

### Choroby kobiece – co warto o nich wiedzieć?

Dla wielu kobiet choroby ginekologiczne, czyli te związane z układem płciowym, wciąż stanowią temat tabu. Często wstydzą się one wizyt u lekarza, czekają aż problem sam minie lub ignorują uciążliwe objawy. Tymczasem bóle w podbrzuszu, krwawienia międzymiesiączkowe czy dyskomfort podczas współżycia mogą świadczyć o schorzeniu, które będzie miało negatywny wpływ na zdrowie lub płodność. Wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA”, ginekologiem, prof. Grzegorzem Jakielem wyjaśniamy, które z chorób kobiecych należą do tych najbardziej powszechnych i dlaczego tak istotne jest monitorowanie swojego stanu zdrowia.

*Zdrowy styl życia to nie tylko dbanie o prawidłową dietę czy regularna aktywność fizyczna. To także monitorowanie zmian w swoim organizmie i niezaniechanie wizyt kontrolnych u lekarza, w tym lekarza ginekologa. Pamiętajmy, że tzw. choroby kobiece mogą przytrafić się niezależnie od wieku, częstotliwości współżycia seksualnego czy wcześniej przebytych schorzeń. Pozbycie się wstydu i obawy przed usłyszeniem „złych wiadomości” może uchronić przed dokuczliwymi objawami, a nawet pozwoli na zdiagnozowanie ewentualnej choroby. Obecnie mamy wiele możliwości leczenia, zarówno operacyjnego, jak i farmakologicznego, dlatego zachęcam pacjentki do regularnych wizyt i otwartej rozmowy z lekarzem na temat stanu zdrowia – mówi prof. Grzegorz Jakiel.*

### Najczęstsze choroby ginekologiczne kobiet

- **Infekcje bakteryjne pochwy** – świąd okolic intymnych i upławy to jedne z najpowszechniejszych schorzeń dotyczących kobiety. Objawiają się najczęściej zmianą wyglądu i zapachu wydzieliny z pochwy. Zakażeniu sprzyja m.in. przyjmowanie antybiotyków, infekcje innych narządów czy brak higieny. Ponieważ infekcje mogą powracać, nie warto leczyć się na własną rękę – należy udać się z wizytą do ginekologa, który zaleci terapię uzależnioną od stopnia nasilenia objawów i przyczyny stanu zapalnego.
- **Endometrioza** – rozrost błony śluzowej macicy poza jamą macicy, najczęściej w jamie otrzewnej, jajnikach i jajowodach. Objawami choroby jest często ból, zwykle podczas menstruacji, współżycia czy oddawania moczu, a także niepłodność. Poza tymi dwoma symptomami mogą występować również inne, bardzo niespecyficzne problemy m.in. nudności, osłabienie organizmu czy silny PMS. Endometrioza i jej objawy słabną po zajściu w ciążę, a zanikają w czasie menopauzy. W przypadku tego schorzenia stosuje się zwykle terapię farmakologiczną lub leczenie chirurgiczne (np. mające na celu usunięcie zrostów, które mogą utrudniać zajście w ciążę).
- **Zespół policystycznych jajników (PCOS)** – charakteryzuje się zaburzeniami miesiączkowania, pojawieniem się nieprawidłowego owłosienia, problemami ze skórą, często również nadmierną masą ciała. Choroba może być przyczyną niepłodności ze względu na stały lub



okresowy brak owulacji. Leczenie ustalane jest indywidualnie, uwzględnia plany życiowe pacjentki (np. ciążę, regulację cykli, efekt kosmetyczny etc.). Najczęściej leczy się jednak objawy schorzenia oraz stosuje terapie farmakologiczną tabletkami hormonalnymi, a w przypadku trudności zajścia w ciążę podejmuje się również leczenie chirurgiczne.

- **Mięśniaki macicy** – łagodne guzy, które rozwijają się w ścianie macicy. Mogą występować pojedynczo, zazwyczaj jednak jest ich kilka lub nawet kilkanaście. W zależności od lokalizacji dzieli się je na podśluzówkowe, śródścienne oraz podsurowicówkowe. Bardzo często wykrywa się je przypadkowo, podczas USG narządu rodneho. To, w którym miejscu są umiejscowione wpływa na objawy i dobranie sposobu leczenia. Zwykle symptomami choroby jest ból i dyskomfort w obrębie miednicy, obfite lub przedłużające się miesiączki czy zaburzenia płodności, które w znacznym stopniu mogą negatywnie wpływać na komfort życia pacjentki.

*Leczenie mięśniaków macicy jest bardzo indywidualne i zależy od wielu czynników – wieku pacjentki, jej planów dotyczących posiadania dzieci oraz lokalizacji guzów. Jeśli są one małe i nie sprawiają kłopotów można rozważyć ich pozostawienie, bez podejmowania leczenia. Natomiast jeśli mięśniaki przeszkadzają pacjentce, sprawiają ból lub są przyczyną problemów w zajściu w ciążę istnieje możliwość leczenia chirurgicznego – zwykle stosuje się operację wyłuszczającą guzy. Taki zabieg wiąże się jednak z pobytem kobiety w szpitalu i nie gwarantuje, że guzy nie pojawią się na nowo. Warto rozważenia rozwiązaniem jest zastosowanie terapii farmakologicznej octanem uliprystalu. Lek na bazie tej substancji powoduje zmniejszenie rozmiarów mięśniaka, szybką kontrolę krwawienia oraz znaczną poprawę jakości życia obniżoną w skutek objawów mięśniaków macicy. Terapia ta może w pewnych sytuacjach być alternatywą do operacji, w innych umożliwić przeprowadzenie oszczędzającego zabiegu. Ta metoda jest szczególnie rekomendowana przyszłym mamom, które starają się o dziecko. Terapia, o której mowa nie jest na razie refundowana w Polsce. Warto jednak zapytać swojego lekarza o wszystkie dostępne możliwości leczenia -  **dodaje ekspert programu „Zdrowa ONA”, ginekolog, prof. dr hab. n. med. Grzegorz Jakiel.***

#### Zdrowie pod kontrolą

Każda kobieta chciałaby mieć swoje zdrowie pod kontrolą. Nie zawsze jest to jednak takie łatwe – na ten aspekt naszego życia nie zawsze mamy wpływ. Aby cieszyć się dobrym zdrowiem jak najdłużej nie możemy zapominać o regularnych badaniach profilaktycznych. Ich rodzaj oraz częstotliwość wykonywania zależne jest od wieku i wcześniej przebytych schorzeń. Do podstawowych badań, które powinna wykonywać każda kobieta, a zwłaszcza ta po 50. roku życia można zaliczyć badanie ginekologiczne, USG narządów rodnych, cytologię, mammografię piersi, badanie krwi i moczu. Wspomniane badania warto wykonywać raz do roku, a w przypadku wystąpienia niepokojących dolegliwości udać się do lekarza jak najszybciej.

