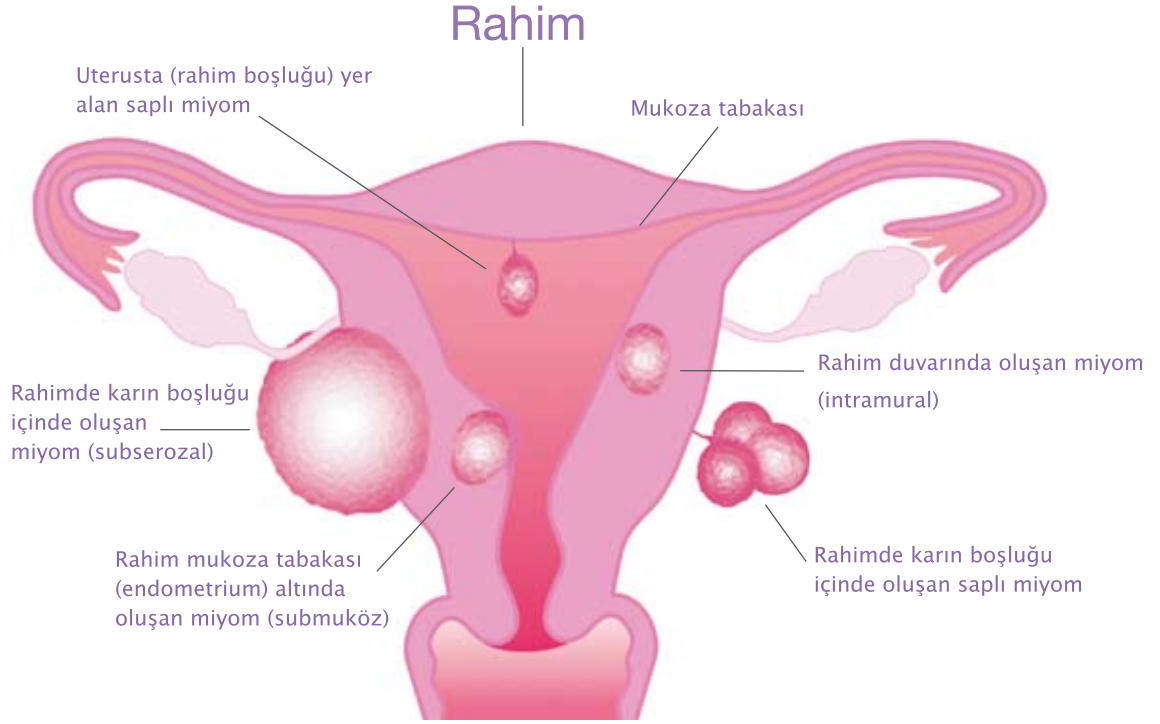


Birçok kadında miyom vardır. Bunlar iyi huylu tümörlerdir. Rahimin farklı yerlerinde büyürler. Bunu aşağıdaki resimde görebilirsiniz:



Miyomların neden oluştuğunu kimse bilmemektedir. Ancak açık olan, cinsiyet hormonlarının miyomun oluşmasında gerekli olduğudur. Hormonlar aktarıcı maddelerdir. Bunlar vücutta mesajları iletirler, örneğin beyinden yumurtalıklara ya da yumurtalıklardan rahime.

Şikayetler

Miyomların bir çoğu şikayet oluşturmaz veya çok az şikayet oluşturur. O zaman tedavi edilmek zorunda da değildirler.

Yoğun Kanama

Şayet çok yoğun bir ay haliniz varsa, bu miyom kaynaklı olabilir. Ancak, hormonal durumunuz da bu yoğun kanamanın sebebi olabilir. Ya da ikisi birden- miyomlar ve hormonlar. Önemli: yoğun adet kanamalarında aile hekiminize demir değerinizi kontrol ettiriniz. Şayet Hb değeriniz 11g/dl ve altındaysa, demir takviyesi almanız gerekir. Vücudun, içinize çektiğiniz oksijeni her bir vücut hücresine taşıyabilmesi için, demire ihtiyacı vardır.

Baskı ya da ağrı

Özellikle büyük miyomlar baskı hissi, ağırlık hissi, sırtta ya da bacaklarda da hissedilen ağırlıklarla, bağırsaklarda biriken gaz veya

kabızlığa meyilli olmak durumlarıyla kendilerini belli ederler. Bedensel zorlamalar, spor veya ilişki sırasında da şikayetler daha güçlü şekilde ortaya çıkabilir. Miyom şayet mesaneye baskı yapıyorsa, daha sık idrara çıkmanız gerekebilir.

Gebelik

Miyomu olup da hamile kalmak gayet mümkündür. Miyomların sadece Uterusun (rahim boşluğu) şeklini değiştirmesi durumunda, hamile kalmadan önce ameliyatla almak anlamlı olur- aksi durumda değil. Miyomlu çoğu hamilelik normal bir süreç izler. Komplikasyon oluşma oranında hafif bir artış olabilir.

Adetten kesilme dönemi

Adetten kesilme birkaç yılı kapsayan bir zaman diliminden oluşur. Kanamanın kesilmesinin uzun zaman öncesinden başlar. Adetten kesildikten sonra artık miyom oluşmaz. Bu nedenle adetten kesilme dönemi öncesi veya içinde olan kadınlarda sorulacak soru: Şikayetler ne ölçüdedir? Önümüzdeki yıllarda, belki bir cerrahi müdahaleyi engellemek adına, bununla yaşamak mümkün müdür? Adetten kesilme dönemi içinde veya sonrasında şikayetler azalır veya tamamen kaybolur, miyomlar çoğunlukla küçülür.



Sizde miyom tespit edilmesi durumunda ne yapabilirsiniz?

Miyomlarda vaktiniz vardır. Rahatça bilgi edinebilir ve ne yapıp yapmak istemediğiniz hususunda düşünebilirsiniz. Ciddi rahatsızlık oluşturmayan miyomlarda takipte kalmak iyi bir olanaktır. Kadın doktoru yılda bir kere miyomun büyüüp büyümediği ile ilgili olarak ultrason muayenesi yapabilir.

Bazı kadınlar, özellikle 40 yaş ve üzerindeki, kadın doktorunca rahimin aldırılmasıyla ilgili tavsiye alırlar. Bu çoğunlukla hiç de gerekli değildir. Farklı bir çok imkan bulunmaktadır. Her kadın ne yapıp yapmak istemediği hususunda kendi kararını verebilir. Miyomların – ameliyatsız– tekrar küçültme veya kaybolmaları ile ilgili kesin bir yöntem yoktur. Bu nedenle burada tarif edilen yollar daha çok mevcut şikayetleri azaltmak ya da onlardan korkmadan yaşamının bir denemesidir. Bazen miyomların oldukça normal şeyler olduğunun – ki kadınların yarısından fazlasında vardır – ve adet döneminin ve kanamanın zamanla değiştiğinin anlaşılması bile yardımcı olur. Miyomlar rahim, kanamalar, çocuk isteği, cinsellik ya da kadın-olma konularıyla ilgilenme hususunda bir vesiledirler.

Beslenme önerileri vücuda zarar verebilecek şeylerin azaltılması veya bir çeşit kür olarak belli bir süre tamamen uzak durulması yönündedir: Rafine şeker ve beyaz un mamulleri, (kırmızı) et, yumurta– ayrıca alkol ve nikotin.

Kalçayı harekete geçiren **dikkatlice yapılan hareket**, iyi gelebilir. Kan dolaşımını destekler ve kanın oksijenle yoğun beslenmesini sağlar. Böylece aynı zamanda vücudun hissedilmesini ve güzel tecrübeler edinmeyi bilinçlendirir. Örneğin göbek dansı ya da Luna– Yoga® yapılabilir – bu kadınlar için hareket ve rahatlama sağlayan yumuşak bir Yoga şeklidir.

Bitkisel tedavinin birçok tavsiyesi vardır. Örneğin rahatsızlıkların hafifletilmesi için civanperçemi, çobançantası ve aslanpençesinden 2 yemek kaşığına 0,25 litre kaynamış su ilave ederek demlendirilen çay karışımını deneyebilirsiniz. Günde 3 defa içilir. Homeopati veya geleneksel Çin tıbbıyla da miyom rahatsızlıklarını tedavi edebilirsiniz.



Aslan pençesi

Hormonlar: Hormonlar vücuttaki aktarıcı maddelerdir. Sentetik olarak da oluşturulabilirler. Vücuda ait Progesteronlara benzeyen Gestajenler miyomun büyümesini etkilemek ya da kanamanın şiddetini azaltmak için bir denemedir. Yoğun ve uzun süreli bir kanamanın somut olarak durdurulmasında da Gestajenler ya da etken maddesi Ulipristalacetat olan bir ilaç reçete edilir. Hormonların istenmeyen etkileri de olabilir ve kullanılmaması gereken durumlar olarak bir dizi ön rahatsızlıklar da olabilir. Bu nedenle bir hormon alınmadan önce gerekli olup olmadığı iyi düşünülmelidir.

Ameliyatlar

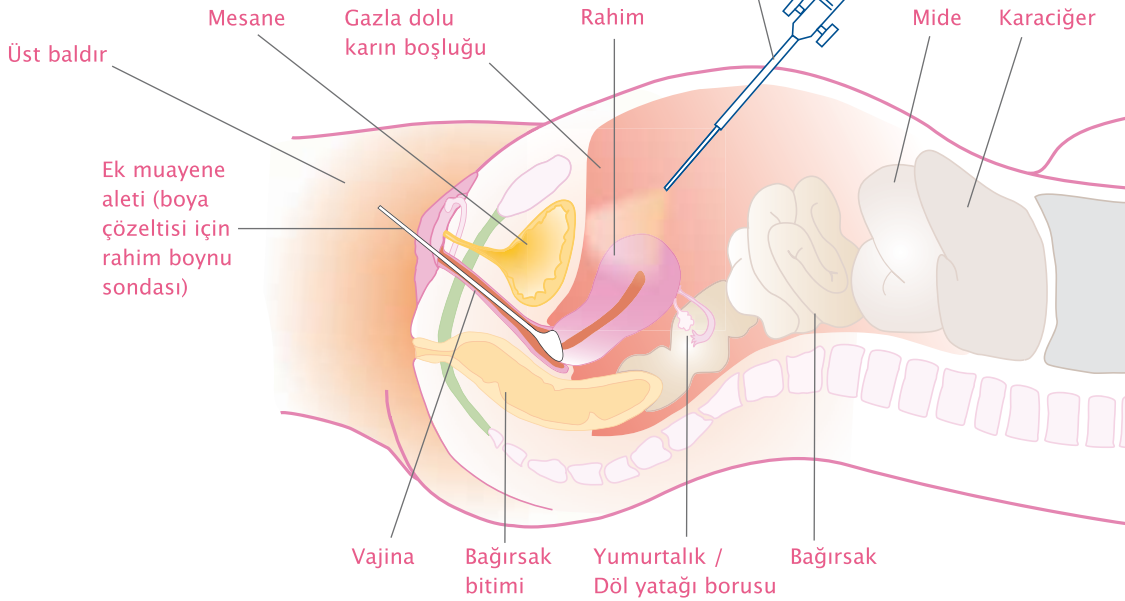
Birçok kadın buraya kadar tarif edilmiş imkanlarla kendilerine uyan bir yol bulabilmektedir. Şayet durum böyle değilse ve bir ameliyatı göz önünde tutmak gerekiyorsa, bunun için farklı birçok yöntem bulunmaktadır. Birçok miyom rahime dokunmadan ameliyatla alınabilmektedir. Bunun için üç çeşit ameliyat yöntemi bulunmaktadır. Hepsi tam narkoz halindeyken gerçekleştirilir. Hangi yöntemin seçileceği hususu farklı faktörlere bağlıdır: Miyomun nerede bulunduğu, büyüklüğü ve sayısı. Buna ilaveten bir de operatörün tecrübesi ve yeteneği, ameliyat olacak kadının yapılabilirlik doğrultusunda, isteği eklenmelidir. Raporlu olma süresi en az 3 haftadır.

Miyomlar aşağıdaki şekilde alınır: Rahim duvarında (organ boşluğunda) bulunan ve ayrıca dış duvarında (Subserozal) büyüyen miyomlar, günümüzde neredeyse her zaman karın endoskopisiyle alınır (bkz. aşağıdaki resim). Bu yöntemde/esnada tüm ameliyat gereçleri 1 cm lik birçok kesikle, kılavuz kovanları yardımıyla vücuda girer. Karın endoskopisi gündüz bakım polikliniğinde ayakta veya yatarak uygulanabilir.

Büyük, zor ulaşılır ya da çok sayıdaki miyoma günümüzde halen bazen sıkıntılı da olsa ve iyileşmesi uzun zaman da olsa karın kesiti (Laparotomi) uygulanır. Kesi çoğunlukla 6 – 10 cm uzunluğunda ve yatay olarak kasık tüylerinin (venüstüleri) başladığı çizgiye denk gelen alandır. Operatör karın endoskopisine kıyasla daha iyi görür ve uygular ve böylece operasyon süresi kısalmır.

Rahim mukozası altında büyüyen (Submuköz) miyom, çoğunlukla vajinal yoldan yani dölyolundan rahim endoskopisiyle alınır. Bu miyomlarda en kolay uygulanan ameliyat etme yöntemidir. Operatör bu sırada ameliyat aygıtlarını/ enstrümanlarını ışık ve küçük bir kamerayla vajinadan ve esnemiş rahim ağzından rahime iter.

Çok sayıda miyomunuz varsa, ve rahim duvarına yapışmışsa, rahimin kalması bazen mümkün olmayabilir. Tereddütte kalmanız halinde doğrudan bilgi edinin – bazen rahimin alınması gerekli olmadığı halde tavsiye edilebilmektedir.



Rahimin alınması:

Birçok yöntem vardır:

Rahimin üst kısmının alınması – bununla rahim ağzı, yani alt kısım kalır (Suprazervikal Hysterektomi, LASH). Bu yöntem leğen kemiği kasları için daha özenli olabilir ve vajinanın üst sınırı değişmeden kalır. Erişim karın endoskopisiyle olur– yukarıda miyomun alınmasında tarif edildiği gibi.

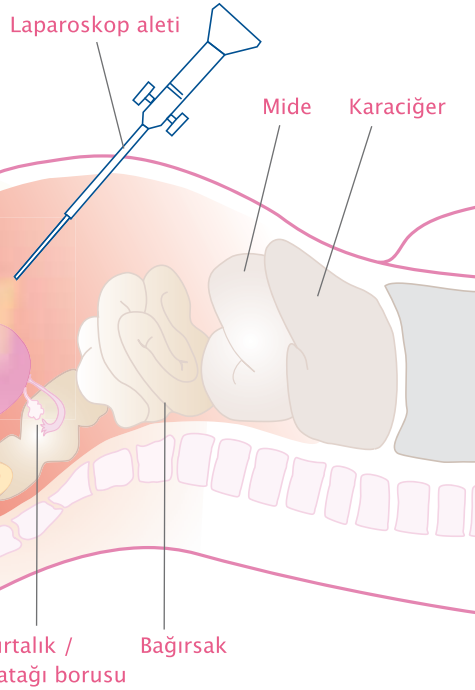
Rahimin tümünden alınması

Rahimin tümünden alınması için birçok yol izlenebilir. Tıpkı miyomların alınmasında tarif edildiği şekilde: Rahim çoğunlukla vajinadan alınır (VH). Buna ek olarak karın bölgesini daha iyi muayene edebilmek ve rahimin alınmasında çevresinin daha iyi görülebilmesi için bazen karın endoskopisi de yapılır (LAHV).

Rahimin tümünün alınmasında karın endoskopisi (TLH) ya da karın kesiti (AH) daha ender olarak kullanılan müdahalelerdir.

Rahimin alınmasıyla kadınlar ortalama 2 – 4 yıl daha erken adetten kesilirler; idrarı tutamama durumunun ortaya çıkma olasılığı hafif yükselmiş olur.

Karın Endoskopisi ile Miyomun alınması



Bunların dışında Almanya’da nadiren uygulanan **2 farklı yöntem** daha vardır: **Embolizasyon** – burada miyomun kan damarları sentetik taneciklerle tıkanır – **odaklanmış ultrason** tedavisiyle ise miyom ısı yoluyla yok edilir. Her iki yöntemde de tam narkoz verilmez. Özellikle ultrason yöntemi mesleki alanda tartışmalı olup, uzun süreli tecrübeler eksiktir.

Yazar: Karin Schönig, Kadın Sağlığı Merkezi München.

Tercümanlı kişisel danışmanlık alabilirsiniz: www.fgz-muc.de, Tel. 089 129 11 95.

Ve Almanca olarak [Buch zu Myomen](#) adlı bir kitap mevcuttur. Sponsor: Techniker Krankenkasse