

Узнать резерв

С ВОПРОСАМИ о криоконсервации и наблюдении своего овариального резерва иду к Юлии Вознесенской, акушеру-гинекологу, репродуктологу, руководителю клиники пренатальной медицины ЕМС. Говорим о самых распространенных проблемах, с которыми приходят пациентки после 40 лет. Овариальный резерв — способность яичников производить яйцеклетки, которые потенциально могут привести к здоровой беременности, он зависит от возраста. Посчитать количество видимых фолликулов (сферические образования, в которых происходит созревание яйцеклеток) помогает УЗИ. «Женщина должна понимать, что в данном случае нас интересует именно общее количество фолликулов, а не наличие или отсутствие овуляции», — объясняет Юлия Вознесенская. — Овуляция может происходить и в 40, и в 45 лет, иногда даже в 50. Но к беременности эти овуляции приводят очень редко. Есть понятие «нормальный овариальный резерв», то есть наличие 6–20 антральных (потенциально способных сформироваться до предовулярной стадии) фолликулов на два яичника. Менее 6 — низкий овариальный резерв. Более 20 — выраженный овариальный резерв».

Другое важное исследование — анализ на уровень фолликулостимулирующего гормона (гормон гипофиза) и антимюллерова гормона. Под действием первого происходит рост доминантного фолликула в яичнике и созревание яйцеклетки. Уровень этого гормона зависит от фолликулярного резерва яичников и изменяется в течение менструального цикла. Второй достоверно отражает ситуацию с фолликулярным резервом женщин от 25 до 45 лет. Чем ниже его уровень, тем меньше овариальный резерв. Значение гормона менее 1,0 нг/мл является критичным. Но и это не значит, что наступление беременности невозможно.

Золотой запас

Сейчас в мире есть выраженная тенденция сдвигать роды на более поздний возраст. Чтобы потом неожиданно для себя женщина не озадачилась вопросом «А почему мне не удастся забеременеть?», нужно поинтересоваться своим овариальным резервом.

«Помимо этого для прогноза успешного наступления беременности важны такие параметры, как истории болезни родственников, менструальная и детородная функция матери, сестер, бабушек», — рассказывает Юлия Вознесенская. — Большое значение имеет наличие соматических заболеваний самой женщины, которые могут перекрыть по своей важности даже самый хороший уровень



гормонов. Наша клиника репродукции входит в состав Европейского медицинского центра. Поэтому пациентки могут получить консультацию любого необходимого врача: эндокринолога, невролога, онколога и других. В обычной практике ЭКО — это редкость.

Если вам диагностировали низкий уровень фолликулярного запаса яичников, а беременность не входит в ваши ближайшие планы — сделайте криоконсервацию яйцеклеток. Сначала проводится стимуляция суперооуляции для роста максимально возможного количества ооцитов. Это занимает около двух недель. При достижении определенного размера фолликулов выполняется пункция под внутривенной анестезией. Обычно через два часа после этой манипуляции пациентка покидает клинику. Максимальный процент наступления беременности мы получаем в случае, когда стимуляция проводится до 38 лет. Это не значит, что нельзя использовать программу криоконсервации после 40 лет, но шансы на наступление беременности существенно снижаются.

В среднем из 15 полученных ооцитов 12–13 можно использовать, 9–10 из них правильно оплодотворяются, а из 3–4 получаются хорошие эмбрионы. И это оптимистичный прогноз. В старшей возрастной группе или при сниженном овариальном резерве эти показатели хуже. Иногда приходится предлагать пациентке не один цикл стимуляции, чтобы получить нужное количество ооцитов. Поэтому, если

жизненная ситуация складывается так, что приходится задумываться о криоконсервации яйцеклеток, лучше это сделать пораньше.

Если своего овариального резерва у женщины совсем нет, можно воспользоваться донорской яйцеклеткой или эмбрионом. В нашей клинике есть донорский банк ооцитов, спермы и эмбрионов. Все доноры проходят обязательное медицинское обследование. Пара может выбрать донора по цвету глаз, волос, резус-фактору, национальности и даже по его детской фотографии».

Мифы репродукции

Продление репродуктивной функции — очень сложный вопрос. Его задают все и всегда. Ведь сегодня мы научились продлевать молодость практически всех систем организма, начиная с кожи лица и тела. Женщины, которых беспокоит

этот вопрос, интересуются, что бы такого съесть или выпить, чтобы яичники работали долго и качественно.

Им на помощь приходит интернет, который предлагает множество методик для продления «молодости» яичников. Но предлагаемые варианты не только неэффективны, но и могут нести вред здоровью. Самая популярная теория последних лет — «пейте контрацептивы, и вы надолго сохраните репродуктивную функцию». Суть этой ошибочной теории такова: блокируя овуляцию, женщина не теряет фолликул, а сохраняет его и таким образом помогает яичникам сохранить работоспособность.

В действительности в женском организме ежедневно идут процессы роста и гибели фолликулов. Абсолютно независимо от наличия или отсутствия овуляции. Одна женщина каждый день теряет 20 фолликулов, другая — 5. Это зависит от резерва яичников. И никакие контрацептивы не способны повлиять на этот процесс. Активно обсуждается и другой способ «продления» репродуктивной функции — использование аддитивных препаратов. Среди них есть витамины, гормоноподобные вещества и сами гормоны. Но доказательств, что эти препараты как-то влияют на сохранность фолликулярного резерва, нет.

Есть данные о том, что некоторые медикаменты могут немного улучшить стимуляцию овуляции в программе ЭКО, приводя к получению чуть большего количества ооцитов. Поэтому репродуктологи в некоторых случаях расписывают подготовку к стимуляции на один-два месяца. Но ни в коем случае речь не идет о многолетнем приеме препаратов.

Поэтому нельзя сказать, что существуют какие-то эффективные методы сохранения репродуктивной функции, кроме банального здорового образа жизни. Это полноценное питание, отсутствие лишнего веса, полноценный сон, отдых, отсутствие хронического стресса и, конечно, регулярное профилактическое обследование здоровья.

СЕЙЧАС В МИРЕ

есть выраженная тенденция

сдвигать роды на более поздний возраст