνιο, ο ψευδάργυρος, το μαγγάνιο, ενισχύει την πιθανότητα σύλληψης. Διατροφή πλούσια σε πολυακόρεστα, ω-3 λιπαρά και σε αντιοξειδωτικές ουσίες έχει καταλυτικό ρόλο στη διατήρηση της γονιμότητας.

## Υγιεινός τρόπος ζωής

**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ** το συναντάμε συχνά σε υψηλό ποσοστό υπογόνιμων γυναικών συγκριτικά με άλλες που δεν καπνίζουν και αυτό γιατί επηρεάζει την ποιότητα των ωαρίων και τη γονιμοποιητική τους ικανότητα από το σπέρμα, συμπεριλαμβανομένων και των παθολογικών καπνιστριών. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και καφέ (μεγαλύτερη από δύο καφέδες τη μέρα) ενισχύει το πρόβλημα αλλά και στην περίπτωση εγκυμοσύνης μπορεί έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ομαλή ανάπτυξη του εμβρύου.

## Περιβαλλοντικοί παράγοντες

**ΑΡΚΕΤΟΙ** περιβαλλοντικοί παράγοντες ενοχοποιούνται για τα συνεχώς αυξανόμενα ποσοστά της υπογονιμότητας στις σύγχρονες κοινωνίες. Είναι γνωστό ότι χημικές ουσίες, ακτινοβολίες και ρύπανση των μεγάλων πόλεων, αλλά και τα φυτοφάρμακα, που χρησιμοποιούνται στην επαρχία, έχουν βλαβερές συνέπειες στη γονιμότητα και τον αυξημένο αριθμό αποβολών.

# Πρόληψη της γυναικείας υπογονιμότητας

Η επιθυμία για την απόκτηση ενός παιδιού στις μέρες μας κινδυνεύει να γίνει όνειρο που για άλλους θα πάρει σάρκα και οστά και για άλλους δεν θα πραγματοποιηθεί ποτέ

**Α**υτό είτε γιατί δεν το κινήσαν πραγματικά ή γιατί στο βάθος της ψυχής τους δεν το ήθελαν αφού δεν πιστεύουν ότι μπορεί να είναι κάτι τόσο σημαντικό που θα τους αλλάξει τη ζωή προς το καλύτερο.

Σ' αυτήν την περίπτωση, τη θέση του θα πάρει ο πόνος και πολλές φορές η απομόνωση από τον ηλικιακό τους περίγυρο. Υπολογίζεται πως στο 30-40% των υπογόνιμων ζευγαριών το πρόβλημα εντοπίζεται στη γυναίκα αποκλειστικά ή και σε συνδυασμό με αναπαραγωγικά προβλήματα και του συντρόφου της. Ακόμα κι αν δεν έχετε σκοπό να κάνετε παιδί αυτήν την περίοδο της ζωής σας ή αν έχετε ήδη ένα και δεν είστε καθόλου σίγουρες για το πότε και το αν θα θελήσετε να αποκτήσετε δεύτερο, υπάρχουν ορισμένα βασικά πράγματα που είναι σκόπιμο να γνωρίζετε, πριν ξεκινήσετε, για να μη δυσκολευτείτε.

### Ηλικία

Η ηλικία αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα που καθορίζει τη γυναικεία γονιμότητα και αυτό γιατί μετά την ηλικία των 36 ετών από τη μια ελαττώνεται ο αριθμός των ωοθυλακίων που υπάρχουν στις ωοθήκες και από την άλλη επηρεάζεται η ποιότητα

των ωαρίων που βρίσκονται μέσα στα ωοθυλάκια με αποτέλεσμα τη δημιουργία εμβρύων χαμηλής ποιότητας που δεν μπορούν να εμφυτευθούν στη μήτρα.

Αν μια γυναίκα προβλέπει πως θα τεκνοποιήσει σε μεταγενέστερο χρόνο ή πρόκειται να υποβληθεί σε χημειοθεραπεία-ακτινοθεραπεία λόγω νεοπλασίας μαστού-ωοθηκών ή ακόμα παρουσιάζει γενετική προδιάθεση (πρώρη ωοθηκική ανεπάρκεια) από τη μητέρα για πρώρη εμμηνοπαυση, μπορεί να καταψύξει ωάρια ή ωοθηκικό ιστό σε πιο μικρή ηλικία και να τα χρησιμοποιήσει αργότερα.

Όπως είναι γνωστό, οι γυναίκες γεννιούνται με προκαθορισμένο αριθμό ωαρίων για τη διάρκεια της ζωής τους, τα οποία μειώνονται με σταθερό ρυθμό ανά μήνα. Αρα, οι γυναίκες που εκ γενετής φέρουν μικρότερο αριθμό ωαρίων, έχουν μικρότερες πιθανότητες τεκνοποίησης.

Προς το παρόν, η κατάψυξη ωαρίων δεν έχει εφάμιλλα αποτελέσματα σε σχέση με την



**Άρθρο** του Μιχάλη Κη. Φραγκουλίδη MSc. DFFP. BSCCP μαιευτήρα χειρουργού-γυναικολόγου αναπαραγωγής

κατάψυξη εμβρύων αλλά είναι μια καλή και ίσως μοναδική επιλογή εάν δεν υπάρχει σύντροφος. Οσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία που μένει έγκυος μια γυναίκα τόσο αυξάνεται η πιθανότητα για αποβολή λόγω χρωμοσωματικών ανωμαλιών του εμβρύου. Η χρήση μεθόδων υποβοηθούμενης αναπαραγωγής αλλά και έγκαιρου ορμονικού ελέγχου (FSH-LH-E2-AMH) έχει αποδειχθεί χρήσιμος σύμβουλος για γυναίκες που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της ηλικίας. Η καθυστέρηση δημιουργίας οικογένειας στην εποχή μας και με τη γυναίκα να ενδιαφέρεται περισσότερο για την επαγγελματική της καριέρα λόγω ψυχικής, οικονομικής ανασφάλειας είναι γεγονός, ενώ ταυτόχρονα συνάπτει περισσότερες ερωτικές σχέσεις με αποτέλεσμα να εκτίθεται σε σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και σοβαρές φλεγμο-

νές του αναπαραγωγικού της συστήματος (ενδομητρίτιδα-σαλπινγίτιδα) κάνοντας πιο δύσκολο το θέμα παιδί και ειδικά με φυσική σύλληψη. Αντίθετα σε όσα ίσως πιστεύει ο κόσμος, ο έρπης ή τα κονδυλώματα δεν επηρεάζουν την ικανότητα μιας γυναίκας να συλλάβει ή να κρατήσει ένα μωρό και να φέρει σε πέρας μια εγκυμοσύνη. Ας μην ξεχνάμε επίσης ότι ένα μεγάλο μέρος των γυναικών δεν παρουσιάζει πάντα κάποιο χαρακτηριστικό σύμπτωμα, γι' αυτό κρίνεται αναγκαίος ο ετήσιος προληπτικός έλεγχος να συνοδεύεται πέραν του τεστ Παπανικολάου με ένα υπερηχογράφημα και καλλιέργεια κολλικών-τραχηλικών υγρών, ειδικά σε κάθε περίπτωση αλλαγής ερωτικού συντρόφου. ■



## Αγχώδης τρόπος ζωής

**ΤΟ ΑΓΧΟΣ** επιδρά στη γονιμότητα, διαταράσσοντας τη λειτουργική ισορροπία των αναπαραγωγικών ορμονών, με αποτέλεσμα την καθυστέρηση ή την αναστολή της ωοθυλακιορρηξίας, καθώς και τη λίμπιντο του ζευγαριού. Ετσι λοιπόν φροντίστε να σκέφτεστε πάντα θετικά είτε δεν το ευνοούν.

## Φάρμακα

**ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ** αντικαταθλιπτικών, αντιεπιληπτικών παυσίπονων, όταν καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της ωορρηξίας και πιο ειδικά κατά την προσπάθεια εγκυμοσύνης, παρεμποδίζουν τη σωστή λειτουργία των ορμονών και προετοιμασίας του ενδομητρίου, μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες σύλληψης. Χρήσιμο θα ήταν κάθε φορά που πρόκειται να χρησιμοποιήσετε τέτοια σκευάσματα να διαβάσετε τις οδηγίες και ακόμα καλύτερα να ζητάτε ενημέρωση από τον ιατρό σας.

## Η αντισύλληψη

**ΤΟ ΣΠΙΡΑΛ** θεωρείται ότι αυξάνει τον κίνδυνο για ανάπτυξη πυελικής φλεγμονής και δεν συνιστάται σε γυναίκες που δεν έχουν αποκτήσει παιδιά. Το αντισυλληπτικό χάπι δεν προστατεύει πλήρως από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και δεν επηρεάζει τη γονιμότητα. Υστερα από τη διακοπή του χαπιού, η γονιμότητα επανέρχεται πλήρως. Αλλά καλό θα ήταν να αποφύγουμε τη σταθερή μακροχρόνια χρήση του. Οι συχνές διακοπές κυήσεων υποβάλλουν σε σημαντικό κίνδυνο τη γονιμότητα της γυναίκας. Η διαδικασία της ενέχει τον κίνδυνο τραυματισμού του τραχήλου, της καταστροφής του ενδομητρίου, αλλά και την πιθανότητα ανάπτυξης πυελικής φλεγμονής που σε κάποιες περιπτώσεις οι βλάβες που δημιουργούνται είναι μη αναστρέψιμες. Καλύτερα να προνοούμε παρά να μετανοούμε. Ειδικά για την υγεία μας η πρόληψη έχει σημαντική αξία. Ετσι, τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες είναι καλό να κάνουν κάποιους προληπτικούς ελέγχους, οι γυναίκες ιδίως για τη γονιμότητά τους. ■