

## Nevidljiva borba: žene s adenomiozom

*U današnjim razgovorima o ženskom zdravlju neka stanja i dalje ostaju zanemarena, zbog čega se mnoge žene suočavaju s bolovima i simptomima u tišini. Jedno od tih stanja je adenomioza - medicinski problem koji pogađa između 20 i 30 % žena reproduktivne dobi, ali ostaje relativno nepoznat. Adenomioza nije samo medicinska dijagnoza, to je duboko osobno putovanje koje sa sobom nosi fizičke, emocionalne i intimne zdravstvene izazove.*

Kao brend posvećen osnaživanju žena, [Intimina](#) nastoji podići svijest o ovom stanju dijeleći korisne informacije o simptomima i dijagnozi te pružajući smjernice koje mogu pomoći ženama.

### Što je adenomioza?

Adenomioza nastaje kada tkivo koje oblaže maternicu (endometrij) uraste u mišićnu stijenku maternice (miometrij). Ovaj abnormalni rast uzrokuje povećanje maternice i često izaziva bolne simptome poput:

- Jakih menstrualnih grčeva (dismenoreja)
- Obilnog ili dugotrajnog menstrualnog krvarenja (menoragija)
- Boli ili pritiska u zdjelici
- Boli tijekom intimnih odnosa (dispareunija)
- Kroničnog umora

Ovo stanje dijeli neke simptome **endometriozom**, što otežava dijagnozu. No, za razliku od endometrioze, gdje tkivo raste izvan maternice, kod adenomioze ono ostaje unutar njezinih stijenki. Unatoč toj razlici, negativan utjecaj na kvalitetu života žena podjednako je značajan.

### Zašto se šuti o adenomiozi?

Povijesno gledano, pitanja vezana za ženska intimna pitanja, osobito ona vezana uz **menstruaciju i reprodukciju**, bila su stigmatizirana ili zanemarivana kao "normalna" ženska bol. Taj je društveni stav često uzrokovao odgode u dijagnozi i nedovoljnu brigu za stanja poput **adenomioze**. Mnoge žene s adenomiozom suočavaju se s rečenicama poput: "To su samo jače menstruacije" ili dobiju pogrešne dijagnoze. Prosječno prođe 7-10 godina prije nego što žena dobije **točnu dijagnozu**. To odgađanje nije samo emocionalno iscrpljujuće, već utječe i na odnose, mentalno

zdravlje i svakodnevni život.

### **Utjecaj na intimno zdravlje**

Adenomioza ne utječe samo na fizičko zdravlje žena - ona duboko pogađa njihov intimni život. **Bol tijekom seksa**, neredovito krvarenje i kronični umor mogu izazvati frustraciju i osjećaj krivnje u vezama. Važno je znati: žene s adenomiozom zaslužuju suosjećanje i podršku - ne samo od medicinskih stručnjaka, već i od svojih partnera, obitelji i zajednice.

### **Što se može učiniti?**

Iako ne postoji određeni lijek za adenomiozu, različiti tretmani mogu ublažiti simptome.

**Ublažavanje boli:** Lijekovi protiv bolova, bilo bez recepta ili na recept, mogu smanjiti grčeve i upalu.

**Hormonska terapija:** Kontracepcijske pilule, spirale ili GnRH agonisti mogu pomoći u regulaciji ili zaustavljanju menstruacije, čime se smanjuju simptomi.

**Promjene u načinu života:** Redovita tjelovježba, upravljanje stresom i uravnotežena prehrana mogu smanjiti upalu i poboljšati opću dobrobit.

**Kirurške opcije:** U težim slučajevima preporučuju se zahvati poput embolizacije maternične arterije (UAE) ili histerektomije.

Ključ uspješnog liječenja leži u edukaciji i zagovaranju prava na adekvatnu skrb. Žene moraju biti ohrabrene da potraže drugo mišljenje, postavljaju pitanja i zahtijevaju temeljite pretrage kada simptomi nisu ozbiljno shvaćeni.

Ako vi ili netko koga poznajete živi s adenomiozom, zapamtite: niste sami i vaše je zdravlje važno. Zajedno možemo promijeniti priču o ženskom zdravlju: korak po korak, razgovor po razgovor. Jer kada žene napreduju, svijet napreduje.