

اندومتریوزیس

اندومتریوزیس چیست؟

اندومتریوزیس یعنی بافتی که در حالت عادی داخل رحم را پوشش می دهد، در سایر قسمتهای بدن رشد کند. زنان ممکن است این وضعیت را در تمام طول زندگی خود داشته باشند که با گذشت زمان ممکن است وخیم تر شود. مطالعات نشان می دهند که اندومتریوزیس، یک زن از هر ده زن را طی سالهای قاعدگی آنها درگیر می کند. حدود 176 میلیون زن در سراسر جهان مبتلا به اندومتریوزیس هستند.

چه اتفاقی می افتد؟

هنگامی که اندومتریوزیس دارید ، این بافت می تواند:

- به اعضای درون لگنی بچسبد
- بیرون از بافت های لگنی و در اندام هایی مانند تخمدان ها شروع به رشد کند
- مطابق سازوکار رحم عمل کند، یعنی مثلا طی روزهای قاعدگی خونریزی کند.

مسبب اندومتریوزیس چیست؟

ما نمی دانیم که چرا اندومتریوزیس رخ می دهد و مسبب آن چیست.

برخی موضوعات با اندومتریوزیس مرتبط هستند، مانند:

- قاعدگی بازگشتی یا رتروگراد، که در آن خون قاعدگی از طریق لوله های فالوپ به داخل بخش تحتانی شکم یا لگن برمی گردد
- سابقه خانوادگی اندومتریوزیس
- رشد بافت اندومتر (مخاط رحم) در داخل ناحیه لگنی
- قاعدگی هایی که از سنین پایین شروع می شوند
- قاعدگی های طولانی ، سنگین ، دردناک یا زود به زود
- وزن کم بدن.



علائم اندومتریوزیس

علائم اندومتریوزیس می تواند در افراد مختلف، متفاوت باشد. اما علائم رایج شامل موارد زیر است:

- درد اطراف شکم، پشت یا لگن شما که ممکن است در زمانهای متفاوت اتفاق بیفتد، مثلا حین قاعدگی یا برقراری رابطه جنسی
- خونریزی سنگین ، طولانی مدت یا نامنظم
- مشکلات مثانه و روده مانند یبوست یا اسهال، نفخ، درد هنگام رفتن به توالت و نیاز به ادرار کردن مکرر.

چه می توانید بکنید؟

اگر درد شما آنچنان وخیم است که شما مدرسه، کار و فعالیتهای دیگر خود را از دست می دهید، مهم است که فوراً به پزشک خود مراجعه کنید. هر چه زودتر اندومتریوزیس شما تشخیص داده شده و تحت درمان قرار گیرد، بهتر است. اندومتریوزیس شما در صورت تشخیص زودرس ممکن است خیلی بد نباشد.

تشخیص اندومتریوزیس

هیچ روش آسانی برای تشخیص اندومتریوزیس وجود ندارد زیرا این بیماری می تواند خفیف تا شدید باشد و زنان می توانند علائم مختلفی داشته باشند.

تنها راه تشخیص اندومتریوزیس با لاپاروسکوپی است. در این عمل از یک تلسکوپ نازک استفاده می شود تا ببینند که آیا بافت اندومتر (مخاط رحم) در لگن وجود دارد یا خیر.

درمان و مدیریت اندومتریوزیس

درمان شما به علائمتان و نحوه تأثیر آنها بر زندگی روزمره شما بستگی دارد.

شما می توانید علائم خود را به روشهای زیر مدیریت کنید:

- انجام عمل جراحی برای از بین بردن بافت اندومتریوزیس، ترمیم آسیب و افزایش احتمال بچه دار شدن شما
- داروهای ضد درد
- هورمون درمانی مانند قرص ضد بارداری یا پروژستین ها، برای کاهش درد و خونریزی
- انجام عمل جراحی برای برداشتن بخشی یا تمام اندامهای درگیر شما اگر دردتان شدید باشد
- ورزش ملایم - هر روز به مدت سی دقیقه فعالیت بدنی انجام دهید
- خواب با کیفیت
- فعالیت های آرامش بخش مانند یوگا به منظور کاهش استرس.

برای اطلاعات بیشتر به این قسمت بروید:

jeanhailes.org.au/health-a-z/endometriosis