

Život s endometriózou

Endometrióza je spôsob, akým nám telo oznamuje, že nevládze ďalej fungovať tak, ako doteraz. Nehnevajte sa preto na seba.

Starajte sa o svoje telo s láskou a pozornosťou, učte sa vnímať jeho jemné signály. Ak máme dobre vyživené, pevné a pružné telo a spokojnú dušu, endometrióza bude vždy ťahať za kratší koniec.

Odkazy žien s endometriózou

Čo by ženy s endometriózou chceli odkázať ostatným v podobnej situácii?

"Nevzdávaj to, a začni žiť :) Maj sa rada taká, aká si. Aj s endo sa to dá. Neboj sa, nikdy nie si sama. Ty na to máš, ty to predsa nevzdáš :)." Andrea G.

"Odkazujem ženám, aby to nevzdávali, a hľadali informácie o možnostiach prírodnej liečby" Erika K.

"Veriť v samu seba a to, čo hovorí Tvoje srdce to je to najdôležitejšie. A že príroda a pozitívna myseľ je najlepším lekárom." Kamila C.

"Nezatvárajte oči pred touto chorobou. Nehnevajte sa na seba preto, že ste chorá, prijmite to a začnite s prírodnou liečbou hneď. Hľadajte informácie a skúšajte..." Saša H.

Slávne ženy s endometriózou

Padma Lakshmi - herečka a modelka, Whoopi Goldberg - herečka, Lena Dunham - herečka, Susan Sarandon - herečka, Emma Bunton - speváčka (Spice Girls), Sharon Stone - herečka, Hillary Clinton - politička, Marilyn Monroe - speváčka a herečka, Sheryl Crow - speváčka, Pamela Anderson - herečka a modelka

Fakty o endometrióze

- 56% žien s endometriózou si myslí, že ak by ich gynekológ mal viac informácií o endometrióze, boli by diagnostikované omnoho skôr.
- 2/3 žien s endometriózou **nepovažuje liečbu bolesti za dostačujúcu**. Dostupné lieky proti bolesti nedokážu účinne potlačiť bolesť spôsobenú endometriózou.
- **Intenzita symptómov endometriózy nie je úmerná rozsahu ochorenia**. Neexistuje súvislosť medzi prítomnosťou a početnosťou symptómov endometriózy, a závažnosťou ochorenia.
- 45% žien s endometriózou uvádza, že **ochorenie ovplyvnilo ich vzťahy s rodinou a priateľmi**.
- 32% žien s endometriózou **trpí depresiami** súvisiacimi s ich ochorením.
- **Hysterektómia nie je liečbou endometriózy**. Získajte viac informácií o možnostiach liečby.
- Uvádza sa, že až 50% žien s endometriózou môže mať **problémy s otehotnením**.
- **Tehotenstvo nie je liečba endometriózy**. Počas tehotenstva sa len dočasne zmiernia symptómy.
- 33% žien s endometriózou bolo povedané, že **chorobu predstierajú, a je to len v ich hlave**.

Autor textu: Ing. Helena Bieliková, autorka nezávislého webu Fertility.sk o prírodzenej podpore plodnosti.



Endometrióza

postihuje 10 až 15% žien v plodnom veku

Príznaky endometriózy

- **veľmi bolestivá menštruácia**
- **silné menštruačné krvácanie**
- **špinenie mimo obdobia menštruácie**
- **bolesti v panvovej oblasti** mimo menštruácie, bolesti chrbta, bolesti pri sexe, močení, vyľučovaní
- a ďalšie príznaky ako zápcha alebo hnačka, nadúvanie, nadmerná únava či pocity nevoľnosti.



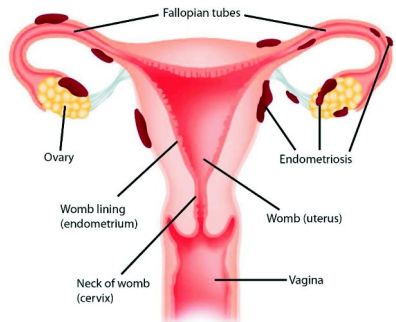
Priemerná doba od výskytu prvých symptómov ochorenia po potvrdenie diagnózy je 7 až 8 rokov.

Oneskorená diagnóza zvyšuje riziko šírenia ložísk endometriózy a trvalé narušenie plodnosti.

endoinfo.sk

Čo je endometrióza

Endometrióza je ochorenie, pri ktorom sa ložiská sliznice maternice nachádzajú buď v iných tkanivách maternice alebo mimo maternice, napríklad vo vajčkovode, vo vajčovníku alebo v rôznych iných orgánoch.



Endometrióza a jej symptómy môžu byť prítomné od prvej menštruácie u mladých

dievčat, alebo sa môže prejaviť neskôr - typicky medzi 24 a 32. rokom života.

Príčiny vzniku endometriózy

Príčina vzniku endometriózy je z lekárskeho pohľadu v súčasnosti nejasná. Vyvolávajúcim faktorom vzniku endometriózy často býva stres.

Podľa naturopatov vznik endometriózy súvisí s nevyváženým stravovaním, narušenou funkciou imunity, zhoršenou hormonálnou reguláciou a ďalšími faktormi. Často sú pozorovateľné psychosomatické súvislosti.

Svoju rolu môže zohrávať aj genetická predispozícia.

Diagnostika endometriózy

Pokročilejšiu endometriózu s väčšími cystami, ložiskami a zrastami dokáže skúsený gynekológ diagnostikovať pohmatom a ultrazvukovým vyšetrením.

Z lekárskeho hľadiska je diagnóza endometriózy jednoznačne potvrdená až pri laparoskopickej operácii.

Aj keď nemáte endometriózu jednoznačne potvrdenú, rozhodne nič nepokazíte, ak začnete preventívne dodržiavať zásady životosprávy pre ženy s endometriózou.

Liečba endometriózy

Hormonálna liečba môže dočasne zmierniť príznaky tejto choroby, ale nie každá žena dobre toleruje užívanie syntetických hormónov, mnohé pociťujú nepríjemné vedľajšie príznaky. Po vysadení hormonálnej liečby sa choroba zvykne vrátiť.

Chirurgická liečba umožní odstrániť endometriálne cysty, zrasty a ložiská, prináša však riziko vzniku ďalších zrastov, šírenie ložísk, po operácii je zvýšené riziko zápalu a ďalšie komplikácie.

Uvádza sa, že až 50% žien s endometriózou môže mať problémy s otehotnením, a naopak - približne 50% žien, ktoré majú problém otehotnieť a donosiť bábätko, má endometriózu.

Pokiaľ sa už nejaký čas neúspešne snažíte otehotnieť, neváhajte vyhľadať pomoc odborníkov.

Prírodná liečba endometriózy Životospráva pre ženy s endometriózou

Dobrá životospráva síce nezaručí stopercentné odstránenie všetkých príznakov endometriózy, ale určite pomôže zlepšiť kvalitu života a zvýšiť šance na zdravé tehotenstvo.

Pomocou prírodnej liečby je možné odstrániť endometriálne cysty, odstrániť ložiská, zrasty, niekedy sa podarí spriechodniť aj vajcovody.

S vyhojením ložísk endometriózy sa obvykle postupne zmierňujú aj symptómy ako bolesti a silné krvácanie a zvyšuje sa plodnosť.



Pomoc a podpora pre ženy s endometriózou

Bagatelizovanie a "normalizovanie" bolestivej menštruácie laickou verejnosťou aj lekármi žiaľ vedie k odkladaniu riešenia problémov s menštruačným cyklom. Oneskorená diagnostika príčiny problému zvyšuje riziko trvalého poškodenia orgánov a zhoršuje prognózu liečby.

"Oneskorená diagnóza je závažným problémom mnohých žien s endometriózou, ktorý vedie krokom zbytočnej bolesti a utrpenia,"

povedal profesor Mark Baker, riaditeľ strediska National Institute for Health and Care Excellence (Nice).

V medziobdobí od vzniku do diagnostiky ochorenia sú symptómy endometriózy často zľahčované a popierané. Žena s endometriózou sa tak okrem nepríjemných príznakov ochorenia musí popasovať aj s pocitmi osamelosti, či nepochopenia.

Pre optimálny výsledok liečby je dôležité diagnostikovať endometriózu čo možno najskôr. V záujme včasnej diagnostiky je potrebné verejnosť aj lekárov dostatočne informovať o výskyte a prejavoch endometriózy.

Kam ďalej?

- **Viac o prejavoch a diagnostike** endometriózy
- **Možnosti liečby** endometriózy
- **Príbehy žien** s endometriózou
- **Pomoc a podpora** pre ženy s endometriózou