Jak si? przygotowa? do wizyty u ginekologa

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

Id?c do specjalisty, mamy w zanadrzu 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 cz?sto nie ??czonych z p?odno?ci? na maj?cych wp?yw na p?odno??.

Czy sposób ?ycia, mam na my?li od?ywianie, aktywno?? fizyczn? lub je brak, na?ogi maj? wp?yw na p?odno???
Du?y wp?yw na p?odno?? ma sposób ?ycia: stosowane u?ywki (negatywny wp?yw narkotyków zw?aszcza twardych, alkoholu, papierosów, które znacz?co wp?ywaj? na jako?? nasienia).Wp?yw na p?odno?? mog? mie? równie? przebyte choroby wieku dzieci?cego jak np. ?winka u ch?opców. Na popraw? p?odno?ci mo?e mie? prowadzenie zdrowego, higienicznego trybu ?ycia. Odpowiednie od?ywianie si? i aktywno?? fizyczna. Chocia? nale?y pami?ta?, ?e nadmierna aktywno?? fizyczna np. u wyczynowców mo?e prowadzi? do zaburze? hormonalnych.

A stres? Czy ?ycie w ci?g?ym napi?ciu, oczekiwaniu na dziecko mo?e utrudnia? pocz?cie?
Stres zdecydowanie mo?e mie? negatywny wp?yw na p?odno??. Szczególnie je?li jest przewlek?y mo?e przez d?ugi czas ograniczy? zaj?cie w ci???. Stres staje si? du?ym ograniczeniem je?li para d?ugo stara si? o dziecko. Wa?na jest umiej?tno?? radzenia sobie ze stresem. Tu pomocny jest kontakt ze specjalist?, psychologiem lub coachem p?odno?ci. Jest to bardzo istotny element terapii.

Czy pacjentki maj? ?wiadomo??, ?e poza farmakoterapi? i badaniami potrzebna jest te? umiej?tno?? radzenia sobie ze stresem?
Umiej?tno?? radzenia sobie ze stresem nie przychodzi sama, trzeba skorzysta? z pomocy specjalisty psychologa lub coacha p?odno?ci. D?ugotrwa?y stres jest istotnym czynnikiem wp?ywaj?cym na p?odno?? dlatego nale?y go zminimalizowa?.

A jak Pan radzi sobie ze stresem pacjentek? Czy wed?ug Pana lekarz ginekolog jest tylko od aspektów medycznych, czy powinien równie? zainteresowa? si? stanem emocjonalnym pacjentki staraj?cej si? o dziecko?
Lekarz udziela informacji o stanie zdrowia i ustalamy plan dalszego post?powania dla pary. Wtedy najcz??ciej poziom stresu obni?a si? tym niemniej nale?y pami?ta?, ?e ginekolog zajmuje si? aspektami fizycznymi i problemami p?odno?ci. Cz?sto w ci?gu wizyt nie ma czasu aby wspomnie? o psychice. Dlatego te? bardzo dobrze jest w??czy? w proces leczenia specjalist?: psychologa lub coacha p?odno?ci jako wsparcie dla par staraj?cych si? o potomstwo.

– Dzi?kuj? za rozmow?!

Z dr Mariuszem Wójtowiczem rozmawia?a Monika Szadkowska

Zamieszczone teksty stanowi? w?asno?? intelektualn? autorów, tym samym nie mog? by? wykorzystywane w ca?o?ci lub w cz??ci bez zgody autorów.