



Jak stárnou ženská vajíčka mezi třicátým a čtyřicátým rokem života?

Brno, 3. 4. 2015 – **Ženský plod ve 20. týdnu těhotenství má průměrně 6 až 7 milionů oocytů, dívka na začátku puberty už „pouze“ 300 000 až 500 000. Počet vajíček však začíná nejrychleji klesat po 35. roce věku a 20 % osmatřicetiletých žen už má vaječníky zcela vyčerpány. Lze ubývání vajíček zpomalit?**

*„Stárnutí vaječníků je způsobeno dvěma faktory – jednak poklesem ovariální rezervy, tedy počtu vajíček, jednak klesáním jejich kvality. **Mizení oocytů** začíná již u ženského plodu v děloze a pokračuje v průběhu celého reprodukčního života. Přičemž přibližně jen 400 až 500 vajíček se uvolní ovulací. Závažný začíná být pokles po 35. roce věku (viz graf). Může za to paradoxně především snižování produkce mužského hormonu testosteronu, což ve vaječníku nastává někdy mezi 30. a 40. narozeninami,“* vysvětluje přednosta brněnského institutu reprodukční medicíny Unica Prof. MUDr. Zdeněk Malý, CSc. a dodává, že s tímto úbytkem si současná medicína již trochu ví rady a podáváním mužských hormonů dokáže pokles zabrzdit.

Ovariální rezervu, tedy zásobu vajíček, však kromě věku ovlivňuje i BMI. Pokud žena trpí nadváhou, počet jejích vajíček klesá rychleji než u ženy s normální hmotností. Třetím faktorem, který množství oocytů výrazně ovlivňuje, je kouření. *„Věk samozřejmě zastavit nebo posunout nelze, ale pokud bude žena dodržovat tolikrát omílaný zdravý životní styl, tedy nebude kouřit a bude se zdravě stravovat a přiměřeně sportovat, může tím ubývání vajíček zpomalit,“* konstatuje profesor Zdeněk Malý.

Oproti tomu u klesání **kvality vajíček** hraje jedinou podstatnou roli věk ženy. Mezi třicítkou a čtyřicítkou se výrazně zhoršuje kvalita oocytů, protože vaječník postupně ztrácí svou přirozenou schopnost selekce a umožňuje dozrávat i geneticky nekvalitním vajíčkům, která v mladším věku přirozeně zanikají. *„Souběžně s rostoucím počtem defektních vajíček roste také procento spontánních potratů a klesá šance na otěhotnění a donošení zdravého dítěte,“* vysvětluje profesor Malý a dodává, že kvalita vajíček zásadně ovlivňuje výsledky léčby IVF.



„První klinickou známkou stárnutí vaječníku bývá zkracování menstruačního cyklu způsobené zkrácením folikulární fáze, tedy obdobím mezi začátkem menstruace a ovulací. U žen, které již oslavily čtyřicáté narozeniny, však ani pravidelný menstruační cyklus a dostatečná ovariální zásoba nemusejí znamenat, že jsou skutečně plodné,“ uzavírá profesor Malý s tím, že lék, který by dokázal vajíčkům kvalitu napravit a vaječníky omladit – tedy něco jako živá voda - , existuje pouze v pohádkách. „Věk, věk a zase věk. Stejně jako stárnou třeba klouby, stárnou i vajíčka. Reprodukční medicína zatím nabízí jen jedinou účinnou pomůcku – mražení vajíček v době optimální plodnosti, tedy do třiceti let věku.“

Graf: Pokles ovariální rezervy v závislosti na věku

