

«Γιατί δε μένω έγκυος;»

ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΚΥ ΠΑΣΧΑΛΗ

Παγκοσμίως, 90 εκατομμύρια ζευγάρια αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα σύλληψης. Το 85% από τα ζευγάρια αυτά (77 εκατομμύρια) δεν αναζητούν ποτέ ιατρική βοήθεια. Από τα 13 εκατομμύρια ζευγάρια που την αναζητούν, σε ποσοστό μικρότερο από το 42% θα αρχίσουν τελικά θεραπεία. Έτσι λοιπόν, από όλα τα ζευγάρια που αντιμετωπίζουν πρόβλημα, μόνο το 6% έχουν την ιατρική βοήθεια που απαιτείται.

Πότε ένα ζευγάρι λέγεται υπογόνιμο

Όταν το ζευγάρι δεν μπορεί να συλλάβει ενώ έχει συχνές σεξουαλικές επαφές σε διάστημα τουλάχιστον 1 χρόνου αν η γυναίκα είναι μέχρι 35 ετών και σε διάστημα 6 μηνών αν η γυναίκα είναι άνω των 35 ετών, τότε θα ξεκινήσει διαδικασίες ελέγχου.

Τι επηρεάζει τη γονιμότητα της γυναίκας

- ▶ Ενδοκρινολογικά προβλήματα, βλάβες στις σάλπιγγες, ενδομητρίωση, ανωμαλίες της μήτρας, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- ▶ Η ηλικία. Όσο μεγαλώνει η γυναίκα τόσο πιο δύσκολη είναι η σύλληψη.
- ▶ Η διατροφή είναι σημαντικός παράγοντας και συγκεκριμένα το σωματικό βά-



Ευχαριστούμε τον Νίκο Πετρογιάννη, MD, IVF Specialist, αν. Διευθυντή Κέντρου Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής Ν.Ν.Α. (www.npetrogiannis.gr).

ρος (η παχυσαρκία ή το χαμηλό βάρος).

- ▶ Αρνητικές επιπτώσεις έχουν το κάπνισμα, το αλκοόλ, η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης, το στρες και η υπερβολική άσκηση.

Τι κάνει έναν άνδρα υπογόνιμο;

Ένας άνδρας μπορεί να είναι υπογόνιμος λόγω φλεγμονών στην περιοχή των γεννητικών οργάνων (προστατίτιδα, ορχίτιδα), κισσοκίλης, χρόνιων προβλημάτων υγείας, τραυματισμών και τρόπου ζωής (κάπνισμα, αλκοόλ κ.λπ.).

Πώς θα διατηρήσεις τη γονιμότητα

- ▶ Το πρώτο που συνιστάται στα ζευγάρια είναι να αποφύγουν να μεταθέσουν τη δημιουργία οικογένειας στο μέλλον.
- ▶ Αν πρέπει να μεταθεθεί, συνιστάται έλεγχος γονιμότητας και αν τα δεδομένα αποκαλύψουν κάποια δυσκολία, τότε υπάρχουν ασφαλείς επιλογές, όπως η κρυοσυντήρηση σπέρματος και ωαρίων. Μετά την ηλικία των 35 αρχίζει η πιο συστηματική επίδραση της ηλικίας στην ποιότητα των ωαρίων και των σπερματοζωαρίων.
- ▶ Η κατάψυξη ωαρίων είναι διαδικασία «ρουτίνας», αφού σε μία επίσκεψη γίνονται οι εξετάσεις και επιλέγεται πρωτόκολλο για τον «ιδανικό» αριθμό ωαρίων. Η διαδικασία απαιτεί 3-4 επισκέψεις σε 10 ημέρες.
- ▶ Η κατάψυξη σπέρματος συνιστάται σε περιπτώσεις που θα προβεί ο άνδρας σε κάποια διαδικασία που θα βλάψει το σπέρμα (ακτινοβολία, χημειοθεραπεία).
- ▶ Κι αν έχουμε αποβολή; Όταν χάνεται ένα μωρό, είναι απαραίτητος ο έλεγχος για να μαθαίνουμε τι δεν πήγε καλά.

Το πρώτο που συνιστάται στα ζευγάρια είναι να αποφύγουν να μεταθέσουν τη δημιουργία οικογένειας στο μακρινό μέλλον. Στην Ελλάδα υπάρχουν περίπου 300.000 υπογόνιμα ζευγάρια.