

# Stilul de viata si fertilitatea



**FERTILITY  
FRIDAY**

Protejează-ți  
fertilitatea!



## Fertilitatea si varsta

Fertilitate maximă a femeii este atinsă la aproximativ 25 ani.

Fertilitatea scade lent între 25 și 35 ani și accentuat după 35 ani.

Tranziția către menopauză începe după 37 ani:

- Fertilitatea este foarte redusă
- Crește semnificativ riscul de avort și anomalii fetale

Vârsta reproductivă poate fi diferită de vârstă cronologică!

## Știați că ...

- Peste 10 % din femei intră la menopauză înainte de 45 ani ?
- Una din 10 femei sănătoase are fertilitatea foarte redusă înainte de 32 ani ?
- Există frecvente cazuri de menopauză la 25 – 28 ani ?
- Șansa de succes FIV la 34 ani este **de 20 ori mai mare** față de 44 ani ? (40% vs. 2%)
- Majoritatea Fertilizărilor în Vitro la femei peste 43 ani sunt cu ovule de la donatoare?

### Riscul de anomalii cromozomiale ale fatului in functie de varsta materna

Varsta materna (ani)	Risc pentru Sindrom Down	Risc pentru anomalii CRS
20	1/1667	1/526
25	1/1250	1/476
30	1/952	1/385
35	1/378	1/192
40	1/106	1/66
42	1/63	1/42
44	1/38	1/26
46	1/23	1/16

Maternal Fetal Medicine: Practice and Principles.  
Creasy and Resnick, eds. W.B. Saunders, Philadelphia, PA. 1994:71.

### Riscul de avort spontan in functie de varsta materna

Varsta materna (ani)	Avorturi spontane (%)
15-19	10
20-24	10
25-29	10
30-34	12
35-39	18
40-44	34
≥45	53

P.R. Gindoff and R. Jewelewicz. Reproductive potential in the older woman.  
Fertility and Sterility. 46:989;1986.

## Riscurile fumatului:

- ❖ Pana la 13% din cazurile de infertilitate pot fi atribuite fumatului
- ❖ Fumatul grabeste menopauza cu pana la patru ani
- ❖ Fumatul este asociat cu un risc crescut de avort spontan si sarcina ectopica
- ❖ Fumatorii necesita de doua ori mai multe proceduri FIV, pentru a obtine o sarcina
- ❖ Fumatul la barbati creste fragmentarea ADN in spermatozoizi si creste riscul de anomalii la viitorii copii
- ❖ Fumatul pasiv are consecinte la fel de grave ca si fumatul activ

ASRM Practice Committee Smoking and infertility Vol. 90, Suppl 3, November 2008

Fumatul afecteaza si dezvoltarea fatului , crescand riscul pentru:

- ❖ Greutate scazuta la nastere
- ❖ Nasterea unui fat mort
- ❖ Sindromul de moarte subita a sugarului

Center for Disease Control Fast Facts



## Greutatea corporala si fertilitatea:

- ❖ Obezitatea este asociata cu:
  - Scaderea fertilitatii
  - Menstruatii neregulate sau rare
  - Risc crescut de avort
- ❖ Obezitatea creste riscul de complicatii la gravida si la fat
- ❖ La barbati, obezitatea este asociata cu afectarea parametrilor spermei
- ❖ Scaderea in greutate cu 5 – 10% imbunatateste semnificativ ovulatia si rata de sarcina.

S26 ASRM Practice Committee Obesity and reproduction Vol. 90, Suppl 3, November 2008

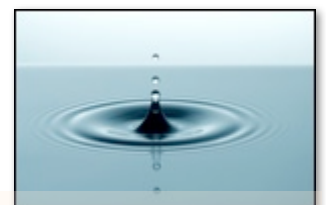
## Alte riscuri pentru fertilitate:

Factor	Impact asupra fertilitatii	Studii
Alcool (>2 pahare/zi)	Riscul de infertilitate creste cu 60%	Eggert et al., 2004
Cafea (>250 mg/zi)	Fecundabilitatea scade cu 45%	Wilcox et al., 1988
Droguri	Riscul de infertilitate creste cu 70%	Mueller et al., 1990
Toxine, solventi	Riscul de infertilitate creste cu 40%	Hruska et al., 2000

BMI = IMC (Index de masa orporala)

Consumul moderat de alcool sau cafea (pana la doua pahare / cesti pe zi) nu pare a afecta fertilitatea. Fumatul, consumul crescut de alcool, drogurile sau lubrefiantii vaginali afecteaza fertilitatea si trebuie evitate.

**Infecțiile cu transmitere sexuală**, majoritatea asimptomatice, afectează fertilitatea la ambele sexe  
**Chiuretajele uterine** pot lasa sechele asimptomatice care afecteaza fertilitatea ulterioara



## Există metode pentru protejarea fertilității:

- Evitarea factorilor de risc: fumat, obezitate, chiuretaje, infecții cu transmitere sexuală
- Planificarea familiei ținând cont de riscuri
- Testarea fertilitatii la timp! Testul din sange AMH arata cat timp a mai ramas din perioada reproductiva.
- Apelarea la un specialist ! Mai ales dacă sarcina nu apare dupa un an de încercări
- Celulele reproductive (ovocite sau sperma) pot fi crioprezervate inaintea unor tratamente care reduc fertilitatea (chimio sau radioterapie, operații)