

УДК 618.1 ENDOOMETRIOZA, KOBIECNOŚĆ NIE MUSI BOLEĆ
ББК 57.1
С78

by Karolina Staszak

© Karolina Staszak, 2020

Сташак, Каролина.

С78

Эндометриоз. Программа лечения: от самодиагностики и постановки диагноза до полного избавления от болей / Каролина Сташак ; [перевод с польского Д. Профессорова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 304 с. — (Красота в деталях. Научный подход к женскому здоровью).

Эндометриоз — заболевание, известное уже тысячи лет. Когда-то его называли «истерия», это слово происходит от греческого *hystera*, что означает «матка». В Древнем Египте считалось, что матка — это животное, которое бродит по телу и атакует разные органы, вызывая тяжелые недуги. В это было несложно поверить, глядя на женщину, бьющуюся в приступе истерии (менструации), которая корчится от боли, словно на нее напал невидимый хищник. Еще менее совершенными, чем диагностика, были методы лечения эндометриоза, включающие в себя ношение смирительных рубашек, подвешивание вверх ногами или помещение в дом сумасшедших.

Эндометриоз, как определяют его сегодня, — это наличие ткани, подобной эндометрию, то есть слизистой оболочки матки, за пределами матки. Поражения могут возникать в любом месте тела, но чаще всего это бывает в яичниках, брюшине, выстилающей полость таза, мочевом пузыре, аппендиксе или другой части кишечника.

В своей книге доктор Каролина Сташак предлагает комплексный подход к лечению этого страшного заболевания, помогая женщинам избавиться от изнурительной боли во время месячных и обрести радость материнства.

УДК 618.1
ББК 57.1

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

КРАСОТА В ДЕТАЛЯХ. НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ЖЕНСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Сташак Каролина

ЭНДОМЕТРИОЗ

Программа лечения: от самодиагностики

и постановки диагноза до полного избавления от болей

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Научный редактор *А. Саардак*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*
Корректоры *Е. Копылова, Ю. Дорогова*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
nasharaga, Flaffy, barberry / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com



Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

мы в соцсетях:

 **bomborabooks**  **bombora**
bombora.ru

ISBN 978-5-04-159432-9

ЧИТАЙ • ГОРОД

ООО «Издательство «Эксмо»
125308, Россия, город Москва, улица Звенигородская, д. 1, стр. 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-98-86
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Факс: 8 (495) 411-98-86

125308, Россия, город Москва, Звенигородская ул., д. 1, стр. 20, каб. 2013
Тел.: 8 (495) 411-98-86
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Факс: 8 (495) 411-98-86

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.ru

Импортер в Республику Казахстан ТОО «ИД-Алматы»
Казахстан Республикасының импорттаушы: «ИД-Алматы» ЖСҚ.
Дистрибутор и продавец: ООО «ИД-Алматы»
Казахстан Республикасының дистрибуторы және өкілі: «ИД-Алматы» ЖСҚ.
Алматы қ., Дзержинский көш., 3-а, литер В, офис 1.
Тел.: 8 (727) 221-09-80/81/82. E-mail: info@id-almaty.kz
Ел аралық қаржылық нарық уәклетсіз.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» — www.eksmo.ru/certification
Өлшем бірлігі: Ресей. Сертификация қарастырылған.

Издательство
и
научно-издательская
группа
«ЭКСМО»

book 24.ru



Дата изготовления / Подписано в печать 02.02.2022.
Формат 60x90/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,0.
Тираж экз. Заказ

© Профессоров Д., 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Эксперты

Ян Олек

Иренеуш Гавковский

Матеуш Климчак

Камиль Пероньчик

Анна Якубик

Малгожата Стажец-Просерпио

Доната Собания-Бычковская

Агнешка Краевская-Гавковская

Содержание

Вступление	7
Дневник 1. Теперь.....	10
Дневник 2 . Прежде	11
Что такое эндометриоз?	13
Эндометриоз и аденомиоз	13
Кто и насколько часто подвержен заболеванию?	15
Как проявляется эндометриоз?	15
Как развивается эндометриоз?	15
Какие бывают стадии эндометриоза?	17
Каковы факторы риска развития эндометриоза?	17
Как происходит диагностика эндометриоза?	18
Какая связь между эндометриозом и бесплодием, выкидышами и внематочной беременностью?	20
Какие бывают осложнения при эндометриозе?	22
Как происходит лечение эндометриоза?	22
Спайки.....	24
Что такое холистическое лечение эндометриоза?	24
Дневник 3. Прежде	28
Психотерапия при эндометриозе	56

Чем занимается психотерапия?	59
Чего мы можем ждать от психотерапии?.....	64
Жизнь с хроническим заболеванием.....	68
Невидимая болезнь и неразделенное страдание	71
Что такое дисфункциональная семья?	73
Влияние взросления в дисфункциональной семье на дальнейшую взрослую жизнь	75
Влияние семейного уклада на женщину с хроническим заболеванием, ее отношения с партнером и материнство	76
Что делать?	86
Дневник 4. Прежде	89
Дневник 5. Теперь	91
Диета при эндометриозе.....	109
Эндометриоз может развиваться из-за ослабления иммунной системы.....	109
Что общего у иммунной системы и эндометриоза?	111
Дисбактериоз кишечника	112
Лечебное питание	116
Пищевые добавки при эндометриозе	121
Дневник 6. Теперь (или Сейчас)	123
Приятный секс... даже при эндометриозе	145
Дневник 7. Теперь.....	159
Физиотерапия как элемент комплексной терапии эндометриоза.....	175
Боль при эндометриозе: нейрофизиология и биопсихосоциальный подход	175

Роль физиотерапии в лечении эндометриоза...	184
Физиотерапевтические методы и техники в лечении эндометриоза	186
методы аутотерапии	190
Ремаппинг.....	191
Ощущение тела в пространстве и диафрагмальное дыхание.....	194
Бабочка.....	196
Мяч в золотой чаше	197
Катим бочку	200
Мышцы тазового дна	202
Примеры позы для растяжки и увеличения эластичности.....	205
Самомассаж брюшной стенки.....	211
Техники, облегчающие интимную близость	214
Позы в туалете	216
Дефекация.....	219
Позы для релаксации.....	220
Физическая активность при эндометриозе	222
Шкала Борга	224
Дневник 8. Теперь.....	230
Дневник 9. Теперь.....	260
Дневник. Постскрипtum	289
В завершение	295
Книги, которые я рекомендую	297
Эксперты	299
Алфавитный указатель	303

Вступление

Книга, которую вы держите в руках, была написана с мыслью обо всех женщинах, страдающих эндометриозом. Я прекрасно знаю, что значит жизнь с этой внешне незаметной болезнью. И знаю, как она может ухудшить качество жизни женщины и всех ее близких. Я страдаю эндометриозом четвертой степени — диагноз мне поставили около двенадцати лет назад. Несмотря на то, что мне тогда прямо сказали: «Без ЭКО детей у тебя не будет», — у меня родились трое замечательных сыновей. Да, это было чудо. Но болезнь все еще со мной. После одного неприятного случая, который закончился отделением неотложной помощи, я решила: пора что-то менять и как-то избавляться от этой боли, которая уже столько лет мучает меня во время каждой менструации. Я стала искать информацию об эндометриозе. Источников было много, однако я не нашла ни одного, который освещал бы проблему целиком. Между тем, согласно статистике, эндометриоз есть у каждой десятой женщины. А сколько нас необследованных? Неизвестно.

На страницах этой книги я расскажу историю своей болезни — со дня, как я узнала о диагнозе, и до момента, когда была закончена эта рукопись.

Поделюсь тем, что я делала и что делаю до сих пор, чтобы эндометриоз больше не был хозяином моей жизни. Вы узнаете о моих взлетах и падениях, ошибках, борьбе, печалях, но также о принятии данности, радости и веры в нормальную жизнь, несмотря на присутствие этого нежеланного гостя, который столько раз причинял мне боль и доводил до слез. Я расскажу, что стало после того, как я стала мамой — трижды.

В этой книге вы найдете и кое-что еще. Я собрала советы экспертов, как бороться с эндометриозом в повседневной жизни. Первый раздел посвящен современным методам диагностики и лечения этого заболевания. Следующие — таким важным аспектам, как психология, сексология, диетотерапия, физиотерапия. Здесь вы также найдете кулинарные рецепты. При неоценимой помощи специалистов — авторитетов в своей сфере деятельности — написана книга, в которой дается целостный взгляд на эндометриоз.

В своем дневнике я полностью открыта перед вами, рассказываю о своих победах и чудесных событиях, которые я пережила, а также о грустных минутах, когда мне казалось, что жизнь словно ускользает у меня из рук. К сожалению, это одно из сопутствующих болезни состояний. Первые недели работы над собой были для меня сплошным экспериментом, во время которого я чувствовала себя подопытным кроликом. Я искала информацию и буквально терялась в ее дебрях. Я делала ошибки. Два шага вперед — и шаг назад. Да, я знаю, много лет я не заботилась о себе как нужно. Переломным стал день, когда я попала в больницу, в отделение неотложной помощи. Это натолкнуло меня на мысль, что надо менять образ жизни. Так, шаг за шагом, ища помощи где только можно, я пыталась встать на ноги и добиться того, чтобы двухкилометровая прогулка за детьми в детский сад не была для меня проблемой. Я знаю, как сильно эндометриоз может досаждать во время таких обыкновенных ежедневных дел. И да, я знаю, что не уделяла себе достаточно внимания, будучи поглощенной заботами о семье. Мы, женщины, часто так поступаем... как правило, до тех пор, пока наше тело не начнет кричать, пока боль не станет непереносимой, а жизнь — безрадостной.

В этой книге я хочу поделиться с вами знаниями и опытом, которые помогли мне прийти к тому, чтобы жизнь вновь заиграла яркими красками. Конечно, я живой человек и иногда поддаюсь слабостям, но я знаю, что путь, который я выбрала, правильный, что он облегчает течение болезни, приводит в порядок мысли и мое слишком склонное к негативным эмоциям сердце. Итак, я хочу поделиться с вами результатами моего полугодового эксперимента и избавить вас от мучительных поисков информации, предложив проверенные решения. Это сэкономит немало времени, которое потратила на их поиски я.

Несмотря на все трудности, считаю, что я на пути к победе. Победите и вы. Я уверена.

Желаю приятного чтения и искренне надеюсь, что эта книга поможет вам обрести веру в то, что хорошая нормальная жизнь возможна.

Каролина Сташак

Дневник 1

Теперь

9 января 2018 года

Только что пролилась чаша терпения. Наполненная месячными от и до. От первого их дня до последнего. Сегодня я не выдержала. И не сдержала слез.

А ведь у меня супержизнь.

Тогда о чем речь?

У меня замечательный парень, трое бомбических сыновей, я делаю первые шаги на поприще, о котором мечтала всю жизнь. Я пишу сказки для детей и недавно подписала договор на издание первой из них. Я рисую картины и иллюстрирую книги.

И в то же время я на пределе сил. Их мне хватило примерно на десять лет с того момента, как был поставлен диагноз. И теперь чаша терпения переполнилась.

У меня эндометриоз.

Дневник 2

Прежде

Был сентябрь 2006 года. Я только что вернулась из Англии, где провела год и девять месяцев. Это был очень сложный период жизни, за который я многому научилась. Поехала я туда ради денег и потому, что туда уезжал мой жених. У нас был план заработать, а по возвращении домой создать семью, имея какой-никакой стартовый капитал. Незадолго до отъезда мне сообщили о встрече одноклассников. Мне было интересно увидеть, как они за это время изменились, как сейчас выглядят. Одна из моих школьных подруг была беременна. Я помню, вид ее слегка выступающего из-под блузки живота заставил меня улыбнуться. Мы болтали о том о сем. И тут вошел он. Что-то привлекло к нему мое внимание... Слишком сильно. Он сел рядом с нами и таким образом оказался в обществе женщин, беседующих о беременности и родах. Потом в качестве развлечения показал мне несколько основных шагов сальсы, а я всем сердцем почувствовала, что хочу остаться в Польше. Мне не хотелось никуда уезжать, даже к тому, кому я сказала «да». Однако вечер закончился, а у меня были свои жизненные планы, которые надо было выполнять. И я поехала за женихом и за деньгами. И провела год и девять месяцев в чужой стране. Вернулась я оттуда

без денег, но с любовью в сердце, той, которую я почувствовала перед отъездом, когда под звуки сальсы вышла на паркет, — я вернулась к М., по которому скучала все это время вдали от родины.

После возвращения в Польшу я сразу же устроилась на работу в офис. Мне нравилась работа с документами. Проблема была только одна: в офис надо было ходить независимо от дня цикла, невзирая на боль, которая мучила меня во время месячных. В декабре, когда очередные месячные просто не давали житья, я попала на прием к гинекологу, которого посоветовала подруга. Живот болел очень сильно, но это было еще не самое худшее. Каждый час мне нужно было бежать в туалет, и это сводило меня с ума: постоянно приходилось высчитывать время и расстояние. Я стала мастером планирования.

Сколько времени займет поездка на работу? Успею ли доехать, пока снова не понадобится туалет? Надо ехать в центр во время месячных? Хорошо, но только при условии, что рядом — вот прямо рядом — будет WC. Кино? Место с края, потому что во время сеанса всегда приходится выходить. Экскурсия? Считаю километры до следующей заправки. В результате во время месячных я предпочитала оставаться дома. Потому что здесь рядом туалет, обезболивающие, кровать — все необходимое, чтобы выжить.

У гинеколога при проведении УЗИ выяснилось, что у меня кисты на обоих яичниках. С хладнокровным спокойствием врач сообщил мне, что это может быть. Уже на этом этапе, исходя из изображения на мониторе, он оценил, что на 90% это эндометриoidные кисты.

Что такое эндометриоз?

Доктор Ян Олек

Эндометриоз — заболевание, известное уже тысячи лет. Когда-то его называли «истерия», это слово происходит от греческого *hysteria*, что означает «матка». В Древнем Египте считалось, что матка — это животное, которое бродит по телу и атакует разные органы, вызывая тяжелые недуги. В это было несложно поверить, глядя на женщину, бьющуюся в приступе истерии (менструации), которая корчится от боли, словно на нее напал невидимый хищник. Еще менее совершенными, чем диагностика, были методы лечения эндометриоза, включающие в себя ношение смиренных рубашек, подвешивание вверх ногами или помещение в дом сумасшедших.

Эндометриоз, как определяют его сегодня, — это наличие ткани, подобной эндометрию, то есть слизистой оболочке матки, за пределами матки. Поражения могут возникать в любом месте тела, но чаще всего это бывает в яичниках, брюшине, выстилающей полость таза, мочевом пузыре, аппендиксе или другой части кишечника.

Эндометриоз и аденомиоз

Аденомиоз — это заболевание, характеризующееся разрастанием слизистой оболочки матки (эндометрия)

в мышечный слой стенки матки (миометрии). Аденомиоз может иметь очаговую форму, то есть быть сконцентрированным в одном месте в матке, или диффузную, при которой обычно поражает большую часть одной из стенок матки (переднюю или заднюю) или же всю матку.

Распространенность этого заболевания, согласно гистопатологическим исследованиям, составляет от 5% до 70% (в зависимости от данных медицинских центров, которые их проводили). Согласно результатам магнитно-резонансной томографии, аденомиоз наблюдается у 27–70% женщин с эндометриозом. Этот процент наиболее высок у страдающих бесплодием и обильными болезненными менструациями. Помимо болезненных менструаций, к симптомам аденомиоза относятся геморрагии и иногда болезненность при половом акте. Около 35% случаев аденомиоза протекают бессимптомно.

Аденомиоз не увеличивает риск рака матки.

Самым точным диагностическим исследованием является УЗИ. Магнитно-резонансная томография также обладает высокой чувствительностью и специфичностью.

Лечение аденомиоза очень затруднено, и, прежде всего, оно симптоматическое, например, обезболивающая терапия нестероидными противовоспалительными препаратами. Для женщин, не планирующих беременность, может быть рассмотрено гормональное лечение (в основном гестагенами; например, может быть установлена внутриматочная спираль с гестагенами). Для женщин, желающих забеременеть, можно рассмотреть возможность хирургического лечения, которое часто оказывается эффективным, но требует большого опыта со стороны специалиста и, в зависимости от тяжести поражения, сопряжено с определенным риском удаления матки.

Кто и насколько часто подвержен заболеванию?

Чаще всего эндометриоз поражает молодых женщин, у которых есть менструации. Им страдают 7–15% женщин детородного возраста. Крайне редко эндометриоз встречается после наступления менопаузы и до менархе, то есть до первой менструации в жизни. Считается, что до 50% женщин, принимающих обезболивающие во время менструации, страдают эндометриозом. В группе женщин, которые не могут забеременеть, этот процент может быть еще выше — по данным некоторых исследований до 80%.

Как проявляется эндометриоз?

Симптомы эндометриоза — это, прежде всего, боли и/или бесплодие. Не испытывают болей 20% пациенток — тогда эндометриоз чаще всего подтверждается при диагностике бесплодия. Боли зависят от времени цикла. Они появляются в первый день менструации или за несколько дней до нее и прекращаются или уменьшаются после ее окончания. Локализация боли зависит от области, затронутой эндометриозом. Обычно речь идет о боли внизу живота, в области яичников, во время полового акта. Если поражен кишечник или мочевого пузырь, может возникать боль при дефекации или мочеиспускании.

Как развивается эндометриоз?

Есть три гипотезы о возникновении эндометриоза, которые мы найдем в каждом учебнике, описывающем это заболевание.

1. Теория ретроградной менструации, предложенная Сэмпсоном в 1927 году. Согласно ей, клетки эндометрия через маточные трубы попадают в брюшную полость и вживляются, образуя очаги эндометриоза. Процесс ретроградного (от лат. *retrogradus* — идущий назад) кровотечения наблюдается у большинства женщин с проходимыми маточными трубами, однако не у всех доходит до эндометриоза.
2. Теория имплантации, то есть вживления клеток эндометрия, которая может объяснять, например, эндометриоз в рубце после кесарева сечения.
3. Теория метаплазии, согласно которой клетки эндометрия, возможно, образуются из клеток эпителия брюшины (оболочка, выстилающая брюшную полость) и под влиянием различных факторов, например, таких как воспаление, дифференцируются в клетки стромы и слизистой оболочки матки.

Многие исследования показывают, что значимую роль в развитии эндометриоза играет состояние иммунной системы. У здоровых женщин клетки эндометрия, которые отделяются во время менструации, подвергаются апоптозу, то есть погибают в маточных трубах по пути из матки в брюшную полость. Попав в брюшную полость, они поедаются макрофагами — клетками иммунной системы. У женщин с эндометриозом все происходит иначе. Так как процесс апоптоза нарушен, клетки выживают и попадают в брюшную полость жизнеспособными. Там они не распознаются макрофагами и вживляются