



## Czy można zapobiec powstaniu mięśniaków macicy?

Mięśniaki macicy są dosyć częstym schorzeniem występującym u kobiet w wieku rozrodczym. Jednak nie istnieją proste zasady zapobiegania tej chorobie, takie jak np. odpowiednie odżywianie, stosowanie suplementów diety czy aktywność fizyczna.



Profilaktykę mięśniaków macicy można rozpatrywać w dwóch aspektach – czy można zmniejszyć prawdopodobieństwo ich powstania oraz czy można coś zrobić, żeby miały mniejsze znaczenie kliniczne, czyli były mniejsze, mniej uciążliwe itp. Jednak w obu przypadkach nie ma prostego i jednoznacznego rozwiązania. Spadek ryzyka powstania tego rodzaju guzów jest zależny od kwestii związanych z macierzyństwem. Jak wiemy, mięśniaki powstają z namnażających się komórek, z których zbudowana jest macica. Ogólnie ciąża, ale też liczba urodzonych dzieci wpływa na strukturę macicy, co jednocześnie powoduje spadek prawdopodobieństwa powstania tych guzów – mówi prof. CMKP dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Co może wpływać na spadek prawdopodobieństwa powstawania mięśniaków?

- Wczesna ciąża, w wieku 20, 20-kilku lat
- Większa liczba urodzonych dzieci – im więcej, tym mniejsze prawdopodobieństwo powstania i rozwoju mięśniaków macicy
- Okres laktacji



W okresie karmienia piersią poziom hormonów jest zbliżony do tego w późnym okresie pomenopauzalnym (kwestię zależności między mięśniakami macicy a menopauzą opisaliśmy w innym materiale). Ponieważ powstawanie i wzrost mięśniaków zależy właśnie od hormonów, kilkumiesięczne tzw. okresy hipohormonalne (niskie stężenia hormonów), jakie występują w okresie laktacji, powodują zmniejszenie wielkości mięśniaków lub wręcz ich zanikanie – mówi prof. CMKP dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.



GEDEON RICHTER



*Człowiek chciałby być zdrowy i umieć zapobiegać temu, co nieprzyjemne czy też niebezpieczne. Niestety nie zawsze istnieją konkretne sposoby, aby całkowicie wykluczyć pojawienie się pewnych chorób, można natomiast zmniejszać prawdopodobieństwo ich występowania. Dobrymi krokami jest podejmowanie odpowiedniego trybu życia, mądrej troski o siebie, czy też wykonywanie podstawowych, zalecanych przez lekarzy badań, uczęszczanie na wizyty kontrolne. Chciałabym jednak podkreślić, że nie warto się zadręczać i myśleć o tym, na co możemy zachorować, niepotrzebnie marnuje się w ten sposób wiele pozytywnej energii i w gruncie rzeczy nie przynosi to żadnych zysków. Badania i rozmowy z lekarzem dają wiedzę o aktualnym stanie zdrowia, która zapewnia spokój i poczucie kontroli – tłumaczy mgr Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*

*Zdrowa*  
♀ ONA



GEDEON RICHTER