

Skôr ako moja mama

Nemá ani tridsať, ale vie, čo prežívajú päťdesiatničky. Lekári vyvolali Silvii umelý prechod. Na príčine bola endometrióza, ktorá mnohým ženám bráni otehotnieť.

TEXT Adriana Fábryová
FOTO Shutterstock

Náš odborník



► MUDr. PETER HARBULÁK, PhD.
gynekológ

Netrápila ju bolestivá menštruácia ani silné krvácanie. Na to, že niečo nie je v poriadku, ju upozornila až bolesť v podbruší. „Pred tromi rokmi som pracovala ako delegátka cestovnej kancelárie v Grécku. Veľa času som strávila v klimatizovaných autobusoch a hoteloch. Vonku bolo zase horúco, tak som si myslela, že som prechladla,“ spomína Silvia (26).

Cysta na vaječníku

Týždeň pred odletom z destinácie sa študentka vybrala k miestnej gynekologičke. „Vyšetřila ma ultrazvukom a zbadala na ľavom vaječníku asi trojcentimetrovú cystu. Upokojila ma, že menšie cysty naplnené tekutinou zvyčajne po menštruácii prasknú a ich obsah sa vstrebe. Nebezpečné sú len tie, ktoré sú naplnené krvou, lebo môžu spôsobiť krvácanie do brušnej dutiny,“ vysvetľuje. Bolesťi však

neučíhali. Naopak, po návrate domov ešte zosilneli. Silviin gynekológ zistil, že útvar v jej útrobach meria až šesť centimetrov. „Prekvapilo ho to. Nevedel, či predošlý nález bol správny a cysta za dva týždne tak rýchlo narástla, alebo sa lekárka pri meraní pomýlila. Upozornil ma, že to môže byť aj mýóm alebo nádor. Jasné to bude až po odobratí histologickej vzorky. Z ambulancie som vyšla vystrašená. V živote ma nič nebolelo, nevedela som, čo je operácia.“

V prechode

Laparoskopický zákrok bol komplikovanejší, ako predpokladali lekári. Prekvapenej Silvii po operácii oznámili, že má endometriózu. „Vysvetlili mi, že čiastočky tkaniva sliznice maternice sa nachádzajú inde, ako by mali. V mojom prípade na vaječníku,“ objasňuje Silvia. Endometrióza súvisí s menštruačným cyklom,

spôsobuje bolesti a komplikácie pri krvácaní a neraz aj neplodnosť. Týmto ochorením trpí takmer každá desiatka žena a nevyhýba sa ani dievčatám a mladým ženám. Ošetrojúci gynekológ jej navrhol terapiu, ktorá by v jej tele umelo navodila menopauzu. „Upozornil ma, že je dosť dramatická. Ostala som zaskočená. V mojom veku mám zažívať to, čo päťdesiatničky? Návaly, potenie, únavu, nespavosť, podráždenosť či dokonca depresie? Veď ani moja mama v tom čase ešte nebola v prechode!“ Napokon s liečbou, ktorá nie je lacná a predpisuje sa len v skutočne indikovaných prípadoch, súhlasila.

Tepló – zima

„Trvala šesť mesiacov. Lekár alebo sestřička mi pichli každý mesiac v presne stanovenom čase jednu injekciu s liečivom do podkožia. Musela som si presne napláňovať termíny,

Týmto ochorením trpí takmer každá desiatá žena a nevyhýba sa ani dievčatám a mladým ženám.

aby som včas prišla do ambulancie. Raz som bola v inom meste a nikto mi tam injekciu nechcel pichnúť, lebo jej aplikácia je pomerne komplikovaná a nemali s ňou skúsenosti. Problém bol aj so zháňaním injekcií, musela som si ich objednávať vopred, aj to len v jednej lekárni v meste," objasňuje Silvia.

Prvý mesiac nemala žiadne problémy. Tešila sa, že to predsa len nebude také zlé, ako hovoril gynekológ. Po druhom mesiaci sa však už umelá menopauza začala prejavovať naplno. „Najhoršie som znášala návaly tepla. V noci som sa stále budila, chvíľu mi bolo teplo, potom zima. Raz som sa potila, potom som dostala triašku. Hoci bola zima, stále som vetrala. Spolubývajúce na internáte si so mnou užili. Som im vďačná za to, že ma tolerovali. Vo februári som bola v Nórsku, vonku bolo mínus dvadsať a ja som chodila v rozopnutej vetrovke. Stále som sa obliekala a vyzliekala. Denne som vypila aj sedem litrov studenej vody, pomáhala mi. O to viac som sa potila.“

Bez športu, bez sexu

Silvia od malička športovala. Hrávala volejbal a basketbal, chodila na inlajn korčule. „Po operácii sa mi ťažšie hýbalo, tak som vyskúšala silový kruhový tréning. Už v polovici cvičenia sa mi však točila hlava, bolo mi zle. Bola som zvyknutá ísť naplno, teraz som nevládala. Tak som radšej chodila na prechádzky.“

Postupne sa uťahovala do seba, stránila sa spoločnosti. „Vždy

som viedla veselý študentský život, teraz som sa od neho úplne odstrihla. Nešla som s kamarátkami von, radšej som ostala na izbe. Snažila som sa sústrediť na diplomovku a štátnice, ale bolo to namáhavé. Bola som podráždená a precitlivená, často som plakala.“ Bojovala aj s nesmiernou únavou. „Predtým som každý deň vstávala o siedmej, aj cez víkend, aby som mala čo najdlhší deň. Počas umelej menopauzy som spala aj do jedenástej.“ Ani so sexom to nebolo bohviečo. „Po operácii som nemohla, neskôr nemala chuť. Dole som bola úplne suchá. Mala som šťastie, že priateľ to chápal a podržal ma.“

Pomôže tehotenstvo

Po tretej injekcii študentka už nevládala a poprosila gynekológa, či by jej nepredpísal niečo na úľavu. Jedna možnosť bola dočasne užívať antikoncepciu. Zistili jej však zníženú zrážavosť krvi, preto neprichádzala

do úvahy. Vyskúšala bylinkový prostriedok, nerobil jej však dobre. „Lekár mi potom odporučil iný prípravok, z pelového zrna. Postupne som sa cítila lepšie. Nepríjemné stavy som už nevnímala tak negatívne a lepšie som spala. Uvedomila som si, že nemá význam plakať a ľutovať sa, treba sa prispôbiť zmene a vydržať.“ Príznaky cítila ešte ďalší mesiac a pol po aplikácii poslednej injekcie, ale postupne slabli. Vrátila sa jej menštruácia, s ňou energia a chuť do života.

Gynekológ jej od začiatku prizvukoval, že endometrióza sa nedá vyliečiť. Po čase sa vrátil. Ideálne by bolo čo najskôr počať dieťa. V tehotenstve sa totiž ženské hormóny správajú inak. Telo minimálne deväť mesiacov nevie, čo je krvácanie,

Endometrióza sa často vyskytuje u neplodných žien. Môže byť aj príčinou mimomaternicového tehotenstva.

ZDRAVÁ RADA

Ak sa vám nedarí otehotnieť, príčinou môže byť endometrióza. Pri ľahšom stupni ochorenia môžete podstúpiť insemináciu, pri ťažšom sa odporúča odber vajíčok, in vitro oplodnenie a prenos do maternice. Ak ešte nechcete otehotnieť, oplatí sa dať zmraziť vajíčka.





Na potvrdenie ochorenia je potrebný ultrazvuk alebo laparoscopia. Tou je možné prezrieť všetky orgány v oblasti panvy a brucha.

Najmä u mladých žien

Endometriózu ovplyvňujú genetické, hormonálne, imunologické a anatomické faktory, ale príčina jej vzniku je stále nejasná. Vyskytuje sa najmä u žien v reprodukčnom veku, teda medzi dvadsiatym a tridsiatym piatym rokom. Ložiská endometriózy sa dajú najľahšie rozpoznať na pobrušnici. Ložiská medzi pošvou a konečníkom vyzerajú ako väzivové uzlíky. Ložiská sa môžu nachádzať aj vo svalovine maternice a neraz sa vyskytujú súčasne s maternicovými myómami. Na vaječníkoch sa ochorenie prejavuje v podobe niekoľkokentimetrových cyst. Ak sa s nimi spájajú rozsiahle zrasty v malej panve, hovoríme o najväznejšej forme, o endometrióze 4. stupňa. Ochorenie sa nedá vyliečiť, liečba sa zameriava na zmiernenie bolesti, zmenšenie alebo odstránenie endometrických ložísk a zachovanie plodnosti. Závisí od stupňa ochorenia, od ťažkostí pacientky a od toho, či chce v blízkom čase otehotnieť.

a endometrióza sa vtedy neprejaví. „Počas štúdia som o tom vôbec neuvažovala. Snažila som sa dokončiť školu a osamostatniť sa. Teraz je situácia iná. Našla som si prácu a presťahovala sa do Bratislavy. S priateľom by sme si už radi založili rodinu. Verím, že sa mi podarí otehotnieť.“

Čo je prioritou?

„Niektoré ženy s endometriózou otehotnejú spontánne, mnohé však nie,“ upozorňuje Peter Harbulák z centra asistovanej reprodukcie v Bratislave. Problém s plodnosťou majú najmä pacientky s ťažším stupňom ochorenia – s cystickými ložiskami vo vaječníkoch, ovariálnu rezervu. „Delia sa na dve skupiny: na tie, u ktorých sa prejavujú bolesti, a na tie, ktoré sa snažia otehotnieť. Preto by sme mali pri liečbe myslieť na prioritu ženy.“ Pri bolestiach lekár žene odporučí lieky proti bolesti a hormonálnu antikoncepciu alebo samotný progesterón na zablokovanie cyklu. Ak má problém so zrážavosťou krvi, musí túto liečbu konzultovať s hematológom. „Druhou možnosťou, ako zablokovať ovuláciu, sú injekcie, ktoré vyvolávajú umelú menopauzu. Môžu sa však užívať len v prísne indikovaných prípadoch a najviac šesť mesiacov,“ zdôrazňuje gynekológ. Ďalšou alternatívou je chirurgické odstránenie ložísk endometriózy v brušnej dutine, alebo odstránenie endometriotickej cysty vaječníka.

Asistovaná reprodukcia

Pri liečbe neplodnosti je veľmi dôležitý predoperačný manažment. „Spočíva v dôkladnej ultrazvukovej diagnostike a vo vyšetrení anti-Müllerovho hormónu, pomocou ktorých

vieme určiť zdravotný stav vaječníkov a hladinu ovariálnej rezervy. Ak je už zredukovaná, musíme zvážiť, či operácia bude prínosná,“ objasňuje Peter Harbulák. Keď lekár chirurgicky odstraňuje cystu, mal by zvoliť šetrný prístup a snažiť sa čo najmenej poškodiť zdravé tkanivo vaječníkov. Navyše, endometriózu chirurgicky zákrok nevyrieši.

Preto je dôležité, aby lekár informoval pacientku o prognóze ochorenia a zdôraznil jej, že keď chce otehotnieť, tak čo najskôr. „Čím je žena mladšia, tým skoršia je recidíva a nepriaznivejšia prognóza ochorenia. Hneď po chirurgickom zákroku by mala vyhľadať pomoc v špecializovanom zariadení na liečbu neplodnosti. Pri ľahšom stupni ochorenia môže podstúpiť insemináciu, pri ťažšom odporúčame odobrať vajíčka, in vitro ich oplodniť a preniesť do maternice. Ak žena ešte nemá partnera, môže si dať zmraziť neoploddené oocyty.“

PRÍZNAKY

- ▶ 50% žien má bolestivú menštruáciu
- ▶ 75% žien má bolesti v oblasti panvy a pri pohlavnom styku
- ▶ 25 – 40% žien má problém otehotnieť



Hrozí aj infarkt

Stratili ste predčasne menštruáciu alebo vám ju umelo zastavili? Dôležitá je včasná a vhodná liečba, upozorňuje Jozef Španka z Univerzitnej nemocnice v Bratislave.



► MUDr. JOZEF ŠPANKA
gynekológ

Aký je rozdiel medzi predčasnou a umelou menopauzou?

Predčasná menopauza znamená predčasné ukončenie menštruačného cyklu pred tridsiatym piatym až štyridsiatym rokom života ženy. Spája sa so zastavením činnosti vaječníkov. Na príčine môže byť operačné odstránenie vaječníkov pre cystu, nádor či endometriózu. Aj ožarovanie pri onkologických ochoreniach a chemoterapia môžu spôsobiť, že tkanivo vaječníkov sa poškodí a utlmí sa produkcia ženského hormónu estrogénu. Arteficiálnu menopauzu, laicky „umelú“, spôsobí dočasné zablokovanie funkcie vaječníkov a zastavenie mesačného krvácania hormonálnou liečbou alebo chirurgickým zásahom. Po ukončení liečby sa pravidelný menštruačný cyklus obnoví.

Obe sa týkajú zväčša mladých žien. Znášajú ich ťažšie ako päťdesiatničky v prirodzenom prechode?

Zväčša áno. Návaly, potenie, nespavosť, podráždenosť, nervozita, depresívne stavy najprv v noci a neskôr aj cez deň bývajú pri predčasnej aj umelej menopauze oveľa intenzívnejšie ako pri prirodzenej. Keďže vaječníky prestávajú produkovať estrogén náhle, nastáva deficitný estrogénový syndróm, ktorý si vyžaduje okamžitú terapiu. Liečba môže žene výrazne zmierňiť fyzické aj psychické prejavy. Okrem toho sa musíme zamerať na dlhodobé zdravotné riziká spojené s prechodom.

O aké riziká ide?

Ak žena nie je včas a vhodne liečená, hladina „zlého“ LDL cholesterolu začne prevyšovať hodnoty „dobrého“ HDL cholesterolu. To má za následok zanášanie ciev srdca a mozgu. O päťdesiat percent sa zvyšuje riziko ischemickej choroby, teda aj riziko infarktu myokardu a náhle

mozgovej príhody. Veľkým problémom je osteoporóza, rednutie kostí. Žena v predčasnej menopauze stratí bez liečby za jeden, dva roky až tretinu kostnej hmoty! Najčastejším dôsledkom je zlomenina krčka stehennej kosti. Zmeny sa dejú aj v močovo-pohlavnom systéme. Atrofuje sliznica v pošve aj v močovom mechúre, preto sú oveľa náchylnejšie na infekcie. Klesá maternica a močový mechúr, čo má za následok stresovú inkontinenciu, teda únik moču napríklad pri zdvíhaní bremien, kašľaní, kýchaní. Zhoršujú sa sexuálne funkcie, lebo sliznica pošvy sa dostatočne nezvlhčuje. Tieto problémy sa týkajú aj žien s prirodzenou menopauzou, ale u tých bývajú menej výrazné.

Vráťme sa k liečbe.

Základom je hormonálna liečba. Pristupujeme k nej

Ak máte problémy, návštevu u gynekológa neodkladajte.

hneď po operácii alebo po prepustení ženy z nemocnice. Volíme čistý estrogén alebo kombinovaný s gestagénom, v tabletkách, náplastiach, géloch. Liečba je dlhodobá. Najprv ju predpíšeme na mesiac až tri. Po troch mesiacoch prídete na kontrolu, ak ju znášate, pokračujeme v nej. Ak nie, skúsime predpísať inú dávku alebo inú formu. Po dvoch rokoch ju opätovne prehodnotíme. Musí byť prísne individuálna. Nemôžete prísť ku gynekológovi a povedať – toto zabralo mojej známej, predpíšte to aj mne. Váš organizmus je úplne iný ako organizmus vašej kamarátky. Podmienkou je, že musíte byť inak zdravá a nemáte mamografický nález. Pri tejto liečbe sa totiž zvyšuje riziko

rakoviny prsníka. Preto musíte pravidelne absolvovať mamografické a ultrazvukové vyšetrenie. Dôležitá je spolupráca gynekológa s internistom, ortopédom a endokrinológom.

Pomáhajú výživové doplnky z lekárne?

Táto liečba je len doplnková a mladým ženám, ktoré prišli o produkciu estrogénu, by určite nestačila. Môže však zmierňovať príznaky spojené s prirodzenou alebo s „umelou“ menopauzou. Jedna žena siahne po fytoestrogénoch, teda prípravkoch z bylín, iná po extrakte z pelových zŕn, ktorý obsahuje okrem iného aminokyselinu tryptofán. Ten sa v ľudskom tele mení na sérotonín a melatonín. Sérotonín je známy ako hormón šťastia a zlepšuje náladu a pracovný výkon počas dňa. Melatonín je mediátor spánku. Žene v prechode, ktorá sa v noci často budí na návaly a potenie, ho môže zlepšiť. Niektoré ženy si vystačia s bylinkovými „ženskými“ čajmi na noc. ☺

Návaly, potenie, nespavosť, podráždenosť, nervozita, depresívne stavy najprv v noci a neskôr aj cez deň bývajú pri predčasnej aj umelej menopauze oveľa intenzívnejšie ako pri prirodzenej.