**Vědomostní dotazník č. 1/2025**

**Endometrióza a úspěšné řešení neplodnosti**

Březen je označován jako **měsíc endometriózy**.

Proto si připomeneme zásadní fakta k této nemoci.

Současně si znovu připomeneme **význam NAPROHELP**, ukážeme si další z úspěchů přirozené, důstojné cesty k početí dítěte.

Často se setkáváme s tlakem na užívání antikoncepce nebo případně ještě drastičtějších léků při potvrzení diagnózy endometrióza. Velice často se setkáváme s jednoznačným doporučením asistované reprodukce v případě, že si žena s diagnózou endometriózy přeje otěhotnět. Věřím, že i tato „kazuistika“ může být podporou všem, kdo s endometriózou či nenaplněnou touhou po dítěti bojují, i všem, kdo druhým chtějí pomáhat na cestě za miminkem zdraví nepoškozujícím, a současně důstojným způsobem.

Statistické výstupy o významu STM si můžete poslechnout v nahrávkách z **konference „STM v managementu života ženy“.** Nahrávku i se sborníkem je možné si objednat na https://www.cenap.cz/konferencestm

**Kazuistika:** Klientka se na nás obrátila v březnu 2017 s prosbou o řešení situace, kdy jí byla zjištěna velká cysta. V té době jí bylo 30 roků. Byla zhruba rok vdaná, již z roku 2016 měla doma Průvodce STM spolu se záznamovými tabulkami, ale dosud nechávali otázce početí „volný průběh“. Cítila se být zdravá, cykly se pohybovaly v rozpětí 26 - 29 dnů, vzhledem k „učebnicovým“ délkám si nepřipouštěla žádný problém.

Klientka podpořena začít se sledovat dle STM.

V květnu 2017 podstoupila laparoskopickou operaci, kdy byla vyoperovaná tzv. Sampsonova cysta o průměru 6 cm, nález typický pro endometriózu, což bylo i následně potvrzeno i z histologie, dále pozorováno a ošetřeno nástěnné ložisko endometriózy v malé pánvi.

Jejím gynekologem doporučena nejprve léčba spočívající v útlumu činnosti vaječníků a následně IVF. To paní odmítá a hledá jiné řešení.

U nás podpořena k NAPROHELP se zaměřením na léčbu endometriózy.

První záznamy klientka poslala až v květnu spolu s operačním protokolem, v záznamech cyklů, které trvaly 26 dnů, byla opakovaně zkrácená druhá (luteální) fáze.

Od července 2017 pod naším vedením klientka užívá v souladu s metodikou NAPROHELP Utrogestan a podporu potravinovými doplňky spolu s úpravou jídelníčku a režimovými opatřeními, doporučena též prekoncepce u muže.

Klientka ve sledovaných cyklech má problémy s hlenovým příznakem, vnímá jej minimálně

Vzhledem k problému s hlenem a  anamnéze krátkých luteálních fází doporučen hormonální screening, ten se ale již nestihl udělat, protože v prosinci klientka oznamuje pozitivní gravitest.

V daném cyklu, ve kterém došlo k početí, hlen prakticky nezaznamenala. V předchozím záznamu byl potvrzený vzestup BTT a Utrogestan nasazován dle metodiky NAPROHELP. Záznamová tabulka s konzultovaným cyklem v rámci kazuistiky je v dalším souboru v rámci daného dotazníku

Stručné odpovědi

|  |  |
| --- | --- |
| **1 Otázky k vyhodnocení záznamu cyklu** | **Správná odpověď** |
| 1. Kdy začíná plodné období na začátku cyklu? | 6. DC |
| 2. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT? | 12. DC |
| 3. Kdy byl potvrzený vzestup BTT? | 14. DC |
| 4. Kdy bylo ukončeno plodné období a začalo neplodné období po ovulaci? Uveďte i část dne, zda ráno či večer. | 15. DC ráno |
| 5. Kdy se měl dle metodiky NAPROHELP provádět gravitest? (uveďte konkrétní datum) | 26. DC - 7.12. |

|  |  |
| --- | --- |
| **2 Otázky k teorii STM** | **Správná odpověď** |
| 1. Vzhledem k tomu, že je u klientky minimálně hlenový příznak, v tomto záznamu cyklu dokonce hlen vůbec není zaznamenán, je to signál, že u ženy nedochází k ovulaci? | NE |
| 2. Klientka říká, že nejkratší cyklus byl 26 dnů, ale nemá přesně vedené záznamy o délkách cyklů, může využít pravidlo mínus 20 za kontroly mínus 8 a hlenového příznaku? | NE |
| 3. Podle jakého pravidla nastavíme délku neplodného období na začátku cyklu? Vyjmenujte pravidlo kompletně. | Pravidlo prvních 5 dnů za kontroly pravidlem mínus 8 a kontroly hlenovým příznakem. |
| 4. Co to znamená krátká luteální fáze? | Období od správně stanoveného prvního dne vzestupu BTT do konce cyklu.  Luteální fáze by měla trvat (12), 13-16 dní. Kratší období je tedy zkrácená, krátká druhá fáze. Znamená, že organismus ženy strádá nedostatkem progesteronu. |
| 5. Kdy se měl dle metodiky NAPROHELP nejdříve nasadit Utrogestan? | Až je dle pravidel STM ukončené plodné období, v tomto cyklu ráno 15. DC |

|  |  |
| --- | --- |
| **3 Doplňující vědomostní otázky** | **Správná odpověď** |
| 1. Co je to endometrióza? | Ektopický výskyt buněk děložní sliznice. |
| 1. Co je to Utrogestan? Který jiný lék se stejným účinkem můžeme ještě ženě s otevřeností k početí doporučit? | Hormonální lék, obsahuje přírodní progesteron. Alternativa Utrogestanu je např. Gynprodyl – obojí možno polykat i zavádět vaginálně. Dále injekční forma Agolutin, pouze pro vaginální aplikaci Progesteron besins, Amelgen (400 mg progesteronu v 1 kuličce)  Na Slovensku (místo Utrogestanu) Progestanelle |
| 1. Proč se při endometrióze doporučuje zařadit do jídelníčku tmavě zelenou zeleninu? | antioxidant, protizánětlivá potravina pro obsah polyfenolů, zdroj vitaminu K, indol-3- karbinol, podpora funkce jater |
| 1. Které z těchto doplňků při endometrióze doporučíme? Pycnogenol, Sarapis plus, fin glandincaps, další kvalitní potravinový doplněk jako zdroj hořčíku. Zdůvodněte indikaci jednotlivých produktů. | **Pycnogenol**- antioxidant, zlepšení kvality cévní výstelky  **Sarapis plus** - zdroj vitaminu B, hořčíku a dalších minerálních látek, harmonizace hormonální rovnováhy, protizánětlivý efekt  **Fin glanidincaps** - pupalkový olej obohacený o E vitamín, omega-3 mastné kyseliny, harmonizace hormonální rovnováhy, analgetický účinek.  Další kvalitní potravinový doplněk jako **zdroj hořčíku** - snížení sklonu ke křečím, nervozity, jeho nedostatek – estrogenová dominance. |
| 1. Proč se při endometrióze doporučují kvalitní potravinové doplňky s kurkumou. | Silný antioxidant, s protizánětlivým a analgetickým účinkem.  Kurkumín může pomoci snižovat růst endometriálních buněk a zánět spojený s endometriózou  Vliv na jaterní funkce, kardiovaskulární systém  Vliv na nervovou soustavu, dýchání  Vliv na imunitu  Příznivý vliv na kosti, klouby |

**Závěr:**

Řešením endometriózy nemusí být útlum ovariálních funkcí s celou škálou vedlejších zdravotních dopadů

Režimová + stravovací opatření + hormonální suplementace gestageny v souladu s STM vedou k úpravě zdravotního stavu, minimalizaci potíží a bolestí provázejících endometriózu

**Pokud byly zachovány průchozí vejcovody, možnost početí přirozenou cestou s využitím NAPROHELP je velice pravděpodobná.**