

## **Płodna jak matka ziemia – mięśniaki macicy pod kontrolą**

**Jak wskazują wyniki badania, przeprowadzonego w ramach programu Zdrowa ONA\*, co piąta Polka sama miała problem z mięśniakami macicy, a blisko 40% potwierdziło, że dotyczyło to jej najbliższych. Mięśniaki macicy mogą niekorzystnie wpływać na płodność kobiety, przyczyniając się do trudności z zajściem w ciążę lub jej donoszeniem. Część przypadków rozwija się bezobjawowo. Najczęściej kobiety dowiadują się o nich dopiero w trakcie ciąży lub podczas standardowych badań ginekologicznych. Warto jednak wiedzieć, że rozpoznanie mięśniaków macicy nie wyklucza możliwości zostania mamą w przyszłości. Wczesna diagnostyka, a przede wszystkim dobór odpowiedniej metody leczenia dają większości kobiet szansę na spełnienie marzeń o macierzyństwie.**

Mięśniaki macicy powstają na skutek namnażania się komórek mięśnia macicy, tworząc niezłośliwy guz. Wciąż utożsamiane są z bardzo poważnym schorzeniem, jednak wcale tak nie jest, ponieważ dzięki odpowiedniej i szybkiej diagnozie oraz dobrze dobranemu leczeniu, kobieta może dość szybko powrócić do zdrowia, a nawet planować potomstwo. Najczęściej wymienianymi objawami włókniaków są: bóle podbrzusza, obfite miesiączki, krwawienia międzymiesiączkowe czy ból podczas stosunku płciowego.\* Zdaniem kobiet są to dolegliwości zdrowotne, które wiążą się z przeżywaniem trudnych emocji, jak lęk czy nawet w niektórych przypadkach wstyd. Co więcej, na pewno należy dodać możliwość pojawienia się problemów ginekologicznych. Aż 65,4%\* Polek jest sparaliżowanych strachem przed leczeniem operacyjnym mięśniaków macicy.

*Kobiety różnie reagują na diagnozę i jest to związane z umiejętnością dzielenia się swoimi sprawami czy tendencją do martwienia się i skupiania na negatywnych aspektach. Niestety wiele z nas drobiazgowo analizuje problem, tworzy czarne scenariusze, a przede wszystkim chce samodzielnie dźwigać troski, co prowadzi do samotności i izolacji. W obliczu diagnozy jest czymś naturalnym, że kobieta zaczyna martwić się o swoje zdrowie, ale także o to, jaki wpływ na jej życie będzie miała choroba. Najważniejsze jest to, co zrobimy z tymi troskami i stresem. Brak poszukiwania wsparcia, wiedzy, rozmów zarówno specjalistycznych, jak i możliwości podzielenia się z przyjaciółką w sytuacji wykrytego schorzenia nasila lęk, obniża poczucie własnej wartości i poczucie bezpieczeństwa. Dlatego zachęcam do rozmów z najbliższymi, nadania ważności własnym troskom i swojemu zdrowiu – **podkreśla mgr Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu Zdrowa ONA.***

## Dlaczego płodność tak dużo znaczy?

Umieszczenie mięśniaków w okolicy ujść jajowodów do jamy macicy może powodować ich niedrożność. Liczne, nawet drobne mięśniaki podśluzówkowe bardzo często utrudniają zagnieżdżenie się zarodka w błonie śluzowej macicy. Dlatego szczególnie w przypadku kobiet, u których zdiagnozowano mięśniaki macicy, a które jeszcze nie rodziły i planują macierzyństwo, bardzo ważny jest właściwy dobór metody leczenia. W zależności od wielkości oraz umiejscowienia guza, przed zejściem w ciążę lekarze zalecają pacjentkom ich operacyjne usunięcie lub przeprowadzenie terapii farmakologicznej octanem uliprystalu. Stosowanie tej drugiej metody, z racji na mniejszą inwazyjność, rekomendowane jest przede wszystkim młodym kobietom. Przedoperacyjne leczenie octanem uliprystalu trwa około 3 miesięcy i jest całkowicie bezpieczne. W przypadku długich i obfitych krwawień w ciągu 10 dni przyjmowania leku następuje znaczna redukcja, a nawet całkowite zatrzymanie krwawienia. Niemal połowa Polek (49%) uważa, że leczenie farmakologiczne mięśniaków macicy daje szanse na macierzyństwo u kobiet, które planują mieć potomstwo. Natomiast prawie 1/3 jest zdania, że zmniejszenie rozmiaru mięśniaka macicy warunkuje powodzenie ciąży (28,5%).\* Badania kliniczne potwierdziły też korzystne działanie tej substancji w leczeniu przedoperacyjnym umiarkowanych i ciężkich objawów mięśniaków macicy.

## Najważniejsze są przygotowania

*Przygotowanie kobiecego organizmu do ciąży jest niezwykle istotne. Jeśli badanie ginekologiczne na etapie planowania ciąży wykáže obecność małej wielkości mięśniaków, nie przekreśla to wcale szans na zachowanie płodności i ciążę zakończoną sukcesem. Należy rozważyć dwie kwestie – czy włókniaki sprawiają jakieś dolegliwości i czy ich położenie będzie powodować zagrożenie dla rozwoju płodu. Zdecydowanie leczenie rekomenduje się zanim dojdzie do zapłodnienia, gdyż wzrostowi macicy w trakcie ciąży może towarzyszyć powiększenie się mięśniaków. Jeśli włókniaki zaburzają płodność lub mogą stanowić zagrożenie planowanej ciąży, wówczas rozwiązaniem może być albo operacja oszczędzająca polegająca na wyłuszczeniu mięśniaków i rekonstrukcji macicy, albo terapia farmakologiczna octanem uliprystalu. Metod leczenia jest oczywiście więcej, natomiast wybór uzależnia się od wieku pacjentki, planów posiadania dzieci, jak i miejsca ulokowania mięśniaków – **podkreśla prof. dr hab. n. med. Jan Kotarski, ekspert portalu „Zdrowa ONA”.***

Planując potomstwo, kobieta powinna udać się na kompleksowe badania, w tym szczególnie ginekologiczne. Jeżeli istnieją nieprawidłowości, które mogą zaburzać płodność lub negatywnie wpływać na przebieg ciąży, jest duże prawdopodobieństwo, że zostaną wykryte podczas wizyty u lekarza i dzięki temu zostaną podjęte odpowiednie kroki.

### **Mięśniaki macicy a rozwój ciąży**

Zdiagnozowanie mięśniaków macicy, w przypadku kiedy kobieta jest już w ciąży, oznacza konieczność przebywania pacjentki pod ścisłą opieką lekarza ginekologa, ponieważ zmiany hormonalne, jakie zachodzą w tym okresie, mogą wpływać na szybszy wzrost mięśniaków. Poprzez upośledzenie ukrwienia błony śluzowej macicy w okolicy tworzącego się łożyska, może dochodzić do nawracających krwawień, niekiedy bardzo obfitych, a w skrajnych wypadkach nawet do poronień. Zdarza się również, że mięśniaki mogą wywoływać przedwczesne skurcze lub uniemożliwić poród siłami natury (dlatego lekarze rekomendują zazwyczaj wykonanie cesarskiego cięcia). Mięśniaków macicy nie usuwa się w trakcie ciąży. Ginekolodzy zalecają, aby zabieg wykonywać dopiero po zakończeniu porodu, czyli po upływie około 6 tygodni od porodu. Usunięcie mięśniaków może, ale nie musi, mieć wpływ na przebieg kolejnej ciąży, natomiast znacznie zwiększa częstość cięć cesarskich. Nie jest niestety gwarancją, że problem ten w przyszłości nie powróci.

*Macierzyństwo dla kobiet jest niezwykle ważne. Pojawiające się trudności z zajściem w ciążę, jak i obawa o jej prawidłowy rozwój czy zdrowie przyszłego dziecka to dla wielu kobiet kwestie kluczowe i bardzo obciążające psychikę. Dodatkowo należy podkreślić, że w czasie ciąży reakcje emocjonalne bardzo często są intensywniejsze niż poza tym okresem. Wraz z zajściem w ciążę kobieta czuje się odpowiedzialna nie tylko za siebie, ale też za dziecko i za to, jakie warunki stworzy dla jego rozwoju. W percepcji przyszłej mamy zaciera się granica, na co ma rzeczywisty wpływ – badania, kontrole, konsultacje z lekarzami, a co nie jest jej winą – zmiany w macicy. Diagnozę lekarską informującą o mięśniakach macicy często odbiera się jak wyrok, ale nie musi nim być. Kobiety przeżywają szczególnie trudne chwile wtedy, gdy o takim problemie jak mięśniaki macicy dowiadują się dopiero podczas standardowego badania w trakcie ciąży. Negatywne odczucia wynikają w dużej mierze z lęku przed nieznanym, troski o swoje dziecko, wszystko to, co jest niestandardowe w czasie ciąży – zachwieje poczuciem bezpieczeństwa. Warto opierać się na rzetelnych informacjach, pozytywnych przykładach i nie dać sobie zbyt wielu okazji do rozwijania czarnych scenariuszy. Bardzo ważna jest szczerą rozmowa z lekarzem, który wyjaśni wszystkie kwestie związane z tym schorzeniem i wytłumaczy przebieg leczenia – mówi mgr Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu Zdrowa ONA.*

## Kobiecość pod kontrolą

Profilaktykę mięśniaków macicy powinno się rozpatrywać w dwóch kierunkach. Pierwszy dotyczy tego, czy można zmniejszyć prawdopodobieństwo ich powstania, zaś drugi - działań wpływających na ich mniejsze znaczenie kliniczne. Niestety w żadnym z nich nie ma jednoznacznej odpowiedzi ze względu na to, że każda kobieta jest inna. Na zmniejszenie prawdopodobieństwa powstawania guzów może wpływać wczesna ciąża, większa liczba urodzonych dzieci, ponieważ sama ciąża, ale też liczba urodzonych dzieci wpływa na strukturę macicy. Również okres laktacji może zmniejszać ryzyko wystąpienia choroby. W okresie karmienia piersią poziom hormonów jest zbliżony do tego w późnym okresie pomenopauzalnym, co bezpośrednio przekłada się na powstawanie i wzrost mięśniaków, dlatego też uważa się, że w okresie laktacji niskie stężenia hormonów mogą przyczyniać się do zmniejszenia wielkości mięśniaków lub wręcz ich zanikania.

*Dzisiejsze tempo życia sprawia, że kobiety spychają badania profilaktyczne na koniec swojej listy zadań. Do tego bardzo często dochodzi również obawa przed samymi badaniami, bo „a nuż coś mi wykryją”. Wielu mówi o tym, żartując, ale najczęściej pod takimi wypowiedziami ukrywa się lęk lub brak umiejętności zadbania o siebie. Beztroska nie chroni przed ewentualną chorobą. Odraczenie badań profilaktycznych wynika zazwyczaj z nieświadomości i błędnych przekonań, na przykład że mięśniaki macicy to nowotwór i konieczna będzie operacja. Tymczasem profilaktyka, a następnie rozmowa z lekarzem i jego fachowe objaśnienia pozwolą wprowadzić spokój odnośnie stanu naszego zdrowia i przygotować się na odpowiedni plan działania. Kobiety powinny najpierw zadbać o siebie, w innym wypadku prędzej czy później czują się źle psychicznie lub fizycznie. Aby stawiać czoła wszelkim wyzwaniom dnia codziennego, budować dobre relacje, czuć się dobrze ze sobą i w swoim ciele, być gotową na ciążę, trzeba zadbać o siebie kompleksowo, także poznając i pielęgnując swoją kobiecość i to co jest z nią związane, jak chociażby zdrowie intymne –* **mówi mgr Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.**

Ponad połowa kobiet (53,5%) nie prosi podczas wizyty u ginekologa o sprawdzenie organizmu pod kątem mięśniaków macicy\*. A przecież mięśniaki macicy można mieć pod kontrolą. Wczesna diagnoza pozwala dobrać właściwą metodę leczenia i to niekoniecznie operacyjnego, a później można się już cieszyć swoim zdrowiem na dłużej.

\* Ogólnopolskie badanie pt. „Płodna jak matka ziemia – co warto wiedzieć o mięśniakach macicy”, zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o. o. w ramach programu „Zdrowa ONA”, przeprowadzone w dniach 19-21.11.2018 r. przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. Badanie objęło łącznie 1023 kobiet powyżej 25 roku życia.