

Rakovina děložního čípku:



Viníkem bývá HPV infekce a také ignorování příznaků

Pro Vsetínskou nemocnici je rok 2025 ROKEM ONKOPREVENENCE. Zaměřujeme se nejen na tradiční preventivní akce a přednášky, ale informujeme také o možnostech a důležitosti prevence, případně časného zachytu nemoci, kdy má léčba vždy větší šanci na úspěch, nemoc zanechává menší následky a pacientovi umožňuje rychlejší návrat do běžného života. Sledujeme nejdůležitější screeningové programy a nejčastější onkologická onemocnění, se kterými se naši lékaři setkávají ve svých ambulancích, na operačních sálech i při následné léčbě.



Více než osm stovek žen v České republice každoročně vyslechne od lékaře, že onemocněly rakovinou děložního čípku. Její výskyt má v posledních letech náznak mírného sestupu, ale i tak se s ním gynekologové setkávají častěji, než by chtěli. Alarmující je, že ročně v důsledku tohoto onemocnění umírají více než tři stovky žen. Lékařům gynekologicko-porodnického oddělení Vsetínské nemocnice pomáhá v diagnostice rakoviny děložního čípku moderní přístrojová technika. „V ambulanci máme nejmodernější kolposkopy, které nám umožňují vizuální kontrolu děložního čípku, a společně s cytologickým stěrem, stěrem na lidský papilomavirus (HPV) a biopsií zachytit přednádorové, a někdy, bohužel, i nádorové změny na děložním hrdle,“ vysvětluje gynekolog MUDr. Radek Laža.

Podle stupně přednádorových změn jsou lékaři schopni nabídnout pacientkám například konzervativní postup sledování změn, to se týká zejména mladších žen, které ještě nerodily. „V případě těžších změn poté doporučujeme expertní kolposkopické vyšetření nebo excizní řešení většinou ve formě takzvané konizace, tedy krátkodobého zákroku v celkové či lokální anestézii, kdy provedeme odstranění postiženého místa například elektrickou kličkou. Pokud máme histologicky potvrzený zhoubný nádor děložního čípku, odesíláme pacientku do onkogynekologického centra, kde ji čeká expertní ultrazvuk a dle rozsahu postižení operace či kombinace radioterapie s chemoterapií při pokročilém inoperabilním nálezu,“ dodává MUDr. Laža.

Časná stádia rakoviny děložního čípku jsou asymptomatická, bezpříznaková. „Později ale dochází k nepravidelnému krvácení mimo menses či při pohlavním styku, mohou se

vyskytovat různé druhy výtoků. Pokud je nádorové onemocnění rozsáhlejší, může docházet například k otokům dolních končetin či přítomnosti krve v moči“ informuje gynekolog. Výskyt invazivního nádoru je nejčastější mezi 35. až 45. a mezi 60. až 65. rokem života. U mladších žen je na vině především přetrvávání infekce lidským papilomavirem (HPV), u starších žen kromě HPV i zanedbávání pravidelných preventivních podmínek u gynekologa a často také ignorování varovných příznaků.



Lidský papilomavirus má zhruba 130 druhů, přitom nejsou všechny škodlivé. „Rizikové jsou například typy HPV 16 a HPV 18, jejich výskyt není raritní. Infekci prodělá osmdesát procent žen, u většiny ji imunitní systém během několika let sám odstraní. Největším problémem je přetrvávání infekce, což je zhruba u sedmi procent žen, ale existují i další rizikové faktory. Například začátek pohlavního života před šestnáctým rokem věku, větší počet sexuálních partnerů, kouření, poruchy imunity,“ komentuje MUDr. Laža.

Účinnou prevencí, jak předcházet onemocnění, je očkování proti HPV viru, a to jak u mladých dívek, tak i chlapců. „U žen, které jsou očkovány ještě před prvním pohlavním stykem, klesá riziko o více než devadesát procent, také u žen, které již měly pohlavní styk, se jedná o významný pokles, zhruba o polovinu. V zemích, kde se očkuje již delší čas, sledují pokles výskytu tohoto onemocnění,“ hodnotí gynekolog.

Ze zdravotních pojišťoven

Program prevence rakoviny děložního čípku | Program je zaměřen na ženy od 15 let a zahrnuje pravidelné každoroční gynekologické prohlídky s cytologickým vyšetřením, které pomáhají odhalit přednádorové změny a rakovinu děložního hrdla v raném stadiu. Za účelem zachytu většího počtu případů je screening rozšířen o HPV test prováděný v konkrétních věkových skupinách, který zvyšuje významnou měrou citlivost screeningu karcinomu děložního hrdla. Od 1. 1. 2024 je screeningový HPV test hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění všem ženám v 35., ve 45. a také v 55. roce života.

Očkování proti lidskému papilomaviru (HPV) | Toto očkování je plně hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění dětem ve věku od 11 let do dovršení 15 let. Od roku 2022 je hrazeno i v případě překročení věkové hranice 15 let, pokud došlo k odložení aplikace jedné nebo více dávek z důvodu nepříznivého zdravotního stavu pojištěnce. Ostatní děti do 18 let a dospělí si hradí očkovací látku a její podání přímo v režimu samoplátce, mohou ale od pojišťoven získat příspěvek.

Posilování pánevního dna důležité u žen, ale i mužů

Pánevní dno je soubor svalů a vazů, které se nacházejí na spodní části pánve a podporují orgány v této oblasti, včetně dělohy, močového měchýře, konečníku a močové trubice. Zdraví a správná funkce pánevního dna jsou velmi důležité pro prevenci mnoha zdravotních problémů, včetně onemocnění dělohy. Posilování pánevního dna je však důležité také u mužů.

Ideální pánevní dno je silné, a přitom uvolněné a pružné. Má sílu udržet nápor zvýšeného břišního tlaku při skákání, kašlání a nošení těžkých věcí. „Její nedostatečná funkce se projevuje únikem moči – i kapička v rámci zakašlání je počínajícím projevem dysfunkce, ale také bolestmi při sexuálním styku, poklesem pochvy, močového měchýře či střeva, u mužů zhoršenou erekcí a obtížným močením. U žen bývá také jednou z příčin bolestivé menstruace a nemožnosti otěhotnět,“ specifikuje fyzioterapeutka Mgr. Zuzana Rýdlová s tím, že pánevní dno je tvořeno tenkými a plochými svaly a tvoří skutečně jakési dno lidského trupu. „Zajišťuje spolu s kostmi pánve, aby se orgány nevysypaly z těla na zem,“ vysvětluje fyzioterapeutka obrazně.

Základní pohyby svalů pánevního dna jsou dva: sevření otvorů (svěrač řitní, u žen i svěrač vaginální) a zdvihání hráze (nebo také vtažení pánevního dna) směrem nahoru do břicha. „Většina lidí své pánevní dno málo vnímá a neví, jak svaly aktivovat. Nepoznají, jestli jsou svaly zatátené nebo uvolněné, jestli vůbec pracují ony, anebo je práce nahrazena stiskem svalů hýždí, stehen a břicha,“ informuje fyzioterapeutka a pokračuje: „Pro začátek cvičení je nutné si pohyb ozřejmit, naučit se ho. Ženy mohou použít vaginální pomůcku Educator, případně samovyšetření: vloží si navlhčené prsty 4–5 cm do pochvy. Při správné aktivaci pánevního dna ucítí, že pochva prsty obejde a mírně vtáhne dovnitř. Rozhodně je nesmí vypuzovat ven – takové cvičení by bylo škodlivé a celý problém zhoršovalo.“ Muži si položí volně prsty na hráz (mezi šourkem a řitním otvorem) a při aktivaci by se hráz měla zdvíhat od prstů směrem do břicha, ne do prstů tlačit.

Zdvíhání (vtahování) lze v počátku terapie nacvičovat jako solitérní pohyb, postupně se zapojuje do komplexnějších pohybů. „Zajímavostí svalů pánevního dna je jejich pomalá relaxace. Po každém zatnutí je potřeba dostatečně dlouho odpočinout a nechat svaly opravdu povolít. Ze začátku se cvičí dvě sekundy aktivace a šest až deset sekund relaxace. Vypadá to jako nuda, ale je to nutné. Dobrý vliv na pánevní dno má také sex, pokud je příjemný. A zároveň cvičení pánevního dna zlepšuje slasti při sexuálním styku,“ dodává fyzioterapeutka.

Pánevní dno, zejména pokud je slabé, trpí přetížením. Existuje několik typických situací, kdy je mu potřeba pomoci aktivním vtažením:

- Kašel trvající déle než den (máte-li kašel, lehce zdvihnete hráz před každým zakašláním).
- Zdvíhání břemen (než zvednete kropicí konve, dítě, velký hrnec, kolečka, stavební materiál a podobně, zdvihnete hráz).
- Polohování pacientů v nemocnici (kdo polohuje denně, namáhá své pánevní dno a lehké vtažení před každým polohovacím manévrem může přispívat ke zmírnění únavy, bolesti zad a působí preventivně proti výše uvedeným obtížím).

U mužů je pravidelné cvičení prevencí proti zbytnění prostaty (a tedy problému pomalého močení) a má dobrý vliv na udržení potence a zdravé erekce.

Cvičení lze využít jako prevenci, v rámci konzervativního postupu léčby, jako příprava před operací v oblasti pánve i k rekonvalescenci po operaci či porodu. Zdravé pánevní dno přináší člověku do života pocit vitality a zdravého sebevědomí.

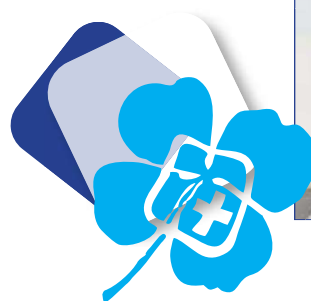
1. Sed'te rovně se vzpřímenou a uvolněnou páteří na srolovaném ručníku. Pohybujte pánví pomalu vpřed a vzad. Vnímejte masáž svěračů a hráze. Poté překulte pánev dopředu (prohněte záda) a lehce vtáhněte pochvu (zkratke penis) směrem dovnitř do břicha. Držte 10 sekund, pak se nadechněte a s výdechem uvolněte svaly alespoň 10 sekund. Volně dýchejte, pánev je ve střední pozici. Pak překulte pánev dozadu (vyhrbit mírně záda), stiskněte zadní část pánevního dna (řitní otvor, hráz, oblast mezi sedacími hrboly) na 10 sekund. Relaxujte 10 sekund. Cvik opakujte 6x.



2. Lehněte si na břicho, vtočte špičky k sobě a dejte si ruce na hýždě. Dýchejte hluboce a pomalu, nikoliv usilovně. Vtáhněte pánevní dno malou silou, vydržte 10 sekund, nadechněte se, s výdechem pak uvolněte, dýchejte volně a postupně vnímejte relaxaci svalů. Rukama lehce odtahujte půlky od sebe, aby se lépe uvolnily. Opakujte 2x.



3. Cvičení dechu – brániční dech. Bránice je podobný sval jako pánevní dno a funkčně spolu souvisí. Sedněte si, opřete chodidla o zem. Kolem dolních žebér omotejte pásek a překřížte před tělem. Lehce si ho kolem pasu stáhněte a pod pásek pošlete nádech, aby se žebra rozšířila do boku, proti pásku. Pásek mírně povolte. S výdechem uvolněte žebra, lehce stáhnout pásek. Opakujte 10–15x.





4. Posilovací cvik. Sedte vzpřímeně, lehce před sedacími hrboly. Koleny chytte rukama nebo ručníkem. Vtáhněte pánevní dno a zatlačte kolenem proti ručníku. Síla vychází ze středu těla, nikoliv z nohy samotné, bedra zůstanou napřimena. Vydržte na jeden prodloužený výdech, s nádechem uvolnit a vyměnit nohy. Opakujte 6x.



5. Podložte si kříž ručníkem nebo balanční čoučkou a opřete nohy v pravém úhlu o stěnu. Vtáhněte pánevní dno a zatlačte pozvolna nohama proti stěně. Vnímejte, jak se postupně zapojují svaly nohou a poté i pánevní dno. Aktivně jej vtahujte. Vydržte 6 sekund, nádech, poté s výdechem uvolnit na 10 sekund, volně dýchat. Lze tlačit i střídavě levou a pak pravou nohou. Opakujte 6x.



6. Podložte si kříž ručníkem nebo balanční čoučkou, opřete levou nohu v pravém úhlu o stěnu a lehce zdvihněte pánev. Pravou nohu ohněte k břichu a rukou zatlačte proti ní. Vtáhněte pánevní dno. Vydržte 4 sekundy, poté uvolnit na 10 sekund. Vyměnit strany. Opakujte 6x.



7. Sedněte si vzpřímeně na balanční čoučku či polštářek do tureckého sedu. Svaly podél páteře jsou uvolněné. Otočte se doprava, pravou rukou opřete vzadu a levou položte na koleno. Vtáhněte pánevní dno a zatlačte rukou proti kolenu. Vydržte 6 sekund, nadechněte se, s výdechem uvolnit na 10 sekund. Mírně se pohupujte na čoučce, volně dýchejte a vyměňte strany. Opakujte 6x.



8. Klekněte si na všechny čtyři, podložte ručníkem kolena. S výdechem vyhrbte záda, uvolněte hlavu dolů, zatlačte nártu do země a vtáhněte pánevní dno. Vydržte 4 sekundy, poté narovnat záda a zlehka nádech, volně dýchat 10 sekund. Opakovat 6x.

Imunitní systém hraje v prevenci klíčovou roli

Imunitní systém hraje klíčovou roli v prevenci onemocnění (včetně onkologických) tím, že rozpoznává a likviduje abnormální buňky v těle. Důležitou podporou je zdravý životní styl – vyvážená strava, dostatek spánku a pravidelný pohyb. Pomoci mohou doplňky stravy či léčivé přípravky. S jejich nákupem rádi poradí pracovníci našich Lékáren DUO v poliklinice i hlavním areálu.



KAPSLE, SIRUP I AKUTNÍ FORMA. Imunoglukan je doplněk stravy, který obsahuje biologicky aktivní látku z hříbu ústříčného. Tato látka, známá jako glukon, je polysacharid, který má pozitivní vliv na imunitní systém a zvyšuje odolnost proti infekcím. Imunoglukan P4H je doplněk stravy pro dlouhodobé užívání. Ke koupení je také ve formě sirupu, vhodný pro děti od 3 let. Imunoglukan P4H ACUTE! je určen pro krátkodobé užívání (jedna kapsle po dobu pěti dní).



ZAŽÍVAJÍ BOOM. O lipozomální formu vitamínu C je stále větší zájem klientů našich lékáren. Jedná se o doplňky stravy, kde jsou částice vitamínu C obaleny lipidy. Tento tukový obal poskytuje vitamínu ochranu před žaludečními kyselinami a enzymy, díky tomu se aktivní látka dostane až do tenkého střeva, kde se skrze jeho stěny vstřebává a dále putuje do jater a krevního řečiště.

IMUNITA V ŠÁLKU ČAJE. Bylinná směs s šípkiem a echinaceou (třapatkou nachovou) podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a přispívá k normální funkci dýchacích cest. Má příjemnou chuť i vůni, kterou dotváří bezový květ a aromatický tymián. Čajové směsi Leros se vyrábějí v mnoha variantách s plody od přírody bohatými na vitamín C i mnoho dalších vitamínů a antioxidantů. Směs Bylinková vitalita je určena pro podporu vitality celého těla.



Hlavními složkami jsou zelený čaj a listy ginkga, které pomáhají udržovat duševní rovnováhu a podporují periferní oběhový systém.



ZINEK POMÁHÁ. Zinkorot obsahuje léčivou látku zinek, což je stopový prvek potřebný pro biologické procesy v lidském těle. Je velmi důležitý pro správnou činnost imunitního systému. Zinek je obsažen také v přírodním doplňku stravy ImunoHelp: jedná se o komplex vitamínů C a D3, rostlinných extraktů (rakytník, šípek, acerola, echinacea) a již zmíněného zinku pro silnou podporu imunitního systému v období zvýšených nároků na organismus a imunitu.



I SE ZLATOBÝLEM. Návštěvníci našich lékáren se často ptají na prevenci či první příznaky léčby onemocnění močových cest. Doplňky stravy s koncentrátem z plodů kanadských brusinek již mnozí vyzkoušeli. Nyní jsou MEGA BRUSINKY k dispozici také v kombinaci se zlatobýlem. V limitované edici výrobce nabízí 20 % zdarma. Použité technologie zajišťují postupné uvolňování a prodlužují jejich působení. Dostupný je také UTIPROPLUS – pomáhá k prevenci i případnému zvládnutí infekcí močových cest způsobených patogeny. CANEPHRON je rostlinný přípravek určený jako doplňková léčba v rámci prevence usazování ledvinového písku a v případě onemocnění močových cest provázených lehčími obtížemi.