

NIE MUSISZ TAK CIERPIEĆ!

Jedna na 10 kobiet pada ofiarą tej choroby. Towarzyszący jej ból skłonił aktorkę Lenę Dunham do usunięcia macicy. **Nie potrzeba jednak tak radykalnych metod, by wygrać z endometriozą.**

TEKST: AGATA DOMAŃSKA

Co mają wspólnego Susan Sarandon, Dolly Parton i Hillary Clinton? Tak, wszystkie są sławne – ale tym razem nie o to chodzi. Łączy je także fakt, że każda z nich cierpi na endometriozę. Susan Sarandon przez lata nie mogła uzyskać pomocy od lekarzy – wielu nie wierzyło w jej objawy i oskarżało aktorkę o histerię i symulowanie. Dolly Parton endometrioza wpędziła w depresję: z powodu choroby lekarze usunęli jej fragment macicy, skazując na bezdzietność, a piosenkarka marzyła o dużej rodzinie. Hillary Clinton wprawdzie udało się urodzić dziecko, ale chciała mieć ich więcej, a choroba jej to uniemożliwiła. Z endometriozą zmagają się też Marilyn Monroe i Pamela Anderson, a konsekwencją choroby były poronienia. Niektórzy uważają nawet, że endometrioza przyczyniła się do śmierci Marilyn – to przez nią miała uzależnić się od środków przeciwbólowych, co przyczyniło się do rozwoju zaburzeń psychicznych i samobójstwa.

Na szczęście od czasów Marilyn dużo się zmieniło. Dziś wiedza na temat endometriozy jest dużo większa, są kampanie informacyjne na temat tej choroby, fundacje zbierają fundusze na jej badanie, a gwiazdy otwarcie przyznają się że na nią cierpią. I dobrze, że o tym problemie jest tak głośno, bo według szacunków WHO na całym świecie na endometriozę cierpi co najmniej 176 milionów kobiet, przy czym średnio 10 lat czeka się na prawidłową diagnozę.

RATUNKU, BOLI!

Podstawowym objawem endometriozy jest trudny do zniesienia ból – Menstruacja zamienia się w pasmo cierpienia. Kobiety nie są w stanie normalnie funkcjonować, zwłaszcza, że miesiączki nieraz stają się też bardzo obfite i trwają wiele dni, a bolesne może być również oddawanie moczu czy kału. Kobiety skarżą się także na ból w trakcie seksu lub tuż po nim, objawy podobne do tych towarzy-

“
Amerykanie obliczyli, że co 5 sekund rodzi się dziewczynka, która będzie mieć w przyszłości endometriozę.



DIETA A ENDOMETRIOZA

Kawa – naukowcy z Harvard School of Public Health stwierdzili, że wypijanie dwóch lub więcej filiżanek kawy dziennie (albo odpowiednika w postaci coli czy innych napojów z kofeiną) dwukrotnie zwiększa ryzyko zachorowania (choć nie wiadomo, dlaczego).

Alkohol – częste picie alkoholu sprawia, że o 50 proc. rośnie ryzyko endometrijozy. Nie musisz być abstynentką, ale zachowaj umiar.

Czerwone mięso – przedstawiciele Physicians Committee for Responsible Medicine przestrzegają, że ryzyko zachorowania rośnie u kobiet, które często je spożywają. Jeśli zjedasz siedem porcji tygodniowo, ryzyko jest dwa razy większe niż u kobiet, jedzących mięso rzadziej niż trzy razy w tygodniu.

PCB czyli polichlorowane bifenyle – to substancje powszechnie stosowane w rolnictwie. Ich głównym źródłem w diecie są produkty pochodzenia morskiego oraz ryby słodkowodne (im dłuższe żyła ryba, tym gorzej) oraz tłuste jedzenie (substancje te łatwo rozpuszczają się w tłuszczach). Członkowie Physicians Committee for Responsible Medicine ostrzegają, że wszelkie produkty żywnościowe pochodzące z masowej hodowli (gdzie zwierzęta są karmione paszą produkowaną z użyciem nawozów i środków ochrony roślin) mogą zawierać PCB. A więc także mleko i jego przetwory. PCB mogą się też znajdować na skórce warzyw i owoców z upraw innych niż ekologiczne – takie owoce i warzywa trzeba dokładnie myć, a najlepiej też obierać.

Owoce i warzywa – jedz ich jak najwięcej. Zmniejszają ryzyko zachorowania i łagodzą objawy, jeśli już cierpisz na endometrijozę. Kobiety, które spożywają tygodniowo co najmniej 14 porcji zielonych warzyw mają o aż 70 proc. niższe ryzyko zachorowania od pań, które jedzą mniej niż sześć porcji! W przypadku owoców ilość i stosunek porcji wygląda podobnie, ale ryzyko spada tylko o 20 proc.

szących niestrawności, zmęczenie i brak energii – mówi dr Monika Antepowicz, ginekolog położnik. Objawy brzmią znajomo? Na pewno, bo której z nas nie bolał nigdy brzuch podczas okresu i która z nas nie skarży się na zmęczenie. Oczywiście ból brzucha nie zawsze świadczy o endometrijozie, a ponieważ jego odczuwanie jest kwestią subiektywną, lekarzowi często trudno jest ocenić, czy za objawami kryje się poważna choroba. Wiele kobiet słyszy więc w gabinecie: „Taka już pani uroda, trzeba się z tym pogodzić”. Przełomowy bywa dopiero moment, gdy postanawiają zająć w ciąży. – Bardzo często właśnie problemy z poczęciem dziecka sprawiają, że ginekolodzy poważniej traktują skargi pacjentek. I okazuje się, że zarówno życie z bólem, jak też problemy z zajściem w ciążę, to wina choroby, bo endometrijoza znacznie utrudnia lub wręcz uniemożliwia zapłodnienie – podkreśla dr Antepowicz.

WĘDRÓWKA KOMÓREK

Endometrijoza to dziwna choroba. Mówiąc obrazowo, polega na tym, że pewna część ciała wędruje tam, gdzie jej być nie powinno. A dokładniej: wędrują fragmenty błony śluzowej macicy, czyli endometrium. W zdrowym organizmie wyściela ono macicę od wewnątrz, w trakcie cyklu miesięcznego przyrasta, by przyjąć zapłodnione jajeczko, a kiedy do zapłodnienia nie dojdzie, złuszcza się i jest wraz z krwią wydalane przez szyjkę macicy. – Tymczasem u chorej kobiety cząstki endometrium występują poza jamą macicy – wyjaśnia dr Antepowicz. – Wydostają się poza jej obręb i mogą się osadzać na jajowodach, jajnikach, a także na innych organach jamy brzusznej, np. odbytnicy czy jelitach.

Ale dlaczego jest to źródłem cierpienia? Bo komórki endometrium bez względu na to gdzie się znajdują, wszędzie zachowują się tak, jakby były w macicy: pod wpływem hormonów narastają, złuszcza się, krwawią – a to boli! Ale to jeszcze nie koniec. – Wszczepione w jajniki cząstki endometrium mogą zostać otorbione. Wtedy wydzielana przez nie krew zbiera się wewnątrz torbieli. W pewnym momencie ta nie wytrzymuje ilości nagromadzonej krwi i pęka. Krew rozlewa się, wywołując w jamie brzusznej zapalenie i zrosty – mówi dr Antepowicz. Zrosty mogą utrudniać jajczkom wędrowkę, a stan zapalny powoduje, że środowisko wewnątrz macicy przestaje sprzyjać zapłodnieniu i zagnieżdżeniu się jajeczka. To dlatego kobiety nie mogą zająć w ciążę

lub jej donosić. Zdarza się, że jajnik przyrasta do ściany macicy, albo macica jest połączona zrostem z jelitem, odbytem czy pęcherzem moczowym. I wszędzie te miejsca bolą – nierzadko na kilka dni przed miesiączką, w trakcie jej trwania i kilka dni po niej. Dodatkowo chorujące na endometrijozę kobiety aż 180 razy częściej niż te zdrowe cierpią na zespół przewlekłego zmęczenia i 20 razy częściej mają zapalenie zatok lub alergiczne katar. –

TAJEMNICZA CHOROBA

Dlaczego endometrium wędruje? – Kiedyś za powód uznawano „wsteczne miesiączkowanie”, czyli sytuację, w której część krwi miesięczkowej nie wypływa na zewnątrz tylko cofa się do jajowodów, jajników, po czym wlewa się do Zatoki Douglasa. To miejsce między macicą a odbytnicą, gdzie często obserwujemy ogniska endometrijozy – mówi dr Antepowicz. Ale ta teoria nie do końca wyjaśnia zagadkę. – Stwierdzono, że wsteczne miesiączkowanie zdarza się niemal u każdej kobiety, jednak nie każda choruje na endometrijozę – dodaje dr Antepowicz. Dziś podejrzewa się, że winne są geny – według amerykańskich badań ryzyko zachorowania rośnie od pięciu do siedmiu razy jeśli endometrijozę mają mama lub siostra. Inna hipoteza to wadliwie działający układ odpornościowy. Jest też teoria, że komórki endometrium wcale nie wędrują tylko są wytwarzane także poza macicą. Jedno jest pewne – wbrew temu co sądzi wiele kobiet, przyczyną choroby nie są infekcje, brak higieny czy bezdzietność.

CIĄŻA NA LEKARSTWO

Choć nie są znane przyczyny choroby, nie jesteś skazana na cierpienie. – Jeśli endometrijo-

za nie jest bardzo nasiloną, wystarczy jednoskładnikowa pigułka antykoncepcyjna, oparta na progestagenie – mówi dr Antepowicz. – Silniejsze leczenie hormonalne, stosowane w bardziej zaawansowanej endometrijozie, polega na wywołaniu stanu, zbliżonego do menopauzy. Wtedy hormony przestają karmić krwawiącą poza macicą tkankę. Tę drugą metodę stosuje się rzadko, bo jest obciążona ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych i powoduje złe samopoczucie. – Najbardziej naturalnym sposobem na walkę z chorobą jest zajście w ciążę. Ciąża i czas karmienia piersią mogą zatrzymać miesiączkę nawet na półtora roku. W tym czasie wszczepiona w różne miejsca tkanka endometrium nie jest dokarmiana hormonami. Z czasem może zaniknąć lub stać się nieaktywna i przestać krwawić – mówi dr Antepowicz.

No dobrze, ciąża hormonalnie „głodzi” endometrijozę, ale przecież 30–40 proc. chorych kobiet nie może zająć w ciążę. – Tym proponuje się zabieg in vitro – mówi ginekolog.

KONIEC ZWLEKANIA

Inną metodą leczenia jest zabieg – najczęściej laparoskopowy: przez małe nacięcia wkłada się do brzucha narzędzia chirurgiczne, namierza i usuwa wszczepione cząstki endometrium. – Jeśli operację robi się, zanim kobieta rozpocznie starania o dziecko, wtedy zwiększa się szansa na jego poczęcie naturalnymi metodami. Czasem jednak zmiany są rozsiane, głębokie i nie da się usunąć wszystkich. Zdarza się też, że operację trzeba powtórzyć. Na szczęście dotyczy to tylko niewielkiego odsetka chorych kobiet – mówi dr Antepowicz. Oczywiście im szybciej rozpoczniemy leczenie, tym lepiej i tym większe szanse na to, że obędzie się bez operacji, dlatego nie lekceważ swoich dolegliwości i domagaj się diagnozy od lekarza. Pamiętaj, że silny ból podczas miesiączki nie jest normą. Trzeba wyjaśnić jego przyczynę. W przypadku endometrijozy diagnoza nie jest łatwa, ale przecież nie niemożliwa. ■



ZDJĘCIA: ISTOCK/GETTY/GALLO, COLUMNNA MEDICA

Chore na endometrijozę kobiety aż 180 razy częściej cierpią na zespół przewlekłego zmęczenia i 20 razy częściej mają zapalenie zatok lub alergiczne katar, niż zdrowe kobiety.