

Prekoncepčná starostlivosť

PREKONCEPČNÁ STAROSTLIVOSŤ SA DÁ DEFINOVAŤ AKO SÚBOR DIAGNOSTICKÝCH A TERAPEUTICKÝCH OPATRENÍ, KTORÝCH CIEĽOM JE OPTIMÁLNY VÝVOJ ŽENSKEJ A MUŽSKEJ POHLAVNEJ BUNKY A PRÍPRAVA ŽENSKÉHO ORGANIZMU NA BEZPROBLÉMOVÝ PRIEBEH TEHOTENSTVA.

Definícia

Prekoncepčná starostlivosť sa dá definovať ako súbor diagnostických a terapeutických opatrení, ktorých cieľom je optimálny vývoj ženskej a mužskej pohlavnej bunky a príprava ženského organizmu na bezproblémový priebeh tehotenstva.

Kľúčový význam pre zdarný vývin dieťaťa má prvý trimester tehotenstva (do 12. týždňa gravidity). Starostlivosť zahŕňajúca prekoncepčné a včasné postkoncepčné obdobie sa nazýva perikoncepčná starostlivosť.

Faktory ovplyvňujúce budúcu graviditu

Je známe, že z biologického hľadiska sú pohlavné bunky veľmi citlivé na rôzne formy poškodenia, či už fyzikálnej alebo chemickej povahy – dokonca oveľa viac než iné druhy buniek ľudského tela. Z výsledkov vyšetrenia ľudských spermií, ale aj vajíčok, vyplýva, že za posledných 20 rokov ich kvalita výrazne poklesla. Súčasne vieme, že expresiu génov (schopnosť prejavíť sa istým účinkom), ktorá sa prenáša pohlavnými bunkami na ďalšiu generáciu, ovplyvňujú rôzne faktory vonkajšieho prostredia, ale aj stabilita vnútorného prostredia.

O kvalite života budúceho jedinca sa rozhoduje dávno predtým, než sa spojili chromozómy vajíčka a spermie, z ktorých vznikol. Aj napriek týmto skutočnostiam odkladá mnoho žien tehotenstvo na neskorší vek a podceňuje riziko výskytu niektorých chorobných stavov, ktoré sa ešte navonok neprejavujú, ale na budúcu graviditu môžu mať závažný negatívny vplyv.

Faktory, ktoré ovplyvňujú tehotenstvo a následné zdravie potomka

OVPLYVNITELNÉ FAKTORY

- **Stav výživy** (obezita a podvýživa alebo anorexia)
- **Momentálny zdravotný stav** (kompenzácia chronických chorôb, rekonvalescencia po akútnych ochoreniach)
- **Užívanie liekov** (krátkodobé a dlhodobé užívanie a možnosť vplyvu na pohlavné bunky a potom na vývoj embrya a plodu – vždy konzultovať s gynekológom a príslušným odborníkom na dané ochorenie, prípadne s genetikom)
- **Očkovanie** (plánované povinné očkovania urobiť pred alebo po gravidite, prísne individuálne zvažovať ďalšie typy očkovania)
- **Životný štýl** (práca a odpočinok, pohybový režim, psychohygiena – pozitívne myslenie)
- **Rizikové zlozvyky** (užívanie drog, fajčenie, alkohol, psychické závislosti – nadmerné sledovanie televízie, počítačová závislosť)
- **Životné prostredie** (ekologicky zaťažená krajina priemyselných aglomerácií vs. sťahovanie na vidiek)
- **Zamestnanie** (prostredie plné stresu, nereálne požiadavky na pracovný výkon, porušenie biorytmov v prípade prevádzok na zmeny vs. pokojná, ale motivujúca práca, dobré interpersonálne vzťahy)

NEOVPLYVNITELNÉ FAKTORY

- **Vek matky** (so stúpajúcim vekom pribúdajú zdravotné riziká pre matku aj plod, nad 35 rokov stúpa riziko Downovej choroby)
- **Genetická anamnéza** (výskyt vrodených vývojových chýb v rodinách oboch partnerov je nevyhnutné konzultovať s genetikom a určiť spôsob dedičného prenosu a pravdepodobnosť výskytu u potomkov, možnosť genetickej preimplantačnej diagnostiky pri umelom oplodnení)
- **Reprodukčná anamnéza** (výskyt tehotenských strát – spontánne potraty, interrupcia, predčasná pôroda, patologický priebeh minulých tehotenstiev – najmä tehotenské gestózy, eklampsia, tehotenská cukrovka, poruchy krvnej zrážanlivosti a na tehotenstvo viazané poruchy pečene a obličiek)
- **Prekonané choroby** (infekčné choroby – borelióza, toxoplazmóza, vírusové zápal pečene typu B a C, úrazy – najmä panva, operácie, nádorové ochorenia...)

Potravinová suplementácia

Súčasťou prekoncepčnej starostlivosti by mal byť pohovor o vhodnej prekoncepčnej diéte. Medzi závažné objavy patrí skutočnosť, že nedostatok folátov v potrave vedie k zvýšenému výskytu rázštepov nervovej trubice, ale aj spontánnych nízkych potratov. Suplementácia kyseliny listovej (či už v potrave, potravinových doplnkoch alebo v syntetickej forme) je prevenciou týchto stavov. Medzi ďalšie „prekoncepčne“ dôležité prvky patrí vitamín C, E, jód a železo.

Súhrn odporúčaní

Optimalizácia hmotnosti (hlavne redukcia obezity), nefajčenie, nepožívanie väčšieho množstva alkoholu a absolútne vyvarovanie sa drog by malo byť pre oboch partnerov plánujúcich počatie dieťaťa samozrejmosťou.

U žien je dôležité aj zachytenie predrakovinových stavov krčka maternice. Žena by mala absolvovať gynekologickú prehliadku, dať si zmerať krvný tlak, zistiť činnosť štítnej žľazy a u chronických chorôb treba navodiť klinicky aj laboratórne čo najlepšie parametre.

U liekov ide najmä o zmenu na tie, ktoré sú čo najmenej problematické pre následné tehotenstvo.

Prekoncepčná starostlivosť a klasická medicína

Úvodom treba konštatovať, že prekoncepčnú starostlivosť vykonáva a organizuje gynekológ, ktorý však úzko spolupracuje s praktickým lekárom, genetikom a odbornými lekármi podľa povahy patologických nálezov.

Prekoncepčná starostlivosť a prípravky Energy

Prípravky Energy znamenajú šetrnú alternatívu klasickej medicíny a znižujú riziko niekedy aj závažných nežiadúcich účinkov liekov. Využívajú princípy bioinformácie a biorezonancie, a preto majú oveľa lepšiu účinnosť než jednoduché suplementy. Komplexný pohľad celostnej medicíny na človeka a jeho zdravie ako celok nám umožňuje diagnostikovať poruchy funkcií orgánových systémov oveľa skôr než diagnostika založená na biochemických či zobrazovacích metódach.

Produkty Energy

Cytosan (Cytosan Inovum) – humátové látky na základnú detoxikáciu organizmu. Veľmi vhodné v prípade chronických chorôb a pri záťaži škodlivými látkami z vonkajšieho prostredia. Dávka 2x 1 kapsula nalačno.

Gynex – bylinný superkoncentrát s významným regeneračným účinkom, najmä v oblasti hormonálnych regulácií. Upravuje menštruačný cyklus, podporuje zretie vajíčka a jeho uvoľnenie pri ovulácii. Pôsobí priaznivo na psychiku ženy. Dávka 3x 5 kvapiek denne.

Fytomineral – roztok minerálov v koloidnej forme, ktorý rýchlo a účinne podporuje činnosť enzýmov metabolizujúcich hormóny. Je veľmi vhodným doplnkom Gynexu. Koloidné minerály sú pre bunky okamžite dostupné, preto je ich efekt veľmi rýchly. Dávka 30 kvapiek denne.

BIOMultivitamin – multivitaminový prípravok z prírodných zdrojov vhodný na prekoncepčnú prípravu, povzbudzujúci činnosť celého ľudského organizmu. Nedostatok kyseliny listovej vedie k defektom nervovej trubice a rázštetu pery u embrya. Preto sa odporúča jej suplementácia (dopĺňanie v potrave) počas prekoncepčnej starostlivosti a v prvom trimestri gravidity. Dávka 1x 1 kapsula denne.

Barley (Spirulina Barley, Chlorella) – „zelené potraviny“ – zdroj enzýmov, minerálov a vitamínov. Veľmi vhodný prípravok na dlhodobejšie užívanie.

Regeneračný postup môže vyvolať aj dočasné zhoršenie stavu, keď sa vyskytne tzv. reverzná reakcia. Môžu sa objaviť príznaky minulých ochorení. Je to znak kvalitne prebiehajúcej regenerácie, a takto sa treba na reverziu pozeráť.

Kvôli presnejšej diagnostike a správne výberu prípravkov odporúčame podstúpiť vyšetrenie prístrojom Supertronic na báze EAV alebo prístrojom na báze hodnotenia nelineárnej analýzy biopoľa, ktoré určí správny a účinný prípravok.