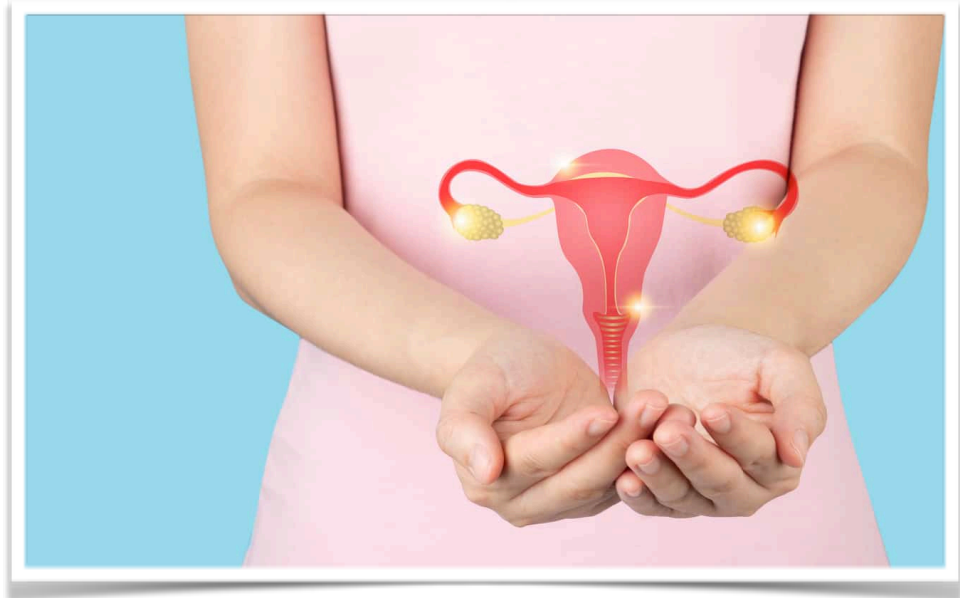


Endometrióza



Čo je to endometrióza?

„Endometrióza je ochorenie, pri ktorom sa tkanivo endometria vyskytuje mimo dutinu maternice.“

Každá pacientka sa pri slove „endometrióza“ častokrát spýta lekára, čo to slovo znamená a aký má súvis s problémom otehotnieť. Endometrióza je ochorenie, pri ktorom sa tkanivo endometria vyskytuje mimo dutinu maternice (napríklad v brušnej dutine). S každým menštruačným cyklom podlieha aj toto tkanivo rovnakým zmenám ako sliznica v maternici - odlučuje sa. Telo na to reaguje miestnou tkanivovou a zápalovou reakciou, to znamená, že náš imunitný systém aktivuje zápalové bunky voči ložisku endometriózy (makrofágy, T-Lymocyty a NK-bunky). Následne sa z neho vytvára väzivo (jazva) a aj zrasty v dutine brušnej alebo cysty na vaječníkoch. To je dôvod prečo môže byť ovplyvnená aj plodnosť ženy. Poznáme tri základne typy:

1

PERITONEÁLNA

Výskyt endometriálnych buniek v dutine brušnej, ktoré sa cyklicky odlučujú a vzniká väzivové zjazvené ložisko, ktoré môže spôsobiť vznik zrastov.

2

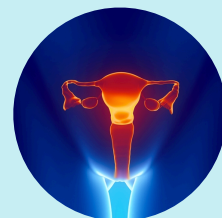
OVARIÁLNA

Výskyt ovariálnych „čokoládových“ cýst na vaječníkoch, ktoré môžu spôsobiť problémy pri snahe otehotnieť.

3

REKTOVAGINÁLNA

Ložiská endometriózy sa nachádzajú v spete medzi vagínou a konečníkom. Vyznačuje sa silnou bolestivosťou.



Výskyt

Endometrióza postihuje 10-25% žien vo fertilnom veku.



Diagnostika

Využívame neinvazívne (ultrasonografia, MRI) a invazívne metódy (laparoscopia)



Liečba

V súčasnosti sa aplikuje buď medikamentózna alebo operačná liečba.

Prečo vzniká?

Na otázku prečo vzniká endometrióza existuje viacero teórií. Môžeme ich rozdeliť do dvoch skupín a to na diseminačnú a metaplastickú. Pri diseminačnej forme sa napríklad pri retrográdnom (spätnom) krvácaní dostanú bunky endometria cez vajcovody do dutiny brušnej. Pri metaplastickej ide o premenu peritoneálnych buniek na bunky endometria. Medzi rizikové faktory vzniku patrí vyšší vek ženy pri prvom pôrode (väčší počet menštruácií) alebo ak má žena kratší cyklus (menej ako 27 dní) a dlhšie krváca (viac ako 7 dní).

Aké má prejavy?

Najčastejšími prejavmi endometriózy sú bolesť pri menštruácii (dysmenorea) a krvácanie mimo menštruačný cyklus. Bolesť narastá pred menštruáciou a ak sa vytvorí zrasty v dutine brušnej, môže byť aj kontinuálna.

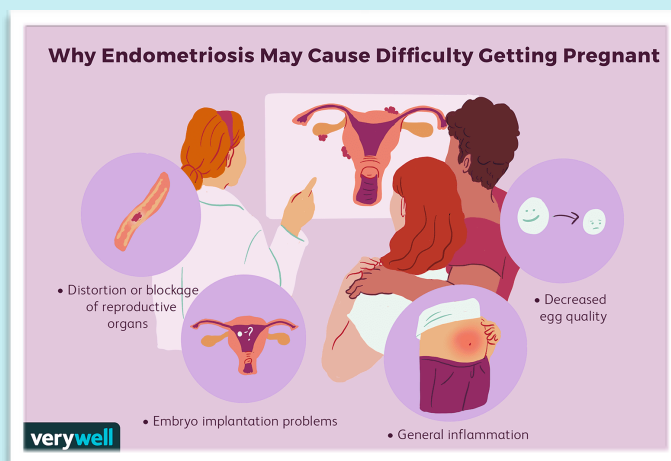
Medzi ďalšie prejavy patria bolesť pri pohlavnom styku (dyspareunia) alebo panvová bolesť. Ženy, ktorým sa tvoria cysty na vaječníkoch, môžu pociťovať bolesti v podbrušku. Ak je postihnuté rektovaginálne septum, vyskytujú sa bolesti pri vyprázdňovaní. Môže sa vyskytnúť aj krvavá stolica. Bolesťivé močenie má súvis s lokalizáciou endometriózy v stene močového mechúra. Žena môže spozorovať aj krvavú moč (hematúriu).



"Neplodnosť' býva spôsobená mechanickým poškodením vajcovodov a vaječníkov."

AKO SÚVISÍ ENDOMETRIÓZA S PLODNOSŤOU ?

Cyklické zmeny ložísk endometriózy v dutine brušnej alebo vo vajčkovodoch spôsobujú zápalovú reakciu a tvorbu väzivového tkaniva (zrastov a jaziev), ktoré môžu zablockovať prechod vajíčka do maternice. Okrem toho tvorba ovariálnych cýst znižuje kvalitu vajíčok a sťažuje aj ich uvoľňovanie pri ovulácii. Aktiváciou imunitného systému a zápalovej reakcie sa môže spustiť aj zápalová reakcia a tvorba protilátok proti spermiiam. Okrem toho sa môže znížiť kvalita embrya a to negatívne vplyva na jeho uhniesdenie v maternici.



Diagnostika endometriózy

V diagnostike endometriózy sa opierame o klinický obraz - to znamená aké uvádza pacientka ťažkosti (bolestivá menštruácia, bolesti pri pohlavnom styku alebo panvová bolesť, krvácanie mimo cyklus, krvácanie z konečníka alebo spozoruje krv v moči).

Pri fyzikálnom vyšetrení si môžeme všimnúť ložiská endometriózy v rektovaginálnom septe alebo v pošve. Ďalej môžeme nahmatať ovariálnu cystu pri palpačnom vyšetrení brucha.

Z neinvazívnych vyšetrení využívame biochemické alebo zobrazovacie metódy. Pri biochemických metódach môžeme odobrať krv a zistiť zvýšené hladiny markera CA-125 a to viac ako 35 IU/l. Zo zobrazovacích metód využívame ultrazvukové vyšetrenie alebo magnetickú rezonanciu. Pri ultrazvukovom vyšetrení môžeme zobrazíť ovariálnu cystu alebo endometriózu v stene močového mechúra či v rektovaginálnom septe. Magnetickú rezonanciu využívame pri podozrení na hlbokú rektovaginálnu endometriózu.

Medzi invazívne metódy patrí laparoscopia, rektoskopia, kolonoskopia a cystoskopia. Rektoskopia a kolonoskopia využívame pri krvácaní z konečníka a bolestivej defekácii. Cystoskopia slúži na potvrdenie ložísk v stene močového mechúra. Diagnostická laparoscopia nám umožňuje priamu vizualizáciu ložísk v dutine brušnej a následne sa môže zmeniť aj na terapeutickú laparoscopia, kedy ložiská môžeme priamo odstrániť.



Ako sa dá liečiť?

Endometriózu môžeme liečiť dvoma spôsobmi a to medikamentóznou a operačnou liečbou. Je to ale veľmi individuálne, pretože je nutné zvážiť vek ženy, obtiažnosť symptómov, rozsah choroby a to, či chce alebo nechce byť tehotná.

Cieľom medikamentózneho liečby je dosiahnuť amenoreu, to znamená, aby žena nemala každý mesiac menštruáciu. Tým sa netvorí ďalšie a ďalšie ložiská, pretože nedochádza k odľučovaniu buniek endometria. Navodí sa to buď pseudogaviditou alebo pseudomenopauzou. Pri pseudogavidite dochádza k tomu, že telo ženy si myslí, že je tehotná a sliznica maternice sa zmení na sliznicu aká je v tehotenstve. Postupne dochádza k zmenšovaniu a odumieraniu ložísk endometriózy a nedochádza k vzniku nových v dôsledku retrográdneho krvácania. Používajú sa na to rôzne typy liekov a to kombinovaná orálna kontracepcia, intrauterinné teliesko

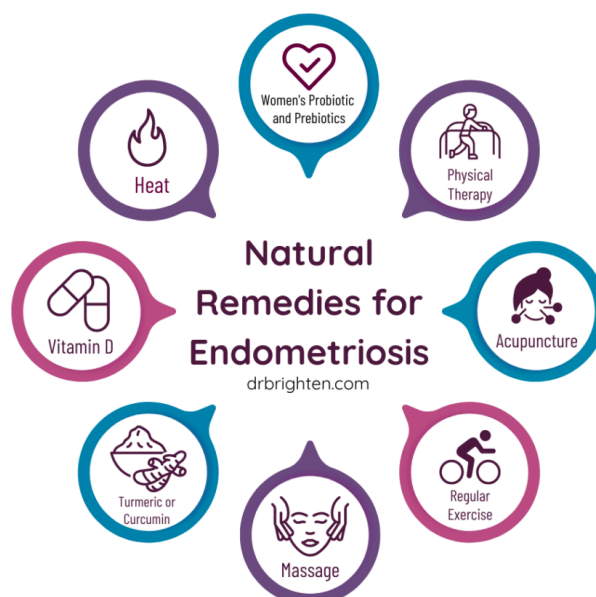
s levonogestrelom alebo progestíny. Ak sa navodí pseudomenopauza, tak dochádza k atrofii sliznice maternice a tým aj ložísk endometriózy. V liečbe sa využívajú agonisti alebo antagonisti gonadoliberínu, ktoré vedú k zníženej tvorbe hormónov hypofýzy (luteinizačného a folikulostimulačného) a tým aj k zníženej tvorbe hormónov vo vaječníkoch a v konečnom dôsledku to vedie k zníženej tvorbe estrogénov, ktoré sú nutné pre pravidelné menštruačné krvácanie. Ďalej môžeme využiť inhibítory aromatáz. Aromatáza je enzým, ktorý podporuje vznik estrogénov a tie podporujú vznik nových ložísk endometriózy.

V symptomatickej liečbe môžeme tmiť bolesť nesteroidnými antiflogistikami (napr. Ibalgin). Avšak medikamentózna liečba sa využíva najmä pri endometrióze v dutine brušnej, ktorá na ňu reaguje. V prípade hlbokaj rektovaginálnej endometriózy nie je účinná, pretože na ňu ložiská nereagujú.

V operačnej liečbe je zlatým štandardom laparoskopia, pri ktorej vieme odstrániť ložiská v dutine brušnej vrátane cýst na vaječníkoch. Využíva sa predovšetkým pri hlbokaj rektovaginálnej endometrióze alebo ak je postihnutá stena močového mechúra alebo čriev. Je nutné podotknúť, že sa prihliada pri tom aj na plodnosť ženy a snahou je ju čo najviac zachovať.

Čo môže žena urobiť pre zlepšenie jej stavu pri endometrióze?

Pri endometrióze je dôležitá celková starostlivosť o ženské zdravie. V podpornej liečbe môžete využiť prípravky, ktoré obsahujú omega-3-mastné kyseliny, ktoré majú protizápalové účinky a môžu prispieť k zmierneniu panvovej bolesti. Horčík znižuje napätia svalstva a bolestivé kŕče. Probiotiká a prebiotiká napomáhajú nielen k zlepšeniu trávenia ale majú aj protizápalové účinky. N-acetylcysteín je silný antioxidant, ktorý znižuje zápal a tvorbu väziva v ložiskách endometriózy. Kurkumín obsiahnutý v kurkume alebo v škorici je prírodná látka s antioxidantnými a protizápalovými vlastnosťami. Drmek obyčajný (Vitex) má dlhú históriu v bylinkovej medicíne pri liečbe hormonálnych porúch menštruačného cyklu. Pomáha zmierniť menštruačné bolesti a príznaky predmenštruačného syndrómu, má protizápalové a antioxidantné účinky a napomáha zastaviť



rast ložísk endometriózy pretože reguluje metabolizmus estrogénu. Ďalšou látkou je vitamín D, ktorý znižuje tvorbu prozápalových látok (cytokínov) a tým znižuje chronickú zápalovú reakciu spojenú s endometriózou. Medzi ďalšie antioxidanty patria vitamín C a E. Bromelaín je enzým obsiahnutý v ananáse s protizápalovými účinkami, ktorý taktiež môže pomôcť zmierniť príznaky endometriózy.

Medzi ďalšie metódy, ktoré môžu pomôcť v liečbe príznakov endometriózy patrí aplikácia tepla, ktoré zrelaxuje svaly panvy a uľaví od kŕčov. Dôležitá je pravidelná fyzická aktivita. Pri pohybe sa uvoľňujú endorfíny a fyzická aktivita znižuje stres a tým môže pomôcť znížiť aj zápal a bolesť v tele. Cvičiť môžete čokoľvek, či už beh, pilates, kardio cvičenie ale účinné sú aj cviky na panvové dno alebo relaxačné techniky či jóga. Na uvoľnenie celého tela a odstránenie stresu je vhodná aj masáž. Niektorí odborníci odporúčajú aj akupunktúru a to najmä pri liečbe bolesti.

„Pravidelné gynekologické návštevy môžu endometriózu odhaliť skôr a tým sa vaše šance na otehotnenie zvýšia.“

Endometrióza je ochorenie, ktoré postihuje veľa žien a vie im v značnej miere ovplyvniť ich životy. Častokrát je ťažké ju odhaliť a preto veľa žien dlho nevie, že takým ochorením trpí. Preto je veľmi dôležité aby ste pri vašich ťažkostiach s menštruačným cyklom, aké sú pri endometrióze, vyhľadali odborníka, ktorý vám ju pomôže zdiagnostikovať a nasadiť správnu liečbu. Niekedy ide o čas. Preto navštívte svojho lekára nielen keď sa vám nedarí otehotniť. Pravidelné gynekologické návštevy môžu toto ochorenie odhaliť skôr a tým sa vaše šance na otehotnenie zvýšia.