



# Endometriosisi

## Endometriosisi ni nini?

Endometriosisi ni hali ambapo seli ambazo zinafanana na zile za utando wa uterasi zipo kwenye sehemu nyingine za mwili, hasa katika nyonga na viungo vya uzazi. Hali hii inaweza kusababisha dalili mbalimbali na inaweza kuathiri uzazi wako. Watu wengi wana matokeo mazuri ya muda mrefu wanapopata pendekezo la mapema kwa kliniki ya afya na kupata huduma kutoka kwa timu ya matibabu yenye mafunzo ya kitaalam cha endometriosisi.

## Dalili

Endometriosisi huathiri kila mtu tofauti. Maumivu ni dalili ya kawaida. Ukali wa dalili huhusiana na mahali pa endometriosisi, badala ya kadiri ya ugonjwa. Dalili zinaweza kujumuisha:

- hedhi zenye maumivu
- ngono yenye maumivu
- maumivu ya tumbo, ya mgongo chini na nyonga
- maumivu wakati kwa uzalishaji mayai.

Unaweza pia kupata:

- matatizo ya mfuko wa mkojo na ya matumbo
- kuvimba
- uchovu
- wasiwasi na unyogovu.

## Sababu

Sababu kamili ya endometriosisi hakijulikani. Baadhi ya vipengele inaweza kuongeza uwezekano wa kupata hali hiyo. Kwa mfano, watu ambao wana jamaa wa karibu (k.m. mama au dada) aliye na endometriosisi wana uwezekano wa mara saba hadi 10 kupata ugonjwa huu.

## Utambuzi

Inaweza kuchukua muda kupata utambuzi wa endometriosisi. Muda wastani wa kupata utambuzi huu ni miaka saba. Hii ni kwa sababu watu wana dalili tofauti na dalili zinaweza kubadilika kwa muda. Pia maumivu ya hedhi hupokea kama 'kawaida'.

Uhakiki wa kina wa dalili zako, historia ya matibabu na majibu ya kipimo yataboresha nafasi zako za utambuzi wa mapema.

Endometriosisi inaweza kutambuliwa kwa njia mbalimbali:

- Laparoskopii - Upasuaji wa shimo la ufunguo (kupitia tumbo) unaofanywa kwa kutumia dawa ya usingizi. Laparoskopii ni njia pekee kuhakikisha kuwa tishu ya utando wa uterasi ipo.
- Ultrasound - Madaktari wenye mafunzo maalum wanaweza kutumia kipimo cha skani (ultrasound) kufanya 'utambuzi wa uwezekano' wa endometriosisi. Kulingana na matokeo, unaweza au huwezi kuhitaji kupata upasuaji.

- Kupiga picha kwa nguvu za sumaku (MRI) - Katika siku zijazo, MRI inaweza kutumika kusaidia kutambua endometriosisi. Hii inaweza kuwa chaguo zuri kwa watu ambao hawawezi kupata skani za uchunguzi wa kitaalam (ultrasound) au wanaotaka kuepuka upasuaji.

## Hatua za endometriosisi

Endometriosisi inaweza kuainishwa kuwa hatua ya kwanza (kidogo sana), hatua ya pili (kidogo), hatua ya tatu (wastani) au hatua ya nne (kubwa). Hatua hizi inategemea eneo lake, kiwango na kina cha tishu za endometriami inayoonekana wakati wa upasuaji.

## Matibabu na usimamizi

Wanawake wengi wana matokeo mazuri ya muda mrefu wanapokuwa na pendekezo la mapema kwa kliniki ya afya ya wanawake na kupata huduma kutoka kwa timu ya matibabu yenye mafunzo ya kitaalam cha endometriosisi. Kwa mfano, madaktari, wataalamu wa magonjwa ya wanawake, wapasuaji wenye ustadi wa juu wa laparoscopi na wataalamu wa tibamaungo wa sehemu ya chini ya nyonga.

Matibabu yanaweza kujumuisha dawa za kupunguza maumivu, tiba ya homoni, tiba isiyo ya homoni, tibu isiyo dawa, upasuaji na mchanganyiko wa tiba.

Uliza daktari wako au wataalamu kuhusu matibabu bora kwako.

## Uzazi na ujauzito

Endometriosisi inaweza kuathiri uzazi wako, ingawa wanawake wengi watapata mimba bila usaidizi wa kimatibabu. Zungumzia na daktari wako kuhusu kupanga ujauzito.

## Kuishi ukiumwa endometriosisi

Endometriosisi inaweza kuathiri afya yako ya kimwili na ustawi wako wa kihisia. Inaweza pia kuathiri mahusiano yako na tamaa ya kingono. Ni muhimu kukumbuka kuwa wewe sio peke yako. Inaweza kuwa vigumu kuzungumza kuhusu endometriosisi na jinsi inavyoathiri kwako. Lakini watu katika maisha yako wanapoelewa hali hii, wanaweza kukusaidia vizuri kupitia muda mazuri na mabaya.

## Wakati wa kumwona daktari wako

Si sawa au kawaida kuwa na maumivu makali ya hedhi ambayo huathiri maisha yako ya siku. Ikiwa unafikiri una endometriosisi, umwone daktari wako haraka iwezekanavyo, kwa sababu utambuzi na tiba za mapema zinaweza kupunguza ukali wa hali hiyo.

**Ili kupata maelezo zaidi, nyenzo na marejeleo tembelea**

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

 **Jean Hailes**  
for Women's Health

Simu 03 9453 8999

[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)

Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake inatambua kwa shukurani usaidizi wa Serikali ya Australia.

## Ilisasishwa Mei 2023

Kanusho: Habari hii haichukui nafasi ya ushauri wa matibabu. Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako, zungumza na daktari wako au timu yako ya afya.

Tunaandika habari za afya kwa watu wenye asili, uzoefu na utambulisho tofauti. Tunatumia neno 'wanawake', lakini tunakubali kwamba neno hili halijumuishi watu wote ambao wanaweza kutumia maudhui yetu.

© Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake 2023