

Експертний чек-лист: Молекулярний праймінг при СПКЯ (90 днів до зачаття)

1. Метаболічний рестарт та глікемічний контроль

- [] **CGM-моніторинг (Безперервний моніторинг глюкози):** Перехід на CGM на 14 днів для виявлення «прихованих» постпрандіальних піків (стрибків цукру після їжі). Навіть при нормальному індексі НОМА, ці піки запускають оксидативний стрес у фолікулі.
- [] **Стабілізація інсулінової кривої:** Ціль — досягнення функціонального рівня інсуліну натще < 6-7 мкОД/мл. Це критично для розблокування сигнального шляху **PI3K/Akt** у яйцеклітині.
- [] **Відновлення чутливості рецепторів:** Використання міо-інозиту та d-хіро-інозиту в і фізіологічній пропорції **40:1** для відновлення внутрішньоклітинного метаболізму ооцита.

2. Гормональна архітектоніка та андрогенний детокс

- [] **Зниження біологічно активних андрогенів:** Цільовий показник — вільний тестостерон у нижній третині референсу. Це запобігає передчасній лютеїнізації фолікулів.
- [] **Оптимізація ГСПГ (Глобулін, що зв'язує статеві гормони):** Підвищення рівня ГСПГ через дієтологічні стратегії для «зв'язування» надлишку тестостерону.
- [] **Контроль співвідношення ЛГ/ФСГ:** Робота над зниженням базового рівня ЛГ для профілактики «старіння» яйцеклітини ще до моменту її виходу з фолікула.

3. Епігенетична підтримка та нутрицевтичний дизайн

- [] **Фолатний цикл (Quatrefolic):** Перехід на активну форму фолатів (5-MTHF) для обходу метаболічних блоків та забезпечення правильного метилювання ДНК ембріона.
- [] **Вітамін D3 як стероїдний прогормон:** Досягнення нутрицевтичного плато **50–80 нг/мл**. Вітамін D при СПКЯ регулює понад 200 генів, відповідальних за якість ендометрію.
- [] **Мітохондріальна ревіталізація:** Прийом коензиму Q10 (у формі убихінолу) та N-ацетилцистеїну (NAC) для захисту мітохондріальної ДНК від андрогенного оксидативного стресу.

4. Біомеханіка та гідродинаміка тазового дна

- [] **Лімфодренаж та перфузія:** Щоденна активність (7000+ кроків) та специфічні вправи для тазу для зниження внутрішньотканинного тиску в яєчниках (Ovarian Stiffness).
- [] **Корекція мікроциркуляції:** Покращення реології крові (через гідратацію та омега-3 жирні кислоти) для забезпечення «промивання» строми яєчника від метаболітів.

5. Системний детокс та вісь «Кишківник-Яєчники»

- [] **Усунення Metaflammation:** Зниження рівня С-реактивного білка (hs-CRP) до < 1.0 мг/л через протизапальний протокол харчування.
- [] **Оптимізація мікріобіому:** Зв'язок між мікріобіотою кишківника та метаболізмом естрогенів (естроболом) є ключовим при СПКЯ для виведення відпрацьованих гормонів.

6. Парна відповідальність (M.A.R.S. 2026)

- [] **Скринінг партнера:** Навіть при ідеальній спермограмі, при СПКЯ у жінки чоловік має пройти тест на **фрагментацію ДНК сперматозоїдів**. Високий рівень запалення в парі може подвоювати ризики для ембріона.

Цей чек-лист використовується як доповнення до лікування СПКЯ у «Репродуктивній клініці Вікторії Гудзяк» і потребує консультації лікаря.