**Mięśniaki macicy – pokonaj lęk związany z chorobą**

**Co trzecia kobieta obawia się braku możliwości wyleczenia mięśniaków macicy, a co piąta jego skutków ubocznych[[1]](#footnote-1). Tymczasem duży wpływ na powodzenie terapii ma podejście pacjentki. Dlaczego? Na to pytanie odpowiadają eksperci portalu „Zdrowa ONA”.**

Regularne badania i kontrole ginekologiczne to pierwszy krok na drodze do odpowiednio wczesnego wykrycia mięśniaków macicy. Niestety blisko połowa kobiet nie wykonuje profilaktycznego badania USG zgodnie z zaleceniami lekarza[[2]](#footnote-2).

*Dopóki schorzenie nie daje poważnych objawów, część kobiet nie skupia się na swoim ciele. Kobiety mają w sobie ogromną siłę i często niestety biorą na siebie zbyt dużo, nie zwracają uwagi na niewygody i dolegliwości, jakby chciały udowodnić sobie, że dadzą radę a tym samym potwierdzić sobie, że nic poważnego się nie dzieje. Część kobiet woli żyć  
w nieświadomości i nie dopuszczać do siebie myśli, że „coś może być ze mną nie tak” albo ciągle boją się, że coś złego się dzieje z ich organizmem, ale tego nie sprawdzają. Tymczasem nie planując czy wręcz unikając wizyt kontrolnych u ginekologa pozbawiają się szansy na wczesną diagnozę różnych schorzeń w tym mięśniaków macicy i rozpoczęcie skutecznego, mało inwazyjnego leczenia –* **komentuje ekspert portalu „Zdrowa ONA”, psycholog, mgr Dorota Gromnicka.**

**Istotna rozmowa z ginekologiem**

*Czasami podczas wizyt u lekarza kobiety wstydzą się zapytać wprost o swoje dolegliwości, zadać pytanie dotyczące intymnych schorzeń. Przez to często wychodzą z gabinetów niedoinformowane lub błędnie rozumieją intencje czy zalecenia lekarza. Wstyd to uczucie blokujące i zamykające, bardzo często pojawia się z lęku przed odrzuceniem a nie dlatego, że robimy coś niewłaściwego. Nie warto ukrywać zaobserwowanych u siebie objawów, nawet jeśli są bardzo krępujące. Częstomocz, upławy, czy bolesne stosunki seksualne, to tylko niektóre nieprzyjemne symptomy mogące świadczyć o mięśniakach macicy, o których niezwłocznie należy poinformować ginekologa. Podczas wizyty warto zadawać także bardzo oczywiste pytania o diagnostykę i metody leczenia mięśniaków. Ginekolog jest partnerem w rozwiązaniu problemu, a jego odpowiednia wiedza pomoże rozwiać wszelkie obawy –* **dodaje ekspert portalu „Zdrowa ONA”, psycholog mgr Dorota Gromnicka.**

Szczera rozmowa z ginekologiem pozwoli specjaliście podjąć decyzję czy pacjentka wymaga dodatkowych badań na podstawie, których dobrana zostanie odpowiednia terapia. Obecnie najczęstszą metodą leczenia mięśniaków są zabiegi chirurgiczne. Warto jednak pamiętać  
o tym, że niewielkie mięśniaki, które nie dają objawów, zwykle wymagają jedynie regularnej obserwacji ginekologicznej.

**Lęk przed podjęciem leczenia?**

*Mimo iż współcześnie dąży się do jak najmniej inwazyjnego leczenia chirurgicznego mięśniaków macicy, część kobiet nadal łączy je z zabiegiem ingerującym w narządy rodne. Młode kobiety zastanawiają się, jak leczenie wpłynie na jakość życia seksualnego, ale przede wszystkim, czy będą mogły w przyszłości jeszcze zajść w ciążę. Czy jest się czego obawiać?*

*Niewielki mięśniak o korzystnej lokalizacji na ogół nie stanowi przeszkody w zajściu w ciążę ani w jej donoszeniu. Jeżeli konieczny jest zabieg wyłuszczenia mięśniaków*, *u pacjentki można rozważyć także zastosowanie przedoperacyjnego leczenia farmakologicznego octanem uliprystalu, w celu zmniejszenia wielkości guza. Terapia daje szansę na ograniczenie rozległości zabiegu, a co za tym idzie także ewentualnych powikłań i ich wpływu na płodność pacjentki. Nieinwazyjne leczenie operacyjne pozwalają na szybką rekonwalescencję i nie wpływają na jakość życia –* **wyjaśnia ekspert portalu „Zdrowa ONA”, ginekolog, prof. dr hab. Grzegorz Jakiel.**

**Zrozum swoje emocje**

*Jeżeli bardzo obawiasz się ingerencji chirurgicznych powiedz o tym swojemu lekarzowi. Lęk a także niewypowiedziane i niezrozumiane emocje nie są sprzymierzeńcami leczenia, blokują nas w działaniu. Emocje mają sens, chociaż należy nauczyć się ich słuchać, np. Jeśli się boję wizyty u lekarza to nie znaczy, że muszę ją odłożyć i wtedy przestanę się bać. Lęk w tej sytuacji mówi o tym, że boimy się utraty zdrowia i tego, co z tym się wiąże, pokazuje jak bardzo potrzebujemy profesjonalnej opieki i pewności, że nic złego się nie stanie. Unikanie wizyty u ginekologa i odwlekanie decyzji o zabiegu może tylko pogorszyć sytuację. Dyskomfort fizyczny i inne uciążliwe dolegliwości wpływają na obniżenie komfortu życia, a w dłuższej perspektywie mogą obniżyć samoocenę kobiety i niekorzystnie zmienić jej myślenie o planach na przyszłość. Dostępne metody leczenia często pozwalają szybko wrócić do codziennego funkcjonowania i pożądanej jakości życia. Dzięki temu kobieta może realizować swoje plany, chociażby te dotyczące macierzyństwa -* **dodaje ekspert portalu „Zdrowa ONA”, psycholog, mgr Dorota Gromnicka.**

1. ,2 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 kobiet w wieku powyżej 16. roku życia. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)