

Gdy problemy zdrowotne zakłócają wewnętrzny rytm kobiety

Organizm każdej kobiety pracuje jak dobrze naoliwiona maszyna – ma swoje stałe, indywidualne tempo pracy i schemat, według którego funkcjonuje. Wewnętrzny rytm wyznacza m.in. to, o jakiej porze dnia najlepiej nam się pracuje, podpowiada w jaki sposób efektywnie wypoczywać i w końcu daje do zrozumienia, kiedy jesteśmy zmęczeni. Zdarza się jednak, że wewnętrzny zegar, który posiada każda kobieta, zostaje zakłócony przez czynniki, na które nie możemy się przygotować. Jednym z nich są problemy ze zdrowiem, w tym te natury ginekologicznej np. mięśniaki macicy.

Schorzenia zdrowotne, zwłaszcza intymne, zaburzają naturalny rytm i stawiają przed każdą kobietą wiele pytań. Choroba rodzi obawy o przyszły stan zdrowia i jakość życia seksualnego oraz plany, m.in. te związane z posiadaniem dzieci. Dlatego tak ważne jest, aby już młode kobiety regularnie wykonywały badania diagnostyczne, wpisując je w swój kalendarz i pamiętając o nich nie jako o koniecznym obowiązku, ale jako o elemencie dbania o siebie. Badania nie uchronią przed samym zachorowaniem, ale umożliwią podjęcie szybkiego i skutecznego leczenia, a co za tym idzie uniknięcie ewentualnych powikłań.

Mięśniaki macicy – czy wszystko o nich wiemy?

Chorobą, która bez wątplenia może wpływać na naturalny rytm kobiety i jej przyszłe plany są mięśniaki macicy – jedna z najczęstszych chorób ginekologicznych. Mięśniaki to niezłośliwe nowotwory zbudowane z mięśni gładkich, takich samych jak ściana macicy. Rzadko występują pojedynczo, zwykle jest ich kilka, a nawet kilkanaście. W zależności od rodzaju, mogą dawać różne objawy, m.in. powodować bóle podbrzusza czy bolesne, przedłużające się miesiączki, ale są również takie guzy, które nie dają żadnych objawów. Zdarza się także, że mięśniaki, zwłaszcza te, które usadowiły się pod śluzówką macicy, są przyczyną trudności z zajściem w ciążę. Choroba jest łatwa do zdiagnozowania – już na podstawie dokładnego wywiadu z pacjentką lekarz może podejrzewać guzy. Natomiast, aby mieć całkowitą pewność niezbędne jest badanie ginekologiczne uzupełnione badaniem USG. Jeżeli chodzi o leczenie dysponujemy obecnie bardzo szerokim spektrum możliwości od metod nieinwazyjnych po zabiegi chirurgiczne. Jedną z nieinwazyjnych metod jest leczenie farmakologiczne, np. octanem uliprystalu, stosowane w ramach 3-miesięcznej kuracji, która przynosi efekty w postaci zmniejszenia rozmiarów guzów, zahamowania uciążliwych krwawień oraz ograniczenia dolegliwości bólowych. Wspomniana terapia nie jest jednak w Polsce refundowana. Warto zaznaczyć, że na mięśniaki cierpi co piąta kobieta po 35. roku życia, dlatego niezwykle ważne jest wykonywanie regularnych badań ginekologicznych, ale także



otwarta rozmowa z lekarzem na temat stanu zdrowia i planów dotyczących macierzyństwa –
wyjaśnia ekspert portalu „Zdrowa ONA”, dr hab. n. med. Sławomir Woźniak, ginekolog.

W trosce o Twoje zdrowie

Gabinet ginekologa kobiety powinny odwiedzać przynajmniej raz do roku. Często zdarza się jednak, że wizytę traktują jak „zło konieczne”, wstydzą się lub unikają jej z obawy przed usłyszeniem o niepomyślnych wiadomościach. Jak wynika z badania zrealizowanego na zlecenie Gedeon Richter **tylko 47% Polek regularnie wykonuje profilaktyczne badanie USG ginekologiczne¹.**

Dbanie o zdrowie powinno być na liście naszych priorytetów. Jeśli inwestujemy w dobra materialne, nasze hobby czy dzieci nie możemy zapominać także o trosce o nasz organizm. Kobiety nie powinny traktować badań profilaktycznych jako obowiązku, który trzeba wypełnić, aby jak najszybciej mieć go z głowy, ale jako inwestycję w samą siebie, w swoją przyszłość. Pamiętajmy, że to my powinnyśmy być w centrum naszej uwagi. Warto zastanowić się ile procent naszego czasu poświęcamy sobie, a ile ludziom wokół nas. Jeśli dojdziemy do wniosku, że więcej energii przeznaczamy dla innych, zmieńmy proporcję. Im więcej czasu będziemy miały dla siebie, tym więcej będziemy mogły zrobić, aby zadbać o nasz organizm, zdrowie i dobre samopoczucie, a co za tym idzie przenieść naszą pozytywną energię na otoczenie – **wyjaśnia Izabela Kobierecka, psycholog społeczny i mówca motywacyjny.**

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 31.10-03.11.2016 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 800 kobiety w wieku powyżej 16 roku życia

