

Spēcīgas mēnešreizes?

Nekavējies to pārrunāt ar ginekologu!



VIENA LĪDZ DIVAS ĒDAMKAROTES DIENĀ – TĀDS IR NORMĀLS ASIŅU DAUDZUMS MĒNEŠREIŽU LAIKĀ. DIEMŽĒL LIELAI DAĻAI SIEVIEŠU ASIŅOŠANA IR KRIETNI SPĒCĪGĀKA, TĀPĒC GINEKOLOGI DARBINA TRAUKSMES ZVANUS – VISBIEŽĀK TAS LIECINA PAR DZEMDES MIOMU, TAČU SIEVIETES NEMEKLĒ ĀRSTA PALĪDZĪBU.

„Latvijas sievietes ir ļoti pacietīgas, tāpēc ārstam pašam uzstājīgi jāizvaicā paciente vizītes laikā,” atklāj Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas pārstāve, ārste Liāna Gavare. Ginekoloģe savā praksē gana bieži sastopas ar sievietēm, kuras uzskata, ka viņām vienkārši ir spēcīgas mēnešreizes. Gadās pat tā, ka paciente naktī liek modinātājpulkstenu, lai nomainītu paketi, – tik spēcīga ir asiņošana. Tomēr pie ārsta viņa nevēršas.

MAZASINĪBA JEB DZELZS DEFICĪTA ANĒMIJA

Bieži sievietes nonāk savu ģimenes ārstu redzeslokā tikai tad, kad jau radušās sūdzības par bezspēku un ilgstošu nogurumu, galvas reiboņiem. Visbiežāk pie vainas ir dzelzs deficīta anēmija, ko uzrāda veiktās asinsanalīzes, taču tās ir tikai sekas. Patieso problēmas cēloni atrod vienīgi tad, kad sieviete beidzot nokļūst sava ginekologa kabinetā un nekautrējoties sīki un smalki izstāsta ārstam par sūdzībām, kas radušās.

Ārste Liāna Gavare uzsver, ka menstruāciju laikā

visās dienās kopumā asiņu daudzumam nevajadzētu pārsniegt 80 mililitrus (1 ēdamkarotē ir aptuveni 15 ml).

KĀ TO IZMĒRĪT?

„Ginekologi asiņošanas novērtēšanai izmanto speciālas tabulas PBAC (pectorial bleeding assesment chart). Tas ir kā mājasdarbs pacientei: tabula tiek iedota uz mājām, un sieviete pēc tās novēro un tajā atzīmē 1–2–3 menstruālos ciklus – cik daudz sanitāro higiēnas līdzekļu (pakešu, tamponu) viņa izlieto,” skaidro ārste. Pēc tabulas novērtē arī to, cik piesūkušies ar asinīm tie ir. Tad saskaita kopējo punktu skaitu gan pa dienām, gan visā mēnešreizi garumā un novērtē asiņošanas stiprumu. *„Parasti spēcīgākā asiņošana ir menstruāciju otrajā dienā, pēc tam tai ir jārimstas. Ja tā nenotiek, noteikti vajadzētu doties pie ginekologa,”* mudina ārste.

LĪDZSVAROT HORMONUS

lemesli spēcīgām mēnešreizēm mēdz būt dažādi, taču biežākie ir divi – endometrija hiperplāzija un miomas. Pirmais nozīmē, ka hormonu līdzsvara traucējumu dēļ

dzemdes iekšējais slānis — endometrijs — estrogēnu ietekmē izaug pārāk biezs, pietiekami nenobriedis. Tad, kad tas noārdās, asiņošana ir spēcīgāka, ilgāka, nereti arī sāpīga. Normālā ciklā sievišķo dzimumhormonu estradiola un progesterona līmeņiem jāmainās kā uz šūpolēm — kā estradiols ir augšā, tā progesterons ir lejā, un otrādi. Tomēr, ja nenotiek ovulācija vai kādu citu iemeslu dēļ dzeltenais ķermenis olnīcās nesāk ražot progesteronu, estradiola līmenis palielinās vairāk nekā nepieciešams un veicina pārlieku bagātīgu dzemdes iekšējā slāņa — endometrija — augšanu. Un kas par daudz, tas par skādi.

Pastiprinātas asiņošanas ir tikai pusnelaime — ja šo situāciju nenovērš, tad var attīstīties ne tikai mazasinība, bet arī endometrija audzēji.

Reizēm spēcīgas mēnešreizes izraisa mioma vai arī mioma kopā ar jau iepriekš aprakstīto endometrija hiperplāziju. Atkarībā no tā, kurā dzemdes daļā mioma ir izveidojusies un cik tā ir liela, tā var raisīt pastiprinātu ikmēneša asiņošanu.

Ja pastiprinātas asiņošanas iemesli ir nevis mioma, bet hormonu līdzsvara traucējumi, tad tos var novērst ar hormonu preparātiem. Dažkārt hormonālo ritmu noregulē hormonālās kontracepcijas tabletes. Ja tā ir mioma, nepieciešama atbilstoša ārstēšana.

MIOMA NE VIENMĒR JĀOPERĒ

Dzemdes mioma nešķiro, cik veca ir sieviete un cik veselīgi vai neveselīgi viņa dzīvo. Tā negaidīta var uzrasties jebkurā laikā, turklāt visbiežāk tieši sievietēm vecumā no 35 līdz 55 gadiem, taču pēdējā laikā tā tiek diagnosticēta arvien jaunākām sievietēm. Nereti sievietes baidās uzzināt šādu diagnozi, jo viņu priekšstatos iemītnājies maldīgs uzskats, ka vārds *mioma* automātiski nozīmē operāciju un dzemdes zaudēšanu. Tā nav. Īpaši, ja to atklāj laikus, turklāt dzemdes mioma ir labdabīgs veidojums, tas nav ļaundabīgs audzējs un gandrīz nekad netransformējas par ļaundabīgu.

Ir tieša saikne starp neauglību un dzemdes miomu, un ļoti bieži divi — mioma un bērns — vienā vietā nevar augt, tomēr tas ir atkarīgs no miomas lokalizācijas. Reizēm miomas lieluma un radīto simptomu dēļ to nepieciešams izoperēt — ja palaimējas, tā var būt tā sauktā saudzīgā operācija, kad tiek izņemta tikai mioma, bet reizēm nākas izņemt visu dzemdi, kas nozīmē — sievietei nekad vairs nebūs iespējas radīt bērnu.

Labā ziņa ir tāda, ka ir iespēja izvairīties no operācijas, jo ir pieejama arī medikamentoza ārstēšana, ar kuru iespējams ātrā laikā novērst miomas asiņošanu, samazināt tās mezglus, nereti atrisināt arī neauglības problēmu un citus ar miomu saistītus simptomus.

Ja operācija tomēr ir jāveic, šo medikamentu lieto arī kā pirmsoperatīvo ārstēšanu, lai samazinātu asiņošanu un miomas mezglus, tā padarot operācijas norisi ievērojami saudzīgāku sievietes veselībai. Medikamentozo terapiju dzemdes miomas ārstēšanai drīkst lietot kursu veidā ilgtermiņā, to ir apstiprinājusi Eiropas Zāļu aģentūra visās Eiropas Savienības valstīs, pamatojoties uz klīnisko pētījumu rezultātiem.

Lieliska ziņa - pēc miomas ārstēšanas kursa ar jauno medikamentu sievietēm Latvijā jau ir piedzimuši vairāki desmiti bērnu, un pirmais no viņiem drīz pūlīs trīs svecītes savas dzimšanas dienas tortē.

Ārste Liāna Gavare uzsver, ka arī sievietei pašai ir jābūt modrai un jāseko līdzi savam menstruāciju ciklam un asiņošanas stiprumam. Tiklīdz rodas kaut mazākās bažas, vajadzētu konsultēties ar savu ginekologu. „Ja sievietei mioma netraucē, mēs to neaiztiekam. Ārstējam tikai tad, kad tas patiešām ir nepieciešams,” norāda ginekoloģe. ■

Tabulas asiņošanas novērtēšanai

PBAC (pectorial bleeding assesment chart)

SKAIDROJUMS, KĀ AIZPILDĪT PBAC TABULU ASIŅOŠANAS NOVĒRTĒŠANAI:

1. Jāieraksta mēnešreizu norises laiks (mēnesis, datums).
2. Katru dienu ar svītriņu jāatzīmē nomainīto pakešu un/vai tamponu skaits, veicot to ailītē, kas raksturo asiņošanas stiprumu un paketes vai tampona pilnumu (mazliet asiņu, vidēji pilns, pilnīgi pilns).
3. Pēc mēnešreizēm ir jāsaskaita, cik atzīmēto strīpiņu ir katrā ailītē.
4. Katras ailītes summa jāsareizina ar asiņošanas intensitātes faktoru (x1, x5 vai x15), iegūstot „dienas punktus”.
5. Kopējo summu, kas raksturo asiņošanas stiprumu konkrētajās mēnešreizēs, iegūst, saskaitot „dienas punktus”.

Rezultātu skaidrojums:

Ja kopējā punktu summa ir lielāka par 100, tas nozīmē, ka asiņošana ir lielāka par normu un pārsniedz 80 ml vienu menstruāciju laikā. Ja asiņošanas novērtēšanas tabulas rezultāti pārsniedz 100 punktus, ir jākonsultējas ar ārstu un jāizrunā labākie iespējamie risinājumi.

TABULA ASIŅOŠANAS NOVĒRTĒŠANAI – AIZPILDI TO!

VĀRDS:

MĒNEŠREIZU DATUMS:			MĒNEŠREIZU DIENAS								
PAKETES			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
ASIŅOŠANAS INTENSITĀTES FAKTORS	x1	MAZLIET ASIŅU UZ PAKETES, KĀ SVĪTRIŅA									PAKEŠU SKAITS
	x5	VIDĒJI PILNA PAKETE									
	x20	PILNA PAKETE									
UN/VAI TAMPONI											
ASIŅOŠANAS INTENSITĀTES FAKTORS	x1	MAZLIET ASIŅU UZ TAMPONA									TAMPONU SKAITS
	x5	APTUVENI PUSE TAMPONA									
	x15	PILNĪBĀ PILNS TAMPONS									
DIENAS PUNKTI											KOPĀ:

TABULA ASIŅOŠANAS NOVĒRTĒŠANAI – PARAUGS NR. 1

(SĪVIETE STIPRAS ASIŅOŠANAS DĒĻ, MĒNEŠREIŽU LAIKĀ LIETO ĢAN PAKETES, ĢAN TAMPONUS)

VĀRDS: IEVA B.

MĒNEŠREIŽU DATUMS: 11.-16. MAIJS

MĒNEŠREIŽU DIENAS

PAKETES			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
ASIŅOŠANAS INTENSITĀTES FAKTORS	x1	MAZLIET ASIŅU UZ PAKETES, KĀ SVĪTRIŅA									PAKEŠU SKAITS
	x5	VIDĒJI PILNA PAKETE									
	x20	PILNA PAKETE									
UN/VAI TAMPONI											
ASIŅOŠANAS INTENSITĀTES FAKTORS	x1	MAZLIET ASIŅU UZ TAMPONA									TAMPONU SKAITS
	x5	APTUVENI PUSE TAMPONA									
	x15	PILNĪBĀ PILNS TAMPONS									
DIENAS PUNKTI			2	100	90	21	2	1			KOPĀ: 216

TABULA ASIŅOŠANAS NOVĒRTĒŠANAI – PARAUGS NR. 2

(SĪVIETE MĒNEŠREIŽU LAIKĀ LIETO TIKAI PAKETES)

VĀRDS: ZANE K.

MĒNEŠREIŽU DATUMS: 1.-7. SEPTEMBRIS

MĒNEŠREIŽU DIENAS

PAKETES			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
ASIŅOŠANAS INTENSITĀTES FAKTORS	x1	MAZLIET ASIŅU UZ PAKETES, KĀ SVĪTRIŅA									PAKEŠU SKAITS
	x5	VIDĒJI PILNA PAKETE									
	x20	PILNA PAKETE									
UN/VAI TAMPONI											
ASIŅOŠANAS INTENSITĀTES FAKTORS	x1	MAZLIET ASIŅU UZ TAMPONA									TAMPONU SKAITS
	x5	APTUVENI PUSE TAMPONA									
	x15	PILNĪBĀ PILNS TAMPONS									
DIENAS PUNKTI			1	6	15	15	2	2	1		KOPĀ: 42