



Portál www.zena.in.cz je lifestylový online deník pro ženy, který působí na českém internetu již 20 let. Jedná se o komunitní portál, jehož prostřednictvím redakce komunikuje se svými stálými čtenářkami a pracuje s nimi. Měsíční návštěvnost webu www.zena-in.cz se pohybuje kolem jednoho milionu uživatelů. V rámci rubriky Zdraví zde probíhají speciály na témata týkající se různých onemocnění nebo zdravotních problémů. Zdravotní speciál je po dobu, kdy je aktivní, komunikován na hlavní straně portálu www.zena-in.cz a čtenářky se tak jednoduše dostanou na všechny uveřejněné články, které jsou ke speciálu publikovány. Články jsou navíc propojeny klíčovými slovy, takže jsou snadno dohledatelné pomocí vyhledávačů.

Ovariální rezerva? Známá neznámá pro české ženy

KLÁRA KRÍŽOVÁ

www.zena-in.cz

Rádi jsme ve spolupráci se společností Roche Diagnostics Division realizovali z našeho pohledu velmi důležité téma pro ženy v produktivním věku, které se týkalo možnosti otěhotnění. **Zdravotní speciál jsme výstižně nazvali „Zjistěte, jak dlouho můžete počkat s těhotenstvím a jaká je rezerva vašich vajíček“.**

V rámci speciálu redakce připravila čtyři zajímavé články a současně zrealizovala výzkum mezi svými čtenářkami. Zajímalo nás, jak ženy vnímají problematiku plánovaného rodičovství, možnost a překážky otěhotnění, a také to, zda ví, že mají možnost se otestovat, aby věděly, jakou zásobu vajíček mají ve vaječnicích (tzv. ovariální rezerva). Články jsme se snažili napsat čtivě a pro čtenářky srozumitelně, aby co nejlépe porozuměly všem sdělením. Setkali jsme se totiž s tím, že ženy ve věku od 20 do 30 let často neví, co znamená slovo ovarium (vaječník). V článcích jsme se snažili čtenářkám mimo jiné vysvětlit, co je AMH test a jaké benefity ženám přináší.

V rámci Zdravotního speciálu byl na Žena-in realizován dotazníkový průzkum, kterého se zúčastnilo celkem **1 030** čtenářek. Otázky se týkaly znalostí a povědomí žen o vajíčkách v jejich těle a ovariální rezervě. Výsledky jsme zpracovali do tohoto článku.

Upoutávky na uveřejněné články se objevily také na portálu www.seznam.cz, se kterým Žena-in spolupracuje v rámci redakčního přebírání zajímavých textů. Portál Seznam.cz pravidelně umisťuje

upoutávky na své vstupní straně a ze Zdravotního speciálu byly takto přednostně komunikovány dva články.

Jak dopadl průzkum mezi čtenářkami? Dvě ze tří žen netuší o existenci jednoduchého testu, který umí změřit plodnost.

Průzkumu se zúčastnilo 1 030 žen různých věkových kategorií, přičemž nejčastěji odpovídaly čtenářky od 26 do 40 let věku. Nadpoloviční většina těchto respondentek plánuje otěhotnět v časovém horizontu do 2 let (35 %) nebo do 5 let (20 %).

Co oslovené ženy ví o reprodukčním zdraví?

K tomu, že neznají přesný význam pojmu reprodukční zdraví, se hned v úvodní

Co je AMH test?

Aby měla žena velmi rychlý přehled o tom, zda má ještě dostatečně velkou zásobu vajíček ve svých vaječnicích, stačí podstoupit jediný odběr krve a pak jednoduchý laboratorní test. Řeč je o takzvaném AMH testu, o který je možné požádat gynekologa nebo si ho nechat provést v certifikované biochemické laboratoři. Test není hrazen ze zdravotního pojištění, žadatelka si ho musí zaplatit sama. Jeho cena se pohybuje mezi 650–1 100 Kč (může se lišit v různých gynekologických zařízeních, případně laboratořích, a to v závislosti na výši jejich nákladů).

Prostřednictvím stanovení koncentrace AMH (antimülleriánského hormonu) v krvi lze nejenom odhadnout individuální **ovariální rezervu** vajíček a díky tomu „biologický věk“ vaječniců. Stanovení AMH se také používá pro odhad **reakce vaječniců na hormonální stimulaci** při provádění in vitro fertilizace (IVF), a dále je významným markerem **syndromu polycystických ovarí (PCOS)**.

U **nádorů granulózových buněk vaječniců** jsou hladiny AMH specifickým markerem při sledování pacientek po odstranění ovarí. Při cytostatické léčbě a ozařování může dojít k **poškození ovariální rezervy**. AMH je pak dobrým ukazatelem tohoto poškození a následného zotavení pacientky po léčbě, přičemž u určitých druhů léčby, kde je vysoké riziko poškození ovariální rezervy, je možné nejdříve provést odběr a **zamrazení vajíček** před zahájením léčby s výhledem na jejich pozdější využití v IVF po úspěšném absolvování onkologické terapie.

<https://www.labtestsonline.cz/antimulleriansky-hormon.html>



otázce přiznalo 43 % dotázaných. Co ale naopak věděly téměř všechny (99,6 %), je fakt, že šance na otěhotnění se mění v závislosti na věku ženy. Na otázku, v jakém věku je žena biologicky nejplodnější, tedy ve 20 až 25 letech, správně odpovědělo 76 % respondentek. Přes 20 % zbývajících čtenářek pak tipovalo ideální věk ženy pro početí až ve věku 25–30 let.

Jen čtvrtina (25 %) žen pak měla přehled o tom, jaký je průměrný věk prvorodiček v České republice. Oficiální statistiky uvádějí věk prvorodičky 31 let. Nadpoloviční většina (57 %) dotázaných však tipovala věk o celé tři roky nižší (28 let) a 13 % pak dokonce uvedlo o šest let méně (25 let), než je průměrný věk české prvorodičky.

Problémy s početím se podceňují

Správnou odpověď na otázku, kolik párů má problém s početím, zvolilo 40 % dotázaných. Tuto situaci řeší každý šestý pár. Že je to pouze 1 pár z 10 věří 31 % respondentek. Ještě větší optimismus prokázalo dalších 5 % účastnic průzkumu, které tipovaly dokonce 1 pár z 20.

Ovariální rezerva? Známa neznámá

Drtivá většina (84 %) dotázaných čtenářek věděla, případně správně odhadla, že pojem „ovariální rezerva“ znamená množství vajíček, která mohou být oplozena a v budoucnu vést k probíhajícímu těhotenství. Stejně tak většina (79 %) z nich správně tušila, že hlavním



faktorem způsobujícím sníženou ovariální rezervu je věk ženy.

O testu plodnosti čtenářky příliš nevědí

Podstatně horší už to ale bylo s povědomím, že si svou ovariální rezervu může každá žena nechat zjistit u gynekologa, a to pomocí takzvaného AMH testu. Netušilo to 68 % žen. Ještě větší množství žen (83 %) netuší, jakým způsobem toto vyšetření probíhá. Že lze ovariální rezervu stanovit ultrazvukem, to správně předpokládalo 62 % dotázaných, o zmíněném jednoduchém krevním testu AMH ví jen 57 % žen. Ostatní (20 %) by se spolehly na pomoc na základě údajů

z menstruačního kalendáře, což ale není možné.

Test by pomohl změnit mnoho životních rozhodnutí

Pokud už by si dotázané čtenářky nechaly test na ovariální rezervu udělat (AMH test), pouze 35 % z nich soudí, že by na základě jeho výsledků nezměnily svůj pohled na plánování těhotenství. Pro zbylé ženy (65 %) by ale tato informace byla důležitým důvodem k zamýšlení se nad svým postojem k těhotenství a plánování rodičovství. Skoro čtvrtina (24 %) respondentek by své rozhodnutí přehodnotila určitě, odpověď možná pak zvolilo 41 % oslovených čtenářek.



Klára Křížová

Kontakt: klara.krizova@zena-in.cz

Zakladatelka a spolujitelka internetového komunitního portálu www.zena-in.cz, který působí na českém internetu již od roku 2000. Je ředitelkou obchodního oddělení a zabývá se speciálními projekty, které propojují redakční témata s přesahem do komerční sféry. Je pro ni důležitá práce s komunitou čtenářek, a to zejména v rámci různých průzkumů, testování či speciálních eventů.