

ZDRAV ŽIVOT ZA ZDRAVO POTOMSTVO



Mnogi parovi se silno iznenade kada se posle odluke o proširenju porodice mesec dana pa čak i više meseci ne dogodi ništa. Naravno, ne treba odmah paničiti, jer redovni seksualni odnosi bez zaštite najčešće ne dovode momentalno do trudnoće. Ipak, dobro je na vreme misliti o plodnosti. Kada se priča o neplodnosti, koja je u svetu a i kod nas sve veći problem, nekako je uvek žena u fokusu, iako podaci pokazuju da su procentualno uzroci infertiliteta gotovo podjednako muškarcima i ženama



Stručni saradnik:
dr Dejan Kojić, urolog
Kliničko-bolnički centar
„Dr Dragiša Mišović“

Ranije se smatralo da je muški sterilitet retkost. Sada se zna da je zastupljen u oko 40 odsto slučajeva, isto koliko i kod žena, dok u 20 procenata neplodnosti postoji problem kod oba partnera - kaže za „Baby planetu“, dr Dejan Kojić, specijalista urologije Klinike za urologiju Kliničko-bolničkog centra „Dr Dragiša Mišović“.

- Treba istaći da savremena nauka može mnogo da pomogne u dobijanju potomstva, ali i da parovi treba da budu uporni, jer ovaj proces može da bude dugotrajan i zahtevan.

Danas se neretko dešava da se čak i ne utvrdi tačan razlog neplodnosti para. To je takozvani idiopatski sterilitet kod koga uzrok ne može da se odredi postojećim dijagnostičkim procedurama. U tom spektru nepoznatih uzroka velika pažnja pridaje se stresu i savremenom načinu života, koji nam često ne ostavlja nimalo vremena da živimo zdravlje, opuštenije, u saglasju sa prirodom i sobom. Takav život se neminovno odrazi i na mogućnost da dobijemo decu onda kada poželimo. Zato je važno da povedemo računa o sopstvenim životnim navikama i očuvanju zdravlja, da uvek imamo na umu kako nam je zdravlje neophodno za zdravo potomstvo.

Današnja medicina je ostvarila sjajan napredak kada je lečenje neplodnosti parova u pitanju, ali je veoma bitno da se ne gubi dragoceno vreme. Zato je važno prepoznati trenutak kada otići kod lekara i krenuti sa ispitivanjima koja treba da potvrde da li je sa parom sve u redu ili postoji neki problem. Prema rečima dr Kojića, ako u periodu od šest do 12 meseci uz nezaštićene redovne seksualne odnose ne dođe do trudnoće, par treba da se obrati lekaru za pomoć i savet. Kada su u pitanju pregledi, put koji muškarcima moraju da pređu manje je težak i zahtevan nego kada je reč o ženama. Zato je nekada dobro krenuti od ispitivanja muškarca, kako bi se najpre eliminisao muški partner kao razlog zašto ne dolazi do trudnoće.

- Osnovno ispitivanje kod muškaraca započinje pregledom urologa kojim mogu da se dijagnostikuju određene urođene anomalije, kao što su nedostatak testisa (agenezija), nespušten testis u mošnicu (kriptorhizam), proširene vene levog testisa (varikocela), kongenitalno odsustvo semevoda, ili stečene abnormalnosti, kao što su zapaljenska stanja i tumori testisa - pojašnjava dr Kojić.

- U sklopu analiza obavezno je i uzimanje dva uzastopna uzorka sperme za spermogram, i to posle adekvatne pripreme (apstinencija tri do pet dana, odmor, izbegavanje alkohola i dr.). Spermogram podrazumeva analizu broja, pokretljivosti, oblika i postojanja patoloških formi spermatozoida, kao i neke biohemijske analize.

U zavisnosti od analize, koja može da pokaže razne poremećaje u broju, smanjenoj pokretljivosti, veći procent patoloških formi ili u kompletno odsustvo spermatozoida u ejakulatu, kao i povećan broj leukocita, zavisice dalji koraci u eventualnom lečenju. Osim toga, potrebno je uraditi i bakteriološko ispitivanje, koje podrazumeva bris uretre i spermokulturu, budući da neke bakterije, kao što su hlamidija, mikoplazma i ureaplazma, inače mogući uzročnici asimptomatskih infekcija, mogu da budu i razlog steriliteta. U slučaju pozitivnog nalaza neophodno je sprovođenje adekvatne antibiotske terapije kod oba partnera.

Dr Kojić naglašava da se lečenju pristupa individualno, a ako je potrebno, rade se i dopunski testovi koji uključuju hormonska i genetska ispitivanja, biopsiju testisa. O svemu ovome odlučuju lekari, u zavisnosti od konkretnog slučaja.

Bilo bi najbolje kada bi i muškarci i žene znali na koji način mogu da deluju preventivno, kako bi očuvali plodnost. Ali, navodi sagovornik „Baby planete“, nema mnogo specifičnih saveta za očuvanje plodnosti muškaraca.

Uglavnom su to opšti saveti o zdravom životu, kojih i inače treba da se pridržavamo. Pre svega, tu se misli na zdravu ishranu, izbegavanje pušenja, velikih količina alkohola i opijata, navodi dr Kojić i dodaje:

- Takođe, treba da se štitimo i od svih vrsta zračenja koja emituju elektronski uređaji kao što su, recimo, mobilni telefoni, laptopovi, tablet računari i sl. Odgovarajuća fizička aktivnost i bavljenje sportom poboljšavaju opšte zdravstveno stanje organizma. U poslednje vreme veliki problem predstavljaju prekomerni rad, stresne situacije, nedovoljno i neadekvatno odmaranje, tako da, kad god je moguće, to treba svesti na najmanju meru.

Lečenje

U zavisnosti od uzroka, stadijuma kada je dobijena dijagnoza, kao i da li je u pitanju muški, ženski ili kombinovano infertilitet, lekari se mogu odlučiti za terapiju lekovima, hiruršku intervenciju, ili oboje.

-Terapija je uslovljena adekvatno sprovedenom dijagnostikom - pojašnjava dr Dejan Kojić. - U poslednjih desetak godina učinjen je veliki napredak u dijagnostici i terapiji muškog steriliteta. Medicamenta terapija podrazumeva primenu hormonskih preparata, lekova koji utiču na povećanje pokretljivosti spermatozoida, vitaminskih preparata i antibiotika za lečenje genitalnih infekcija. S druge strane, i hirurške intervencije mogu da imaju veliku ulogu u lečenju steriliteta. Pre svega radi se o lečenju varikocеле (podvezivanje vena), spuštanju testisa kod kriptorhizma i specifičnih mikrohrurških intervencija na semevodu.