

KEDY *potrebujete* GYNEKOLOGA?

VIEME, S KTORÝMI PROBLÉMAMI NAJČASTEJŠIE ŽENY CHODIA K ŽENSKÉMU LEKÁROVI. ALEBO BY URČITE MALI.

1. GYNEKOLOGICKÉ ZÁPALY A VÝTOKY

Ruku na srdce, aj vás tento problém už párkrát potrápil, však? Zrazu ste zistili, že vás to „tam dole“ páli, štípe, svrbí a keďže „zaručené“ babské recepty ani dostupné liečivá nezabrali, museli ste sa objednať k lekárovi. „Chápem, že pri opakovaných zápaloch sú ženy zo svojej situácie často frustrované, ale pri prejavoch ako svrbenie, pálenie, výtok, zápach, pobolievanie podbrušia či bolesť pri pohlavnom styku je najlepšie riešenie vyhľadať gynekológa. Niektoré menej závažné zápaly, ktoré sú ešte len v počiatočnom štádiu, síce dokáže zabrzdiť aj prirodzená imunita, ale v prípade rozvinutých zápalov odporúčam návštevu lekára. Ak sa totiž zápal nezachytí a nepreľečí v počiatočnej fáze, môže na zdraví ženy zanechať následky,“ varuje MUDr. Silvester Gašo, vedúci lekár centra gynekológie, urológie a asistovanej reprodukcie kliniky GIN-FIV v Žiline. Najčastejšie sú príčinou gynekologických zápalov baktérie ako Chlamydia

trachomatis, ktoré parazitujú vnútri vnímavých buniek sliznic a zvyčajne sa prenášajú pohlavným stykom. „Ak sa takýto zápal nelieči, môže vyvolať vážne poškodenie vajcovodov. Častým dôvodom problémov je tiež bakteriálna vaginóza, známa aj ako vaginálna bakterióza, ktorú vyvoláva Gardnerella vaginalis a ďalšie iné baktérie. Ich premnoženie spôsobí zápalové ochorenie pošvy, čo sa prejaví belavým výtokom či charakteristickým ‚rybacím‘ zápachom, prípadne aj pálením pri močení. Najnovšie štúdie poukazujú na to, že táto baktéria môže vplývať aj na znižovanie úspešnosti liečby IFV,“ varuje lekár a pripomína, že chronické zápalové zmeny môžu v zriedkavejších prípadoch vyvolať aj ureaplazmy a mykoplazmy. Tie často vedú k stavu „nabudenia“ imunity, čo môže znížiť šance na správne uchytenie embrya a negatívne ovplyvniť plodnosť.

Ako pomôže odborník?

„Lekár pri vaginálnom vyšetrení v gynekologických zrkadlách posúdi stav pošvy aj krčka, zhodnotí charakter výtoku, urobí test pH, prípadne mikroskopicky vyšetrí vzorky výtoku a nastá-



MUDr. Silvester GALO

Ak žena zanedbá ochorenie, ktoré sa jej zdá ako menej závažné, môže to ovplyvniť jej plodnosť, varuje MUDr. Silvester Galo, PhD. Ako vedúci lekár Centra gynekológie, urológie a asistovanej reprodukcie kliniky GIN-FIV v Žiline už liečil mnoho pacientok, ktoré pre neliečené infekcie i zápaly mali problémy s otehotnením.

vi vhodnú liečbu," vysvetľuje doktor Silvester Galo a upozorňuje, že samoliečba, trebárs vo forme antitykotik pri kvasinke, na ktorú nemá žiadny vplyv, môže viesť k opačnému efektu. „Pacientky potom zistia, že si takto len predlžujú bolesť aj stav diskomfortu a prídu do ambulancie v horšom stave, čomu sa mohli vyhnúť.“ Voľne dostupná liečba z lekárne síce môže viesť k dočasnej úľave prejavov ochorenia, ale pri skutočnej infekcii problém nevyrieši. „Ani rastlinné výluhy či prípravky vtedy nezaberajú a v prípade receptov ako cesnak či jogurt poviem len to, že patria do kuchyne.“ Gynekológ tiež pripomína, že pri bakteriálnej vaginóze, ktorá súvisí s nerovnováhou vaginálnej mikroflóry, sa preliečovanie partnera nevyžaduje, ale v prípade mykózy, chlamýdií, mykoplazmy či ureaplazmy to sexuálne aktívnym ženám odporúča.

2. ENDOMETRIÓZA

Súvisí so sliznicou maternice, ktorej čiastočky sa môžu ukladať mimo svojho prirodzeného prostredia, najčastejšie vo vaječníkoch, na podbrušnici, v stene maternice, a teda na akomkoľvek mieste v dutine brušnej. „Zákernosť tohto ochorenia sa prejavuje rôzne, ale čím je pacientka mladšia, tým ťažší priebeh sa predpokladá. Najčastejšie sa vyskytuje medzi 20. až 35. rokom, čo je pre ženy ideálny čas na založenie rodiny. Prejav sa zvyčajne opisujú ako bolestivá menštruácia, až 75 percent pacientok priznáva aj bolesti panvy,“ hovorí gynekológ Peter Harbulák a pripomína, že za vznik endometriózy môže byť zodpovedná genetika, ale aj hormonálne, imunologické či anatomicke faktory. „Prejav bolesti spôsobujú zrasty a dráždenie nervových zakončení látkami, ktoré uvoľňujú endometrické ložiská. Mnohé ženy však môžu trpieť závažným stupňom ochorenia bez toho, aby o tom vedeli, a odhalia to len gynekologické vyšetrenia a pravidelné prehliadky.“ Endometrióza sa najľahšie rozozná na podbrušnici, kde ložiská môžu mať veľkosť aj niekoľko centimetrov, na vaječníkoch sa objavujú v podobe cýst, medzi pošvou a konečníkom sa prejavujú ako väzivové uzličky, ktoré môžu spôsobiť bolesť.

Ako pomôže odborník?

To, či naozaj trpíte týmto ochorením, potvrdí ultrazvuk alebo laparoscopia v celkovej narkóze, ktoré dokážu prezrieť všetky orgány v oblasti panvy a brucha. „Ložiská endometriózy a cysty sa vtedy hneď môžu zoperovať a odstrániť,“ pokračuje MUDr. Harbulák a vysvetľuje, že s trvalým vyliečením by ženy nemali počítať. „Ochorenie je viazané na hormonálny cyklus ženy a závisí od hladiny estrogénov, takže kým bude vo fertiltom období a jej vaječníky budú pracovať, nezbaví sa ho. Dnes teda liečba skôr smeruje k úľave od bolesti, k zmenšeniu alebo odstráneniu ložisk, ktoré môžu brániť otehotneniu,“ tvrdí odborník, podľa ktorého sa endometrióza vyskytuje u 25 až 50 percent sterilných žien a približne 30 percent pacientok s týmto ochorením má problémy s otehotnením. Ak teda plánujete rodinu a nedarí sa vám splodiť dieťa, často v tom má prsty práve endometrióza, s ktorou pomôže len skúsený lekár.

3. CYSTY

Obyčkle sa ohlasujú nepríjemnými príznakmi ako tlak či bolesti v podbruší, no v prípade „nemých“ cýst k pocitom

bolesti nemusí dochádzať. Zvyčajne ich odhalí iba náhodné vyšetrenie ako ultrazvuk, CT, MR, prípadne vyšetrenia brušnej dutiny. „Najčastejšie sa vyskytujú vo vaječníkoch. Ide o funkčné cysty, ktoré vznikajú, keď nepraskne folikul počas menštruačného cyklu. Tie väčšinou zaniknú spontánne a nevyžadujú chirurgické ošetrenie. Organické cysty sa môžu objaviť ako pozostatok embryonálneho vývoja vaječníka alebo sú súčasťou sprievodného ochorenia ako endometrióza a zväčša majú nezhubný charakter,“ konštatuje gynekologička Michala Harbuláková a upozorňuje, že narást môžu aj do rozmeru 10 centimetrov. A čo môže žena robiť, aby sa týmto nepríjemnostiam vyhla?

„Žiaľ, predchádzať ich vzniku nie je možné, niektoré typy cýst, napríklad tie pri endometrióze, lekári riešia blokovaním ovariálneho cyklu prostredníctvom antikoncepcie, progesterónovými preparátmi či analógom GnRh.“

Ako pomôže odborník?

Samozrejme, nie je cysta ako cysta. Niektoré sú veľké, ale majú minimálne klinické prejavy, iné napriek malému organickému nálezu spôsobujú silné bolesti. Tie veľké sa často odstraňujú chirurgicky, rozmerné funkčné cysty lekár môže ambulantne, pod ultrazvukovou kontrolou, odsáť pomocou punkcie. Pri operačnom odstraňovaní lekári uprednostňujú laparoskopický zákrok pomocou kamery, ale niektoré prípady si vyžadujú klasickú brušnú operáciu. „Čiastočná resekcia vaječníka pri operačnom odstraňovaní cysty môže zapríčiniť zníženie reprodukčného potenciálu a komplikácie s otehotnením. Aj preto pri takomto zákroku lekár musí skontrolovať ovariálnu rezervu a zvážiť benefity plánovanej operácie, pri ktorej sa využíva šetrná stripping technika, ktorá zdravé ovariálne tkanivo poškodzuje čo najmenej,“ pripomína doktorka Harbuláková a varuje, že cysty sú jedno z najčastejších ochorení ženských orgánov, preto ich liečbu netreba podceňovať. Nielen preto, že sú bolestivé, ale môžu znižovať plodnosť, a to je dostatočný dôvod na to, aby ste navštívili lekára, no nie?

4. BOLESTIVÁ A NEPRAVIDELNÁ MENŠTRUÁCIA

Ak ste tento problém nikdy nemali, môžete si blahoželať. Lebo bolesti brucha, kŕče, únava - všetko toto pravidelne počas svojich dní zažívajú mnohé tínedžerky aj zrelé ženy. A už sme si dokonca akosi zvykli, že tieto nepríjemné stavy k prvým dňom menštruácie prirodzene patria. „Menštruačné bolesti sa u žien vo fertiltom veku vyskytujú často. Majú individuálny charakter, ale najčastejšie sa prejavujú ako kŕče, ktoré majú pôvod v sťahovaní hladkej svaloviny maternice. Zvyčajne ich vyvolá endometrióza, myómy v maternici, polypy sliznice, chronické zápaly, ale niekedy bolestivá menštruácia nemusí mať zjavné

chorobné príčiny," uvažuje MUDr. Silvester Galo.

Ako pomôže odborník?

Ak sa odhalí príčina ťažkostí, ďalším postupom je liečba zameraná na konkrétne ochorenie. Ak bolesti nemajú súvislosť so žiadnym ochorením, môže pomôcť hormonálna antikoncepcia a v prípade plánovaného tehotenstva aj hormonálna podpora gestagénmi. „Aj zavedenie vnútromaternicového telieska s obsahom gestagénu účinne tlmí bolesti, zmierni menštruáciu a za spôsob liečby sa dá považovať aj užitie liekov na zníženie bolesti," pripomína gynekológ. A čo výpadky cyklu, ktoré nesúvisia s tehotenstvom, ale ženy zvyknú poriadne potrápiť? Podľa doktora Gala tento problém ide ruka v ruku s aktivitou vaječníkov. „Keď sa to stane sporadicky, trebárs pri strese, schudnutí či po zvýšenej fyzickej aktivite, môžeme to považovať za prirodzenú reakciu tela. Ak sa tieto nepravidelnosti objavujú častejšie, treba odhaliť príčinu. Tou môže byť syndróm polycystických vaječníkov, výskyt cýst, zápaly, endometrióza, ale aj starnutie, stavy po operácii. Až po zistení príčiny sa problémy dajú upraviť dostupnou liečbou." V strehu by mali byť najmä tie, ktoré plánujú dieťa, lebo nepravidelnosť menštruačného cyklu môže byť následkom poruchy dozrievania vaječníkov. A tá znižuje šancu na tehotenstvo. „V takýchto prípadoch odporúčam nečakať a vyhľadať odborníka, najlepšie špecialistu na reprodukčnú medicínu. Ten zistí stav vaječnicovej rezervy pomocou hladiny hormónu AMH, čo je jednoduchý odber krvi. Potom prichádzajú na rad ďalšie vyšetrenia ako ultrazvuk a následná individuálna liečba," radí odborník, podľa ktorého je nepravidelná menštruácia pre ženu signálom, že s ňou nie je nič v poriadku. O to viac by tento problém nemala podceňiť.

5. BOLESTIVÉ VAJEČNIKY ako príznak prechladnutia

Aj vám to mama či babka hovorila, však? Že nemáte v zime chodiť s odhaleným chrbtom, že nemáte na jar vysedávať dlho na studenej lavičke, že tie bedrové nohavice, ktoré viac kože odhaľujú, než zakrývajú, nie sú dobrý nápad. Lebo môžete prechladnúť, a nemyslela tým bežnú nádchu, ale problémy s vaječníkmi. „Boleť vaječníkov, ktorá je príznakom prechladnutia, patrí k častým a vážnym komplikáciám. Najčastejšie ju spôsobuje prechod infekcie z pošvy cez maternicu a vajíčkovody do hlbších častí ženského genitálu. Ak sa zanedbajú prvé príznaky a ochorenie sa nelieči, hrozí aj riziko hnisavého zápalu vajíčkovodov a vaječníkov, čo môže spôsobiť trvalé následky. Aj preto platí, že ak žena pocíti prvé príznaky infekcie, mala by navštíviť odborníka, ktorý nastaví vhodnú liečbu," varuje doktor Galo.

Ako pomôže odborník?

V prípade, že máte náchylnosť na časté zápaly, preventívne pomôže aj sporadické používanie čapíkov s obsahom lactobacilov raz až dvakrát týždenne. Majú totiž ochrannú funkciu. „Rizikom týchto ťažkostí je, že môžu žene skomplikovať snahu o otehotnenie. Pri takejto infekcii sú najviac zasiahnuté vajíčkovody, ktoré sa stávajú nepriechodnými pre spermie, a tento stav sa často stáva trvalou prekážkou spontánneho otehotnenia." Riešením je podchytiť každý zápal či infekciu v počiatočnom štádiu, a to bez návštevy gynekologickej ambulancie jednoducho nejde. **E**

N°269 // Apríl 2023

#FollowMe

www.emma.sk

EMMA

ČO budeme
NOSIŤ NA JAR?

8 STRÁN
HOT TRENDOV

AI MÓDA PRVÝKRÁT
V SLOVENSKOM
ČASOPISE



SAJFA
EVELYN
EGO
VERONIKA V.
& NIA

KTO
vládne
SOCIALNYM
SIETAM?

CENA: 3,59 €
CENA PRE PREDPLATITEĽOV: 3,08 €

NEWS & MEDIA
holding



9 771335 710001

04