

Jak się przygotować do wizyty u ginekologa

Wywiad Moniki Szadkowskiej coacha p?odno?ci i autorki ksi??ki „Chc? mie? dziecko” z dr Mariuszem W?jtowiczem specjalist? ginekologiem-po?o?nikiem w City Clinic od lat zajmuj?cym si? problemami niep?odno?ci.

Id?c do specjalisty, mamy w zanadru pytania, które chcemy mu zada?. Czasem zapominamy, ?e lekarz, aby móc postawi? trafn? diagnoz?, potrzebuje informacji od nas! Jakich pyta? od ginekologa mo?e spodziewa? si? pacjentka?

Pacjentka, która przyjdzie na wizyt? do ginekologa na pewno b?dzie zapytana: jaki jest powód wizyty? Co jej dolega?

Lekarz, aby postawi? diagnoz? musi pozna? pacjentk?, zrobi? z ni? wywiad, dlatego zada szereg pyta? pomocniczych: kiedy by?a ostatnia miesi?czka, kiedy Pani zacz??a miesi?czkowa?, jakie s? miesi?czki (obfite czy sk?pe?, jak d?ugo trwaj??, czy maj? objawy ?luzu?, czy s? bolesne?, jaki ma Pani rytm miesi?czkowy?, czy miesi?czki s? regularne?). To s? podstawowe informacje, które pacjentka powinna przygotowa? przed wizyt?. Lekarz mo?e tak?e zapyta? o to czy pacjentka ma dolegliwo?ci zwi?zane ze wspó??yciem? Przebyte choroby w rodzinie? Przebyte ci??e? Czy pacjentka jest no co? uczulona?

Jak najlepiej mo?na si? do wizyty przygotowa?? Co warto zabra? ze sob??

?eby jak najlepiej przygotowa? si? do wizyty nale?y zna? odpowiedzi na pytania, które s? powy?ej. Je?li pacjentka posiada aktualn? dokumentacj? medyczn? powinna j? zabra? (wypisy ze szpitala, badania laboratoryjne, diagnostyka).

Czasami mo?emy nie rozumie? terminów medycznych, nie wiemy jaki rodzaj bada? kryje si? pod obco brzmi?cymi nazwami. Warto dopyta? lekarza czy raczej m?drze pokiwa? g?ow? i potem na w?asn? r?k? szuka? pyta? w internecie?

Wspó?praca lekarz-pacjentka polega na wzajemnej wymianie informacji. Przekazywan? nam informacj? musimy zrozumie?, w razie potrzeby trzeba pyta?, aby nic nie zosta?o niewyja?nione. Musimy by? zrozumiani i mie? pewno??, ?e rozumiemy co mówi do nas lekarz wtedy tylko wizyta ma sens.

Jakie pytania najcz??ciej zadaj? pacjentki, które zg?aszaj? si? z powodu trudno?ci z zaj?ciem w ci???

Najwi?cej pyta? jest „czy co? jest normalne?” Pacjentki, które zg?aszaj? si? z problemem zaj?cia w ci??? zadaj? szereg pyta? „pomocniczych” do tematu g?ównego cho? najcz??ciej nie pytaj? wprost „czy si? uda? Ale kr??? wokó? tematu chc?c pozna? odpowied? i uzyska? potwierdzenie.

Po jakim czasie naturalnych stara? o ci??? i jej braku, trzeba przyj?? do lekarza? Czy jest to uzale?nione od jakich? czynników?

Do lekarza nale?y si? zg?osi? je?li po roku regularnego wspó??ycia bez ?adnych zabezpiecze? para nie zachodzi w ci???.

Je?li nie by?o czynników dodatkowych: zaburze? cyklu, k?opotów ze wspó??yciem, braku wytrysku w trakcie stosunku, nawracaj?cych stanów zapalnych, dodatkowych problemów

zdrowotnych często nie związanych z podnośnią na mających wpływ na podnośń.

Czy sposób życia, mam na myśli odżywianie, aktywność fizyczną lub jej brak, na ogół mają wpływ na podnośń??

Duży wpływ na podnośń ma sposób życia: stosowane używki (negatywny wpływ narkotyków zwłaszcza twardych, alkoholu, papierosów, które znacząco wpływają na jakość nasienia). Wpływ na podnośń mogą mieć również przebyte choroby wieku dziecięcego jak np. winka u chłopców. Na poprawę podnośni może mieć prowadzenie zdrowego, higienicznego trybu życia. Odpowiednie odżywianie się i aktywność fizyczna. Choć należy pamiętać, że nadmierna aktywność fizyczna np. u wyczynowców może prowadzić do zaburzeń hormonalnych.

A stres? Czy życie w ciągłym napięciu, oczekiwaniu na dziecko może utrudniać poczęcie?

Stres zdecydowanie może mieć negatywny wpływ na podnośń. Szczególnie jeżeli jest przewlekły może przez długi czas ograniczyć zajście w ciążę. Stres staje się dużym ograniczeniem jeżeli para długo stara się o dziecko. Ważna jest umiejętność radzenia sobie ze stresem. Tu pomocny jest kontakt ze specjalistą, psychologiem lub coachem podnośni. Jest to bardzo istotny element terapii.

Czy pacjentki mają świadomość, że poza farmakoterapią i badaniami potrzebna jest też umiejętność radzenia sobie ze stresem?

Umiejętność radzenia sobie ze stresem nie przychodzi sama, trzeba skorzystać z pomocy specjalisty psychologa lub coacha podnośni. Długotrwały stres jest istotnym czynnikiem wpływającym na podnośń dlatego należy go zminimalizować.

A jak Pan radzi sobie ze stresem pacjentek? Czy według Pana lekarz ginekolog jest tylko od aspektów medycznych, czy powinien również zainteresować się stanem emocjonalnym pacjentki starającej się o dziecko?

Lekarz udziela informacji o stanie zdrowia i ustalamy plan dalszego postępowania dla pary. Wtedy najczęściej poziom stresu obniża się tym niemniej należy pamiętać, że ginekolog zajmuje się aspektami fizycznymi i problemami podnośni. Często w ciągu wizyt nie ma czasu aby wspomnieć o psychice. Dlatego też bardzo dobrze jest włączyć w proces leczenia specjalistę: psychologa lub coacha podnośni jako wsparcie dla par starających się o potomstwo.

– Dziękuję za rozmowę!

Z dr Mariuszem Wójtowiczem rozmawiała Monika Szadkowska

Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.