

# ဒါလီကနူယုညှပ်ထိန်အတိ တဘန်လီဘန်စးတိဆါ



## တိလါ အဲ(န)ဒိန်(န)မုထရံအိစံး(စ) (Endometriosis) မုတိမနုလဲန်.

Endometriosis မုတိအိန်သးတခါဖဲ(လ)ဖျါဒိသိးဒီး စဲ(လ)ဖျါလါအအိန်လါဒါလီကနူယုညှပ်ထိန်အိလါနီခိအကွါအဂါအဂါ,လီဆီဒိန်တိလါဒါလီခိထိးဒီးတိဒိန်ထိန်ဒါထိန်နီခိအကွါအဂါတဖန်အပူနုလီ. တိအိန်သးတခါအဲဘန်တဘန်ဒုးကဲထိန်တိဆါပနီလါအလီဆီလီအသးတဖန်ဒီးမတိန်နချံသန်ဂုအတိအိန်သးသုလီ. ပုအါတကွါအိန်ဒီးကတိယိတ်တိမါသးလါအဂုဖဲအဝဲသွန်တိမုဆုာယီအါဆူတိအိန်ဆူအိန်ချ့အကသိန်ဒါးတဖျါဒီးဒီးနုဘန်တိကွါထွဲကဟုကယိတ်လါကသိန်ကသီအကရူတဖုလါအအိန်ဒီးကသိန်သရဲစဲနီလါအနုဘန်တိသိန်လီလါ Endometriosis အပူတဖန်နုလီ.

## တိဆါပနီတဖန်

Endometriosis မါဘန်ဒိပုကိးဂါဒီးလါကျါကျဲလါတဒ် သိးလီအသးတဖန်နုလီ. တိဆါနုမုညီနုတိဆါအပနီတခါလီ. တိဆါပနီအနးနုညီနုဘန်ထွဲဒီးတိလီလါ Endometriosis အိန်ဝဲဒိန်အလီဒိန်အတိအဒိန်အဆဲးဒီးအတိဆူးတိဆါနုလီ. တိဆါပနီတဖန်ဘန်သွန်သွန်ကဟ်ယု-

- သွန်ဟဲအခါဆါ
- အိန်ယုလီအသးအခါဆါ
- ဟါဖါ,ယီဒုဒီးဆိန်ဒါခိန်ဆါ
- ချဲဟးထိန်အခါဆါ

ဘန်သွန်သွန်ကလဲခါဖျါဘန်စွါကိး-

- ဆိန်ဒါဒီးဟ်မိပုအတိဂုကိတဖန်
- ကလဲကးကလဲထိန်
- လီဘုးလီတီ
- တိသွန်ကိးသးဂါဒီးတိသးသဟိန်လီ

## လါဂုလါအဒုးကဲထိန်တိတဖန်

တိဂုလါအဒုးကဲထိန် Endometriosis နုတိတသွန်ညါအါလီတိဘန်. တိဂုတနီဘန်သွန်သွန်ကမါအါထိန်တိအိန်သးလါတိကဒိန်ထိန်ဒီးတိဆါတိအိန်သးနုလီ. အဒိနု,ပုလါအအိန်ဒီးဘူးတိ(အဒိ, မိမုတမုဒိပုဝဲမု) လါအအိန်ဒီး Endometriosis နုအတိအိန်သးလါက အိန်ထိန်ဒီးတိဆါအတိအိန်သးအါအါထိန်နုတု ၁၀ ဘျီနုလီ.

## တိထိန်နုတိဆါ

တိကထိန်နု Endometriosis အဂါယိတ်တိဆါကတိလီ. တိဆါကတိအယုလါတိကထိန်နုတိဆါအဂါယိတ်တိဆါကတိနုနုနုလီ. တိအါမုလါပုကညီတဖန်အိန်ဒီးတိဆါပနီလါတဒ်သိးလီအသးဒီးဒိတိဆါကတိလဲပုကွါအသိးတိဆါပနီတဖန်ဆီတလဲအသးသုလီ. ဒိနုအသိး,သွန်ဟဲအခါဆါနုညီနုတိတူလီလီအါဒိ”ညီနု”တိမါသးတခါလီ.

တိကွါသမံသမိးဝဲဒိန်နုတိဆါပနီတဖန်,တိဆူးတိဆါအတိအိန်သးဒီးတိမါကွါအစါတဖန်လုလုတီကမါဂုထိန်နုတိအိန်သးလါတိကထိန်ဆိနုတိဆါအါနုလီ.

Endometriosis နုတိထိန်နုအါလါကျါကျဲလါတဒ်သိး လီအသးတဖန်အပူသုလီ-

- Laparoscopy – Keyhole တိကူးကွဲး (ဒိဖျါဟါဖါတဆီ) ဘန်တိမါအါလါကသိန်ဒုးသးသပုတိအဖဲလဲနုလီ. Laparoscopy မုကျါကွါထဲတဘိလါတိကမါလီတိ အဲ(န)ဒိ(န)မုထရံယုထိးဂူအိန်ဝဲဒိန်အဂါနုလီ.
- အူလထြန်စီ - ကသိန်သရဲတဖန်လါအအိန်ဒီးတိသိန်လီလီဆီနုညီနုအူလထြန်စီလါတိကမါ”တိထိန်နုတိဆါလါအမါတိ”တခါလါ Endometriosis အဂါသုလီ. ဒီးသနုထိန်လါတိယုထိန်ညါအဖဲခိန်,နလိန်ဘန်မုတမုတလိန်ဘန်တိကူးကွဲးတိနုသုလီ.

- ထေးနီတင်သိပ်အတင်ဒီတင်ဂီ(MRI) - ခါလာအကဟဲန့်န့်, MRI နှင့်ဘဉ်သွဉ်သွဉ်တင်ကသူအီလာတင်ကမၠၠၠတင် ထိပ်န့ၣ် endometriosis နှင့်လီၤ. တင်အံၤဘဉ်သွဉ်သွဉ်က မှ်တင်ဟုထါအဂ့ၤတခါလာပုၤလၢအမၤန့ၣ်သ့ဝဲဒဉ်ကသိပ် သရၣ်စဲၣ်နီၤလၢအူလၢထြၣ်စီအတင်ဒီကွၢ်တဖၣ်မှ်တအိၣ်မှ် တမှ်ပုၤလၢတအိၣ်ဒီးကူးကွဲးအသးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## Endometriosis အပတီၢ်တဖၣ်

Endometriosis နှင့်တင်နီၤဖးအီၤဒ်အပတီၢ်တၢ် (ဆံးဆံးဖိ), အပတီၢ် ခံ (စၢ်), အပတီၢ်သၢ (ဘဉ်ဒး) မ့တမှ်အပတီၢ်လွီၢ်(နး) တဖၣ်သ့လီၤ. တင်အပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးသန့ထီၣ်လၢတင်လီၢ်, အဲ(န)ဒီ(န)မ့ထ ရံၣ်ယၢၣ်အထံးရှူအဒိၣ်ဒီးအယီၢ်လၢတင်ထိပ်န့ၣ်အီၤဖဲတင်ကူးကွဲးအ ဆါကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## တင်ကူစါယါဘျါဒီးတင်ရဲၣ်ကျဲးပုၤဆုၢ်

ပုၤဟီၢ်မုၢ်အါတကွၢ်မၤန့ၣ်ကတီၢ်ယီၢ်တင်အစၢၤလၢအဂ့ၤတဖၣ်ဖဲအဝဲ သ့ၣ်အိၣ်ဒီးတင်ဆုၢ်ယီၤအီၤဆူဟီၢ်မုၢ်အတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကသိပ် ဒါးတခါဒီးဒီးန့ၣ်ဘဉ်တင်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢကသိပ်ကသီအက ရှုၢ်လၢအအိၣ်ဒီးကသိပ်သရၣ်စဲၣ်နီၤလၢအန့ၣ်ဘဉ်တင်သိပ်လီၤလၢ endometriosis အပုၤလၢအဆီအခါန့ၣ်လီၤ. အဒိန့ၣ်, ကသိပ်သရၣ် တဖၣ်, ဟီၢ်မုၢ်တင်ဆုၢ်တင်ဆါကသိပ်သရၣ်စဲၣ်နီၤတဖၣ်, ကသိပ်သရၣ် ကွဲးတင်လၢအအိၣ်ဒီး laparoscopy အတင်သ့တင်ဘဉ်လၢအပတီၢ် ထီၣ်ဒီးဆိၣ်ဒါခိၣ်နီၤခိတင်ဟူးတင်ၤသရၣ်သရၣ်မုၢ်ကူစါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တင်ကူစါဟံးဘုၣ်ကသိပ်ကသီလၢတင်မၤဘျါတင်ဆါအံၤထူး, ဟီၢ်မိအ တင်ကူစါ, တင်ကူစါလၢတမှ်ဟီၢ်မိတဖၣ်, တင်ကူစါလၢတအိၣ်ဒီးက သိပ်ကသီ, တင်ကူးကွဲးကူစါဒီးတင်ကူစါဖိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သံကွၢ်ဘဉ်နကသိပ်သရၣ်မှ်တမှ်ကသိပ်သရၣ်စဲၣ်နီၤဘဉ်ပးတင်ကူ စါအဂ့ၤကတင်လၢနဂီၢ်တကွၢ်.

## ချ့သဉ်ဂ့ၤဒီးတင်ဒါထီၣ်

Endometriosis မၤဘဉ်ဒိန့ၣ်ချ့သဉ်သ့ဝဲဒဉ်ဖဲဟီၢ်မုၢ်အါတကွၢ် ကဒါ ထီၣ်လၢတအိၣ်ဒီးကသိပ်ကသီအတင်မၤၠၠၠအခါန့ၣ်သ့လီၤ. ကတီၢ် တင်ဒီးနကသိပ်သရၣ်ဘဉ်ပးတင်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသးအတင်ရဲၣ်လီၤ ကျဲးလီၤတဖၣ်တကွၢ်.

## တင်အိၣ်ဆိးယုၢ်ဒီး endometriosis

Endometriosis မၤဘဉ်ဒီးနီၢ်ခိအတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးသးတင် အိၣ်မှ်ဆိးပၤၤသ့လီၤ. မၤဘဉ်ဒိစ့ၢ်ကီးနတင်ရဲၣ်လီၢ်လီၢ်ဒီးသ့ၣ်ထံး အတင်အဲၣ်ဒီးန့ၣ်သ့လီၤ. အကါဒိၣ်ဝဲဒဉ်လၢတင်ကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်နတ အိၣ်ထဲန့ၣ်တဂၤဘဉ်န့ၣ်လီၤ. တင်အံၤကီၢ်ခဲဝဲဒဉ်လၢတင်ကတီၢ်ဘဉ် ပးဒီးမှ် Endometriosis အမၤဘဉ်ဒိန့ၣ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. သန့ ကွဲးပုၤလၢနတင်အိၣ်မ့အပုၤမှ်ပၤတင်အိၣ်သးန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်မၤၠၠၠ န့ၣ်ဒီးနတင်အိၣ်သးလၢအထီၣ်အလီၤအံၤကသ့ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

## နကဘဉ်ထံၣ်ဒီးနကသိပ်သရၣ်ဆိး ယိၣ်လဲၣ်.

တင်ကအိၣ်ဒီးလုၢ်လၢသ့ၣ်ဟဲလၢအဆါနးနးလၢအမၤဘဉ်ဒိန ကီးနီၤဒီးတင်အိၣ်မ့န့ၣ်တဘဉ်ဘဉ်မှ်တမှ်တမှ်တညီန့ၣ်မၤအ သးတခါဘဉ်. ဖဲန့ၣ်ဆိကမိၣ်လၢနအိၣ်ဒီး endometriosis ထံၣ်လီၢ်သးဒီးနကသိပ်သရၣ်တသ့ဖဲအသ့လၢအဆီအချ့, မှ် လၢတင်ထံၣ်န့ၣ်တင်ဆါလၢအဆီဒီးတင်မၤန့ၣ်တင်ကူစါလၢအဆီ မၤၠၠၠလီၤတင်အိၣ်သးလၢအနးန့ၣ်သ့လီၤ.

လၢတင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၢ်အဂီၢ်, ဂံၢ်ထံးဒီးတင်ကွၢ်သတြဲၤ လဲၤကွၢ်ဘဉ် [jeanhailes.org.au/health-a-z/endometriosis](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/endometriosis)



လီၤတံၢ် 03 9453 8999  
jeanhailes.org.au

Jean Hailes လၢပိၣ်မုၢ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်အံၤစဲးဘျါပုၤပနီၣ်ဘဉ်ဝဲတင်ဆိၣ်ထွဲ လၢအိးစတြဲလၢယါပဒိၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တင်မၤသီထီၣ်က့ၤအီၤဖဲလါမ့ၤ ၂၀၂၃

တင်ဘိးဘဉ်ဒုးသ့ၣ်ညါ-တင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၢ်တခါအံၤတမၤပုၤကသိပ်ကသီအတင် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်န့ၣ်ဘဉ်. နမ့ၢ်ဘဉ်ယိၣ်ဘဉ်ဘိးဘဉ်ပးနတင်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့န့ၣ်, ကတီၢ်တင်ဒီးနကသိပ်သရၣ်မှ်တမှ်ဆူၣ်ချ့ပုၤကွၢ်ထွဲတင်ကူၢ်တ ကွၢ်.

ပကွဲးဝဲတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၢ်လၢပုၤလၢအဟဲဝဲလၢတင်လီၢ်လီၤ ဆီလိၣ်အသး, တင်လဲၤခီဖျါဒီးကွၢ်ပနီၣ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပသ့ဝဲတင်ကတီၢ်ဖျါ 'ပိၣ်မုၢ်', ဘဉ်ဆဉ် ပသ့ၣ်ညါပနီၣ်ဝဲလၢတင်ကတီၢ် ဖျါအံၤတပုၤပသ့ဝဲဒီးပုၤခဲလၢလၢအသ့ပတင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၢ်အံၤန့ၣ်ဘဉ်.

© Jean Hailes for Women's Health 2023