

Péče o ženu v ambulanci gynekologa

- preventivní prohlídky - péči zaměřenou na předcházení vzniku nemoci
- dispenzární prohlídky - aktivní preventivní vyhledávání, vyšetřování a pravidelné léčení případných poruch zdraví
- léčení akutních či chronických gynekologických onemocnění
- péče o ženy v klimakteriu
- antikoncepce - jak hormonální, tak i zavádění a extrakce nitroděložních tělísek
- základní léčba neplodnosti
- ultrazvuková diagnostika gynekologických nálezů
- používání gynekologických pomůcek na jednorázové použití (např. gyn-vyšetřovací zrcadla, cytobrushe a další)
- komplexní péče o těhotné ženy
 - prenatalní ultrazvuk včetně vrozených vývojových vad
 - kardiografické monitorování ozev plodu ke konci těhotenství
 - možnost foto ultrazvuku i záznam na videokazetu
 - určení pohlaví plodu
 - přítomnost partnera nebo člena rodiny
- očkování - ochrana proti rakovině děložního čípku
- po dohodě zasílání receptů poštou
- léčba laserem - jak gynekologických, tak i kožních onemocněních

Přístrojové vybavení

Moderní barevný ultrazvukový přístroj Sonoace 8000SE:



Kardiotokograf se záznamem od firmy Philips /Fetal Monitor/:



Primární – sekundární – terciální prevence gynekologických onemocnění

Prezident USA John F. Kennedy kdysi prohlásil: "Pro velký národ nestačí přidat nové roky k životu. Naším cílem musí být přidat do těchto let nový život!"

Úkolem moderní medicíny je nejen léčit, ale i předcházet onemocněním. Pojem **prevence** proto provází ženu od první prohlídky u gynekologa až do pozdního věku. Zdraví ženy a prevence spolu úzce souvisejí. Každá maličkost, kterou žena zanedbá, pro ni může později mít nedozírné následky v rodinném, partnerském i pohlavním životě, v otázce plodnosti, i v oblasti sociální a ekonomické.

Prevence onkologických onemocnění - primární prevence

Snížení úmrtnosti na zhoubné nádory nepomohou nové léky a zázračné metody, nýbrž pouze **onkologická prevence**. Aktivní prevence vede ke snížení rizika vzniku nádorového onemocnění, případně k jeho časnějšímu zachytu a tedy větší šanci k vyléčení.

Primární prevence:

- odstraňování a boj s rizikovými faktory, které prokazatelně vedou k zvýšenému výskytu nádorových onemocnění – **změna životního stylu** (boj proti kouření, alkoholismu, nezdravé výživě, některým virovým infekcím, aktivní pohyb, snížení stresové zátěže), **odstraňování rizikových faktorů z životního a pracovního prostředí** (snížení kontaminace kancerogenními látkami, tedy látkami způsobujícími rakovinu) **uvědomění si odpovědnosti za vlastní zdraví**.
- Je osobní záležitostí každého z nás a zdravý způsob života je nejúčinnější formou primární prevence

Zásady zdravého životního stylu – základ primární prevence onkologických onemocnění

- **Nekuřte**, kouření je daleko nejvýznamnějším rizikovým faktorem pro vznik rakoviny a to nejen plic. Prokazatelně negativní vliv má i pasivní kouření. Pokud nejste schopni přestat kouřit, vyvarujte se alespoň kouření v přítomnosti dětí.

- **Sledujte svoji hmotnost, vyvarujte se obezity.** Vaše tělesná hmotnost by neměla překročit ideální hmotnost pro váš věk a výšku o více než 5 kg.
- **Jezte pestrou stravu,** důležitá je konzumace zeleniny a ovoce, nejlépe v syrovém stavu, nejlépe alespoň 5 kusů denně. Odstraňte ze svého jídelníčku tučná jídla. Omezte spotřebu cukru.
- **Jezte dostatečné množství vlákniny a omezte spotřebu potravin, které lze označit za nezdravé, omezte solení.** Přidávejte do jídla složky s vysokým obsahem vlákniny -obilniny, luštěniny, brambory aj. Omezte konzumaci hovězího masa, šunky, slaniny, salámů a dalších uzenin, omezte potraviny připravované na dřevěném uhlí nebo na otevřeném ohni. Uzené maso konzumujte jen zřídka, vyhněte se spáleným jídlům.
- **Omezte alkohol** a to všechny druhy, tedy pivo, víno i lihoviny. Maximální množství by měly u mužů tvořit 2 takovéto nápoje denně, u žen pak maximálně jeden nápoj denně.
- **Chraňte kůži před přímým slunečním zářením,** používejte opalovací kosmetiku s vysokým ochranným faktorem. Nevystavujte se nadměrnému slunečnímu záření, zvláště důležitá je ochrana dětí a mladistvých. Citlivější fototypy, tedy ti, kdo se spálí rychleji, se musí chránit po celý život.
- **Dodržujte zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci** a to vždy, nejen ve vysoce rizikovém prostředí. Dodržujte všechny bezpečnostní předpisy zvláště při styku s rakovinouotvornými látkami.

Kdy začít s prevencí?

Dnes už v gynekologické prevenci neexistují žádná věková omezení, a například případy rakoviny děložního čípku byly popsány již ve věku kolem 20 let. Začátek pohlavního života ženy je začátkem nové fáze jejího života, a proto je nutné, aby se žena **sama aktivně** starala o to, co se v jejím těle děje.

Gynekologické prohlídky

Pravidelné gynekologické prohlídky umožňují:

- odhalení prvních příznaků vznikající rakoviny děložního čípku, nebo prsů
- pravidelné sledování hmotnosti a krevního tlaku
- zjistit, zda zvolená metoda antikoncepce je vhodná, a jestli ji žena správně používá, a prodiskutovat všechny problémy, které s sebou antikoncepční prostředky přináší
- provést testy na pohlavní nemoci či těhotenství v případě rizikového pohlavního styku

Návštěva gynekologa je obvykle spojená se strachem, **stresem a studem**, a je proto často odkládána. V praxi se setkáváme s případy, že se na ambulanci dostaví ženy, které nebyly na gynekologické prohlídce více než 20 let a argumentují slovy: "Vždyť mě nic nebolí".

V posledních letech se vlivem osvěty, internetu a lepšího přístupu k informacím tato situace zlepšila, zejména u mladé generace.

Gynekologa je možné si vybrat ve svém bydlišti, škole, pracovišti, nebo se poradit se svým obvodním lékařem.

Je vhodné se předem objednat a **přijít připravená**.

Gynekolog se určitě bude zajímat:

- v kolika letech byla první menstruace,
- jak dlouhý je interval mezi menstruacemi,
- jestli je krvácení silné, střední, slabé,
- kdy byl poslední menstruace (1. den posledního krvácení),
- jestli již byla pacientka těhotná.
- Je vhodné mít s sebou menstruační kalendář.

Vždy je dobré vědět, do čeho žena jde. Vyšetření je většinou nebolestivé a určitě ho lze přežít!! **Jak probíhá gynekologické vyšetření?**

- Nejprve gynekolog vyšetří **zevní pohlavní orgány**.
- Potom do pochvy zavede tzv. **zrcadla**, čímž se pochva mírně roztáhne.
- Následuje posouzení pochvy a tzv. děložního čípku (nejspodnější část dělohy, která zasahuje do pochvy), které se provádí pomocí optiky a zdroje světla - tzv. **kolposkopie**. Toto vyšetření je nebolestivé a důležité, protože děložní čípek je místem častého výskytu zhoubných ženských nádorů.
- Při vyšetření se odebere tzv. **stěr na onkocytologii** pomocí speciální štětičky - jemného kartáčku a vatového tampónku. Stěr z děložního čípku je velmi cenný při vyhledávání abnormálních buněk čípku dělohy ještě předtím, než se změní na rakovinové. **Každá žena, která je sexuální aktivní, bez ohledu na věk, by měla mít proveden stěr na onkocytologii alespoň jednou ročně!** Od doby, kdy se vyšetření stalo běžně dostupným pro všechny ženy, se snížil počet úmrtí na rakovinu čípku dělohy o 70 procent.
- Následuje **vyšetření pohmatem**, kdy se posuzuje děloha a vaječníky, a při němž mohou být odhalena různá onemocnění. Pokud žena ještě neměla pohlavní styk, je nutné na to lékaře upozornit, a ten od vyšetření přes pochvu upustí. (Je-li vyšetření pohmatem potřebné, provede se přes konečník.)
- Nakonec následuje **vyšetření prsou**. Lékař pátrá zrakem i pohmatem po změnách, jako jsou "bouličky", výtok z bradavek, vrásky v oblasti bradavek; zajímají ho změny barvy a struktury kůže. Současně poučí ženu o **samovyšetření prsou**, které by si měla provádět žena pravidelně jednou měsíčně, ihned po skončení menstruace.

- Pokud je to nutné, doplňuje se **vyšetření prsou ultrazvukem, nebo mamografickým vyšetřením** (rentgenové vyšetření prsou, při němž je použito slabší záření). Obě vyšetření jsou bezbolestná, u mladších žen do 30 let se dává přednost ultrazvukovému vyšetření.

Přechod - menopauza

Ve středním věku žena přechází do období menopauzy (označované též přechod, nebo klimakterium). Menopauza je poslední přirozeně se vyskytující menstruační krvácení a dochází k ní mezi 45. a 55. rokem života. Vaječníky přestávají produkovat vajíčka a snižuje se tvorba ženského hormonu estrogenu. Právě snížení tvorby estrogenu způsobuje příznaky spojené s menopauzou. (Menopauza se může objevit i po chirurgickém odstranění vaječnicků.)

V období menopauzy se dostává do popředí také **prevence osteoporózy**. Jedná se o onemocnění způsobené úbytkem minerálů z kostí a snížením pevnosti kostí. V důsledku toho se kosti stávají křehkými a je větší pravděpodobnost, že dojde ke zlomeninám. Časté jsou zlomeniny a bolesti páteře, dlouhých kostí a kloubů. **Osteoporóza je zákeřné onemocnění, protože probíhá bez bolestí a skrytě.**

Proti osteoporóze je možné účinně bojovat pomocí **hormonální substituční terapie** (zkratka HST, nebo HRT z anglického hormon replacement therapy). Osteoporózu lze odhalit pomocí nebolestivého vyšetření kostní hmoty - tzv. **denzitometrie**, která je dnes běžně dostupná.

V České republice existují specializované gynekologické ambulance - tzv. **klimakterické poradny** (nebo HST poradny), které řeší problémy celého období menopauzy. V poradně je možné získat spolehlivé hormonální přípravky v podobě tablet, náplastí, gelů a implantátů, které nahrazují chybějící hormony. **Hormonální substituční terapie mírní krátkodobé příznaky menopauzy, jako jsou návaly horka, ale ovlivňuje i dlouhodobé nepříznivé následky menopauzy, například zvýšené riziko osteoporózy.**

Rady porodní asistentky ženě v oblasti životního stylu

Na zdraví ženy má velký vliv i stravování, stres a životní styl. Zásady zdravého životního stylu ženy lze shrnout do několika bodů:

- Jíst více ovoce a zeleniny v syrovém stavu (minimálně 15 dkg na 10 kg tělesné hmotnosti za den).
- Dávat přednost libovému bílému masu (ryby, králík, drůbež), zejména vařenému a dušenému.

- Jíst hodně bílkovin rostlinného původu - luštěniny (čočka, sója), tofu, dále hodně ořechů, vhodné jsou i mandle a kešu oříšky, celozrnné pečivo.
- Upřednostňovat kysané mléčné nízkotučné výrobky.
- Užívat vitamínové přípravky obsahující antioxidanty (vitamín A, C, E, beta-karoten, stopové prvky - selen, zinek).
- Pít hodně tekutin (denně minimálně 2 litry), zejména bylinkové čaje, minerálky. Vyhybat se slazeným nápojům, jako je kola, a přeslazeným potravinám vůbec.
- Nekonzumovat koncentrovaný alkohol (jedna sklenička vína, nebo piva je dovolená) a nepít více než dvě kávy za den.
- Vyhybat se kouření a pobytu v zakouřených prostorách.
- Naučit se zvládat stres a pravidelně sportovat.

Zdraví je osobním vlastnictvím, za které je každá žena odpovědná. Nečekejte proto, že budete dostávat pozvánky na preventivní prohlídky, ale samy aktivně o své zdraví pečujte!

Prevence onkologických onemocnění u ženy - sekundární prevence

Sekundární prevence:

- Rakovina se projevuje plíživě a její projevy nemusejí být v počáteční fázi patrné a nemusejí být typické. Proto je velmi důležitá sekundární prevence, která vede k rozpoznání nádorového onemocnění v časně fázi, tedy v době, kdy je výrazně větší šance na vyléčení.

Na které preventivní programy se zaměřit

- Ženy od 25 let – možnost zapojení do programu screeningu děložního hrdla
- Ženy od **50** let – zapojení do mamografického screeningu – odhalování rakoviny prsu
- Ženy a muži od 50 let – zapojení do programů na odhalení kolorektálního karcinomu

Program doporučených preventivních prohlídek:

od 18 let jednou za dva roky

- preventivní prohlídka u praktického lékaře, jejíž součástí je onkologická prevence

od 50 let věku jednou za dva roky - standardizovaný test na krvácení ve stolici

ženy od 15 let věku každý rok

- gynekologická prevence, její součástí je onkologická prevence kůže, vyšetření prsů pohmatem, vyšetření regionálních mízních uzlin, vyšetření v zrcadlech, kolposkopické vyšetření, odběr materiálu z děložního čípku k cytologickému vyšetření, palpační bimanuální vyšetření

ženy od 45 do 69 let jednou za dva roky

- preventivní mamografické vyšetření mléčné žlázy(prsu)
- je určené pro ženy bez potíží a příznaků nemoci.

muži nad 50 let

- by měli absolvovat vyšetření prostaty
- vyšetření prostaty však není součástí státem organizovaného [skríningu](#)

dívky mezi 11. a 13. rokem věku

- by měly dále absolvovat očkování proti HPV a karcinomu děložního čípku

Využívejte možnosti preventivních prohlídek a preventivních programů, jde o vaše zdraví. Nebojte se na možnosti zeptat svého lékaře, nebo pracovníků vaší zdravotní pojišťovny.

