

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

Поне 350 здрави бебета са родени по един от най-новите методи за осъществяване на мечтата за дете, когато здравето или природата вече са казали „не“.

Загубата на репродуктивни качества и ранната менопауза са често срещани след терапии, които са токсични за половите клетки, и след радикална тазова хирургия. За да не бъдат жените уязвени в желанието да станат майки, лекари пионери разработват стратегията за замразяване - криоконсервация - на яйчничкова (овариална) тъкан или цял яйчник. В специални контейнери те могат да се запазят над 20 г. жизнеспособни и след размразяването им да се пристъпи към автотрансплантация. Ако започне производство на яйцеклетки, бременността може да настъпи естествено или чрез инвитро оплождане. В зависимост от опитността на медицинския екип и възможностите на апаратурата процедурата води до успешно раждане при поне една трета от интервенциите. Резултатите от скоршен метаанализ са още по-обнадяващи. Изследователите изчисляват

Възстановяване на функцията при почти 64% и раждане на дете в 57,5% от случаите

след трансплантация на собствения яйчник или тъкан от него.

Процедурата може да се приложи като алтернатива за отлагане на бременност или менопауза при здрави жени, които искат да забавят остаряването, но мотивът среща неодобрение на полето на медицинската етика. Голяма част от ле-

Замразяване на здрав яйчник пази над 20 г.



- **Методът е създаден в помощ на момичета с рак, вече го прилагат и за спиране на биологичния часовник в най-добрата възраст за майчинство**

карите смятат, че използването на метода трябва да се развива в помощ на жени с патология, която потенциално ги лишава от шанса да имат дете. За момичета в предпубертетна възраст и жени, които не могат да отложат началото на химио- или лъчетерапията, криоконсервацията на функционална яйчничкова тъкан или яйчник се смята за единствена опция за запазване на плодovitостта.

Техниката в началото се използва плахо и епизодично, а днес

интервенцията вече не се смята за експериментална

Извършването ѝ дори е надградено с по-прецизни и щадящи ендоскопски и роботизирани методи.

Бавното замразяване е най-често използваният метод за запазване на овариална тъкан. Привържениците му го наричат златен стандарт. При него охлаждането до критично ниска температура не руши тъканта с образуване на ледени кристалчета, защото те се формират първо извън клетките. Алтернативният метод с претенции да е по-успешен, е известен като витрификация - свръхбързо замразяване чрез рязко охлаждане. Опитите за сравняване на ефикасността на двете техники дават противоречиви резултати поради разликите в методологията на прилагане.

Бременността е специален период в живота на всяка жена и двойка, който изисква повишени грижи. В отговор специалистите от Медицински комплекс „Д-р Щерев“ са създали Алгоритъм на спокойствието - серия от пакети, предлагащи всички необходими прегледи и изследвания от забременяването до първите месеци след раждането.

Алгоритъмът на спокойствие гарантира на бременните жени четири ключови предимства: сигурност, качество, удобство и достъпност.

Сигурност

Водени от своя 35-годишен опит в репродуктивната и майчино-фетална медицина, следвайки световните стандарти, в Медицински комплекс „Д-р Щерев“ предлагат уникален алгоритъм за прецизно проследяване на бременността, който включва: 7 ултразвукови прегледа при проследяващ АГ специалист; 3 специализирани ултразвукови прегледа при специалисти по фетална медицина; 9 посещения за запис на сърдечни тонове на плода с консултация от проследяващия АГ специалист; 29 лабораторни изследвания за хематологична, имунохематологична, биохимична, хормонална, микробиологична, онкогинекологична диагностика и диагностика на кръвосъсирване, урина и инфекциозни болести; прегледи, скрининг и тестове, чиито резултати се проследяват от сертифицирани специалисти и водещи специализирани лаборатории, гарантиращи най-висок процент на сензитивност и специфичност, подкрепени от серия от научни проучвания.

Грижата за бебето започва преди раждането

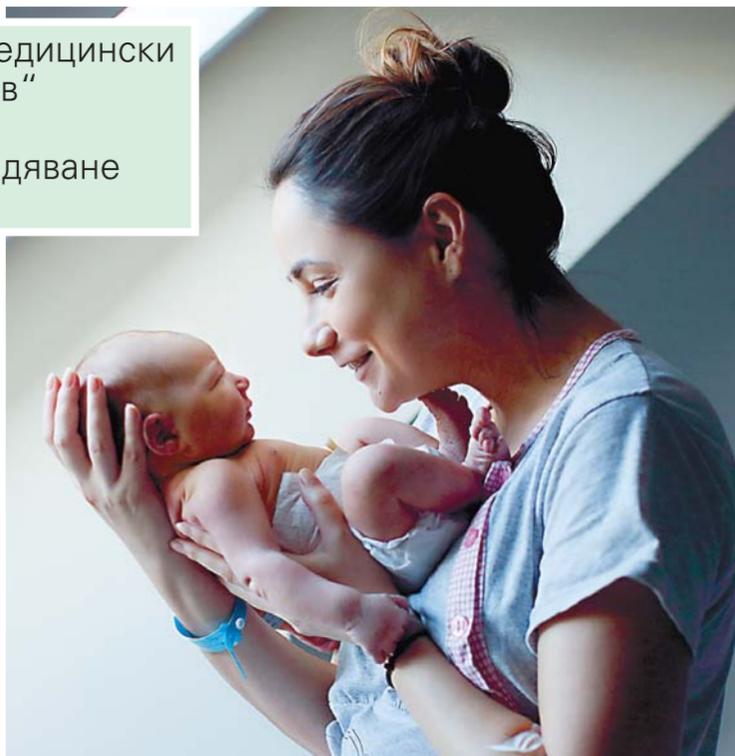
Специалистите от Медицински комплекс „Д-р Щерев“ предлагат уникален алгоритъм за проследяване на бременността

Качество

Подготвените специалисти, широкият набор от изследвания и прецизната апаратура в Медицински комплекс „Д-р Щерев“ гарантират високо качество на проследяването на всяка бременност.

Грижата за бременната жена и нейното бебе се извършва чрез високотехнологично оборудване, подпомагащо квалифицирани лекари да проследяват и най-малките детайли в състоянието. Алгоритъмът на спокойствието е разработен от 9 вида тесни специалисти и хабилитирани лица, гарантиращи всеобхватна грижа и интердисциплинарен подход към майчино-феталното здраве.

Алгоритъмът проследява широк спектър от параметри по време на бременността, включващи ключови фетални фенотипи и важни рискови фактори за здравето на майката. Тъй като бременността е динамичен процес, свързан със значителни физиологични промени в отговор на фактори като хормонални изменения, увеличаване на общия обем на кръвта, наддаването на тегло и увеличаване размера на бебето, е важно да се



следи въздействието на тези процеси върху мускулно-скелетната, ендокринната, репродуктивната, сърдечно-сърдечната, дихателната, нервната, пикочната, стомашно-чревната и имунната система. Чрез този интердисциплинарен подход специалистите на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ могат най-ефективно да подпомогнат бременната жена при управлението на тези процеси, за да постигне тя оптимално здраве за себе си и бебето.

Проследяването на бременността се извършва с висока прецизност заради безком-

промисното качество на изображението и специализираните клинични инструменти на ултразвуковата апаратура, с която разполагат в комплекса. Доброто ултразвуково оборудване помага на всички специалисти да видят повече анатомични детайли с по-голяма сигурност.

Удобство

Целият алгоритъм се изпълнява на територията на

Медицински комплекс „Д-р Щерев“. Той включва всички необходими прегледи и изследвания от забременяването до първите месеци след раждането. „Под един покрив“ бременната жена получава: прецизно проследяване от квалифицирани акушер-гинеколог, специалист по фетална морфология, акушерка, психолог; консултации при анестезиолог и кардиолог-интернист, а при необходимост и ендокринолог, неонатолог и АГ репродуктивен специалист; лабораторни изследвания, скрининги и тестове от водещи клинична, генетична и цитологична лаборатории; лично отношение и грижа.

Достъпност

На база на Алгоритъма на спокойствие в Медицински комплекс „Д-р Щерев“ са разработили 8 различни по времеви обхват и обем абонаментни пакети, които предлагат разнообразни комбинации от медицински грижи в зависимост от етапа на бременността и предпочитанията на пациентите. Пакетите включват опции по избор за:

- Проследяването на бременността, разделена по триместри или цялостно;
- Проследяването на бременността + раждането + специализираните ултразвукови прегледи на новороденото в първите месеци от неговия живот;
- Проследяването на бременността + раждането + специализираните ултразвукови прегледи при новороденото + консултации за послеродови грижи за бебето и неговото ранно развитие.

Повече за проследяването на бременността чрез Алгоритъма на спокойствието може да научите на www.shterevhospital.com в секция „Бременност“.

Как да преминете през ужасната менопауза леко? С правилна диета

Правилното хранене е основен принцип за добър и здравословен живот във всички възрасти. Той обаче е двойно по-важен при менопаузата, когато жените стават особено уязвими заради шока на огромните промени в организма им. „Има все повече доказателства, че диетата оказва голямо влияние върху начина, по който жените ще преминават през този труден период“, казва д-р Федерика Амати. Заедно с Джейн Бакстър тя е автор на книгата „Рецепти за по-добра менопауза“. „Храненето е мощен инструмент и ако коригираме диетата и начина си на живот по правилния начин, можем да окажем значително влияние върху симптомите на менопаузата и върху нашето дългосрочно здраве.

В допълнение идват сънят, упражненията и управлението на стреса“.

посочва Амати.

Онези дами, които например имат чести позиви за уриниране, трябва да увеличат приема на червено зеле. А нуждаещите се от повече сън е добре да заложат на кивито. Алкохолът

Жените могат да контролират неприятните усещания чрез медитация, много разходки сред природата, масажи, топли бани и упражнения за дълбоко дишане

ДА Какво да се яде при различните симптоми НЕ

боровинки, цвекло, карфиол	ГОРЕЩИ ВЪЛНИ	алкохол, пикантни храни
тъмни плодове като къпини, сливи и боровинки	НОЩНО ИЗПОТЯВАНЕ	алкохол, късно хранене
тофу, едамаме	УЧЕСТЕНО СЪРЦЕБИЕНЕ	кафе, добавена захар, бисквити, пакетирани snacks
висококачествен зехтин	ВАГИНАЛНА СУХОТА	рафинирани въглехидрати (бял хляб, бял ориз, бели макаронени изделия), газирани напитки
тъмни листни зеленчуци, боб и варива, пиле, тофу, гъби, яйца, броколи, натурално кисело мляко, ечемик	НАДДАВАНЕ НА ТЕГЛО	ултраобработени храни, рафинирани въглехидрати, късно нощно похапване
натурално кисело мляко, киви	ЛОШ СЪН	алкохол, пикантни храни
тъмни листни зеленчуци, тъмни горски плодове, червено зеле	ПРОМЕНИ В ЧЕСТОТАТА НА УРИНИРАНЕ	алкохол, да не се намалява приема на вода
пресни подправки, мазна риба, висококачествен зехтин	СХВАНАТИ СТАВИ	рафинирани въглехидрати, алкохол
сьомга, скумрия, пълнозърнести храни, сезонни зеленчуци, гъби	БЕЗПОКОЙСТВО	ултра преработени храни, десерти без захар и ниско съдържание на мазнини
леща, боб, пиле, ядки, тофу	ПРЕТОВАРВАНЕ	кафе, алкохол, рафинирани въглехидрати

Mirifemin

Женственост без пауза

С времето в женския организъм настъпват някои физиологични промени поради намаляване на хормоналните нива. Организмът забавя своите функции, появяват се топли вълни и изпотяване, увеличава се нервното напрежение, задълбочават се бръчките... Настъпва един естествен период от живота на жената – менопаузата.

Ефикасна възможност за преодоляване на смущенията при менопауза е природният продукт **Mirifemin**®.

Мирифемин® е натурален нехормонален продукт, включващ в състава си изключително балансиран комплекс от фитострогени. Комплексното действие на фитострогените спомага за бързото преодоляване на всички симптоми на менопаузата. **Мирифемин**® премахва топли вълни и нощното изпотяване, безсънието и главоболието, напрежението, умората и промените в настроението.

Клиничните наблюдения показват, че облекчаване на симптомите се наблюдава още след първата седмица на прием, а след първия месец те са почти напълно елиминирани.

Вече 20 години повечето жени се доверяват на **Мирифемин**®, защото е 100% натурален, има бързо и ефикасно действие, подмладява кожата и намалява бръчките и може да се приема продължително време без странични ефекти.

Мирифемин® не съдържа хормони, соя, глутен, лактоза, оцветители и консерванти!

Предлага се в аптеките и на www.mirifemin.com

трябва императивно да бъде избягван, както по възможност и ултра-преработените продукти.

Драстично трябва да се намали солта

Важно е да се увеличи консумацията на храни, богати на калций, витамин D и на омега-3.

Пременопаузата е период, в който хормоните започват да намаляват, макар че месечният цикъл все още е на лице. Този етап от живота може да започне в началото на 40-те при повечето жени. Менопаузата се смята, че настъпва, когато е минала 1 г. от последната менструация. Средната възраст е около 51-ата година. Според статистиката обаче тя може да се появи във всеки момент между 45 и 55 г. Менопаузата преди 45 г. се нарича ранна и засяга 5% от жените. Ако се появи преди 40 г., е преждевременна и от нея страдат 1% от дамите. Една година след менопаузата започва постменопаузата. Целият цикъл е известен и като климактериум.

Симптомите може да продължат десетилетие, а понякога и повече. За някои те минават незабележимо, но други са буквално сграбчени от тях и животът им драстично се променя.

Макар всяка жена да изживява това биологично изпитание по различен начин, симптомите може да се групират в шест групи.

1. Вазомоторни

Те са свързани с дисфункции на температурата. Най-честите последици от това са прословутите горещи вълни и нощното изпотяване.

2. Хормонални

Намалените нива на естрогена – женския полов хормон, водят до ниско либидо, увеличаване на теглото и кожни проблеми.

3. Метаболитни

Промените в нивата на хормоните могат да доведат до колебания в кръвната захар, което е свързано с апетита и глада. Това излага жените на по-висок риск от диабет тип 2.

4. Възпаления

Те могат да възникнат поради раз-

лични промени, но ако останат неконтролирани, е възможно да доведат до скованост на ставите и увреждания на някои органи.

5. Умствено здраве

Хормоналните промени може да предизвикат стрес, тревожност и депресия. Не е изключено някои жени всекидневно да изпаднат в състояние на раздразнителност или гняв. Други често съобщават за загуба на чувство за идентичност.

6. Увеличаване на теглото

„Наддаването на тегло след менопаузата е нещо нормално и много често срещано – казва д-р Амати. – Това е така, защото хормоналните промени разтърсват метаболизма, което означава, че започват да реагират по различен начин на храните. Повишаването на теглото и промените в метаболизма могат да бъдат наистина предизвикателство за много жени, но става въпрос да приемем, че телата ни се променят през целия ни живот, следователно и нашето хранене също трябва да се приспособява“.

Затова в този период към всяко ядене трябва да се включват възможно най-малко обработени храни, независимо дали става дума за плодове и зеленчуци, боб и други варива, пълнозърнести храни, ядки, семена, постна риба и месо. Иначе казано, добре е жените да се придържат към хранене, подобно на прословутата Средиземноморска диета. Друг важен съвет е да са особено загрижени за здравето на червата си.

„От ключово значение е да се приемат растения, богати на полифеноли и фибри, които чревните микроби обичат. Също така е страшно редовно да включват ферментирани храни като кефир и кисело мляко, тъй като те ще помогнат за поддържане на процъфтяващ микробиом“, съветва още Амати.

Според лекарката освен чрез диетата е важно жените да контролират неприятните усещания чрез медитация, много разходки сред природата, масажи, топли бани и упражнения за дълбоко дишане.

- Д-р Македонова, г-н Пенчев, разкажете за „Адела Фертилити Клиник“ и каква е вашата роля в нея?

Д-р Петра Македонова: Инвитро клиника „Адела“ е мястото, където отдадеността и опитът на нашия екип се обединяват, за да помогнат на семействата да сбъднат своите мечти за детенце. Ние сме тук, за да предложим най-подходящото лечение за всяка двойка и да бъдем подкрепа през целия процес на пътя към родителството.

Валентин Пенчев: Като главен ембриолог на клиниката нашата роля е да осигурим не само медицински грижи, но и да предложим среда, в която нашите пациенти да се чувстват спокойни. Вярваме в индивидуалния подход и в създаването на персонализиран план за лечение на всяка двойка.

- Д-р Македонова, каква е тенденцията при жените, които се подлагат на инвитро процедури у нас - увеличава ли се, или намалява броят им?

П. М.: Процентът на двойките с репродуктивни проблеми в целия свят е доста висок. Забелязваме обаче, че се променят индикациите за инвитро. Виждаме тенденция към увеличаване на мъжкия фактор, като според последни проучвания COVID-19 се е отразил неблагоприятно на сперматогенезата.

Може би около 25% от двойките се нуждаят от някакъв вид асистирана репродукция, като това не означава инвитро. Често проблемът се крие в други медицински състояния при мъжа или жената, които с лека намеса от наша страна могат да помогнат на двойката да зачене естествено.

За съжаление, забелязваме, че се увеличава възрастта на двойките, които желаят да имат дете. При жените това може да се окаже препятствие, тъй като с напредване на възрастта намалява качеството на яйцеклетките, а с това процентът на жените, които забременяват, става по-нисък.

- Какви според вас са причините за увеличаването на възрастта?

П. М.: Увеличаването на възрастта при жените, които търсят помощ от нас, може да се обясни с няколко фактора. Първо, наблюдаваме еманципацията на жените и техния стремеж към образование и професионална реализация. Това е похвална тенденция, но често може да доведе до отлагане на майчинството. Има мит сред някои жени, че могат да отложат зачеването, докато решат, и да се подложат на инвитро, когато са готови за това.

Истината е, че инвитро не може да преодолее възрастовия фактор

Съветваме всички дами да мислят в перспектива и да отделят достатъчно внимание на репродуктивното си здраве и възможностите за зачевания.

- Има мит, че инвитро лечението в Турция е по-добро. Какво е мнението ви за това твърдение и какви са предимствата за двойките, които се лекуват в България?

П. М.: На първо място, в България жените имат предимството да бъдат консултирани на родния им език, което е от изключително значение за комфорта на пациента и преодоляване на страха, че нещо не е разбрано. Но най-голямото предимство несъмнено е Фондът по асистирана репродукция, който отпуска финансова подкрепа на двойките с репродуктивни проблеми. Финансирането е в размер на 6000 лв. за опит, като фондът поема до 4 опита. Това прави лечението в България по-достъпно, облекчавайки значително тежестта върху бюджета на семействата.

В. П.: Спрямо Турция и другите страни в Европа цените в България са значително по-конкурентни и дори без допълнителното финансиране от страна на фонда. Същевременно качеството на услугата и процентът успеваемост са на същото високо ниво.

Турция е огромен пазар, който разполага със значителни ресурси за реклама и популяризиране на лечението в техните болници. Смяя да твърдя, че качеството на репродуктивната медицина в България е на световно ниво, като много клиники инвестират в развитието на методите за лечение и прилагането на всички иновации в областта. Това е важно предимство, което гарантира, че нашите пациенти получават най-добрите

Д-р Петра Македонова и Валентин Пенчев:



Д-р Петра Македонова е специалист по акушерство, гинекология и асистирана репродукция.

Валентин Пенчев е ембриолог, който участва в изграждането на лабораторията по клинична ембриология за целите на човешката асистирана репродукция.



Качеството на репродуктивната медицина в България е на световно ниво



КОНСТАНТИНА КОСТОВА

kkostova@24chasa.bg

Facebook: 24 часа

Около 25% от двойките се нуждаят от някакъв вид асистирана репродукция. За нас най-важният показател за успех е бебе вкъщи

възможни резултати.

П. М.: Важно да се отбележи, че в Турция е забранено използването на донорски материали. В България няма такива ограничения, като пациентите могат да се обърнат към банки за донорски яйцеклетки и сперматозоиди.

- Клиника „Адела Фертилити“ е сравнително нова, но вече сте се наложили като един от най-добрите инвитро центрове в България. Споделете повече за вашия подход на работа.

П. М.: Индивидуалният подход към пациента е в основата на нашата работа. Стремим се да подходим персонално към проблема на всяка двойка, като екипът ни винаги се събира и обсъжда всеки случай индивидуално. Заедно с ембриолога и останалите колеги предлагаме план за лечение, който се координира от всички звена в екипа.

В. П.: Този индивидуален подход ни дава възможност да предложим най-доброто лечение за конкретната двойка. Той ни позволява при нужда навременно да променим протокола и да се адаптираме към моментното състояние на пациента. Комуникацията между гинеколозите и колегите в ембриологията е изключително важна, като сме оптимизирали всички процеси.

- Г-н Пенчев, вие сте ембриолог, какви иновации сте въвели в работата си?

В. П.: Целта ни е да се развиваме постоянно. Следим новостите в сферата и се стремим да въвеждаме повечето иновации и в нашата клиника. Също така си партнираме с много колеги от чужбина.

Ембриологията ни е оборудвана с най-съвременна апаратура, с която извършваме ежедневен качествен контрол по много параметри, като чистота на въздуха, температура на инкубаторите и процентни нива на различните газове, които ползваме. Въведохме два нови метода, които са свързани и дават много добри резултати при асистираната репродукция. С микрофлуидното сепариране на семенния материал успяваме да селектираме сперматозоиди с възможно най-добрата подвижност и морфология. С метода за измерване нивата на оксида-

тивен стрес в семенната течност може да видим натрупването на свободни радикали в спермата, които могат да доведат до тежки дефекти в ДНК, и други фактори, които са много важни за оплождането и последващото развитие на предимплатационния ембрион. Съвременните практики препоръчват при висок оксидативен стрес, който не може да се намали с медикаментозно лечение и хранителни добавки, да се ползва микрофлуидна обработка на сперматозоидите преди асистирана репродукция.

- Споменахте за високата успеваемост на инвитро процедурите в България. Каква е успеваемостта на „Адела Фертилити“?

П. М.: За нас

най-важният показател за успех е „бебе вкъщи“

Това е и крайната цел за целия ни екип. За съжаление, в България няма единна статистика за отчитане на успеваемостта. Тя може да се отчита по два показателя: брой положителни тестове и по-важното за нас - успешни бременности. Процентът на забременелите пациентки в „Адела Фертилити“ е 33%, а на тези с бебене вкъщи е 25%. Много е важно да се уточни, че процентът на успеваемост много зависи и от възрастта. При младите пациенти той е над 50%.

- Крие ли инвитро рисковете за жената?

П. М.: Това е процедура, която се извършва вече повече от 50 години, като за това време рисковете са станали минимални. Медикаментите за стимулация са много изчистени и се прилагат в значително по-малки дози, което намалява страничните ефекти. Апаратурата е много прецизна, с което се избягват рисковете при пункция. Едно от най-честите усложнения остава развитието на хиперстимулационен синдром. Това състояние може да е при жени, които имат много добър яйчников резерв и въпреки ниските дози на стимулация реагират със свръхстимулация на яйчниците. Също така броят на трансферираните ембриони е по-малък, с което се избягват рисковете за многоплодна бременност.