

एंडोमीट्रीओसिस (गर्भाशय ऊतक अस्थानता)

एंडोमीट्रीओसिस क्या होती है?

एंडोमीट्रीओसिस (गर्भाशय ऊतक अस्थानता) का मतलब होता है कि सामान्यतया जो ऊतक गर्भाशय (या बच्चेदानी) की भीतरी परत पर होते हैं वो शरीर के अन्य अंगों में पैदा होने लगते हैं। महिलाओं में यह स्थिति जीवन भर बनी रह सकती है और समय के साथ-साथ और भी खराब हो सकती है। अध्ययनों में पता चला है कि एंडोमीट्रीओसिस (गर्भाशय ऊतक अस्थानता) हर 10 में से 1 महिला को उम्र के उन सालों में प्रभावित करती है जिनमें उन्हें माहवारी आती है। विश्व में लगभग 176 मिलियन महिलाओं को एंडोमीट्रीओसिस है।

इसमें क्या होता है?

जब आपको एंडोमीट्रीओसिस होती है तब, ये ऊतक:

- श्रोणि (पेल्विस) में अन्य अंगों से चिपक सकते हैं
- पेल्विक ऊतकों के बाहरी तरफ अन्य अंगों, जैसे कि अण्डाशय, में पनपना शुरू कर सकते हैं
- ये ऊतक उसी तरह काम करते रहते हैं जैसे कि ये गर्भाशय के भीतर काम करते हैं; उदाहरण के लिए, माहवारी के दौरान ही इनमें भी रक्त स्त्राव होता है।

एंडोमीट्रीओसिस किन कारणों से होती है?

हम यह नहीं जानते हैं कि एंडोमीट्रीओसिस क्यों होती है और किस कारण से होती है।

एंडोमीट्रीओसिस से जुड़े कुछ मुद्दों में शामिल हैं:

- प्रतिगामी माहवारी, जिसमें रक्त, फैलोपियन ट्यूबों के समानांतर बहता हुआ वापस पेट के निचले हिस्से या श्रोणी में चला जाता है
- परिवार में पहले किसी अन्य महिला को एंडोमीट्रीओसिस हो चुका हो
- गर्भाशय के भीतर बढ़ने वाले ऊतक श्रोणी के भीतर पैदा होना
- कम आयु में माहवारी का शुरु हो जाना
- माहवारी के दौरान रक्तस्त्राव ज्यादा दिन तक, अत्यधिक हो, माहवारी के समय दर्द होता हो या जल्दी-जल्दी माहवारी होना
- शरीर का वजन कम हो।



एंडोमीट्रीओसिस के लक्षण

हर महिला के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन कुछ सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- आपके पेट, कमर या श्रोणी (पेल्विस) में दर्द, ये दर्द अलग-अलग समय पर हो सकता है उदाहरण के लिए, जब आपकी माहवारी आई हुई हो या जब आप सहवास करें
- रक्तस्त्राव बहुत ज्यादा, लंबे समय तक जारी रहने वाला या अनियमित हो
- मूत्राशय या आंत्र (बाउअल) की समस्याएं, जैसे कि कब्ज या दस्तें, पेट फूलना (ब्लोटिंग), मल त्याग करते समय दर्द और बार-बार मूत्रत्याग करने की जरूरत पड़ना।

आप क्या कर सकती हैं?

अगर आपको इतना ज्यादा दर्द होता है कि आप स्कूल, काम पर नहीं जा पाती हों या अन्य गतिविधियों में हिस्सा नहीं ले पाती हों, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप जल्द से जल्द अपने चिकित्सक को दिखायें। आपको एंडोमीट्रीओसिस है इसका जितना जल्दी पता चले और ईलाज हो जाए उतना ही अच्छा है। आपके एंडोमीट्रीओसिस का पता अगर शुरु में ही चल जाए तो हो सकता है यह उतनी गंभीर अवस्था तक नहीं पहुँचे।

एंडोमीट्रीओसिस का पता लगाना

एंडोमीट्रीओसिस का पता लगाने का कोई आसान तरीका नहीं है क्योंकि विभिन्न महिलाओं में अलग-अलग लक्षण हो सकते हैं और स्थिति हल्की या गंभीर हो सकती है।

केवल लैप्रोस्कोपी के द्वारा ही एंडोमीट्रीओसिस का पता लग सकता है। इस ऑपरेशन में गर्भाशय के भीतर बढ़ने वाले ऊतक श्रोणी में है, यह देखने के लिए एक बारीक दूरबीन का प्रयोग किया जाता है।

एंडोमीट्रीओसिस का ईलाज और प्रबंधन

आपका ईलाज आपके लक्षणों पर और उन लक्षणों के आपके जीवन पर पड़ रहे प्रभाव पर निर्भर करेगा।

आप निम्नलिखित के द्वारा अपने लक्षणों को प्रबंधित कर सकती हैं:

- एंडोमीट्रीओसिस ऊतक को निकलवाने, नुकसान को ठीक करने और बच्चे पैदा करने के लिए अपने अवसर बढ़ाने हेतु ऑपरेशन करवाकर
- दर्द-रोधक दवाएं लेकर
- दर्द और रक्तस्त्राव को कम करने के लिए हार्मोन उपचार, जैसे कि गर्भनिरोधक गोली या प्रोजेस्टिन्स (प्रजनन हार्मोन संबंधी दवा) लेकर
- अगर दर्द बहुत ज्यादा होता हो तो आपके प्रभावित अंगों को या उनके कुछ हिस्सों को निकलवाने के लिए ऑपरेशन करवाकर
- हल्की कसरत - प्रतिदिन 30 मिनट तक शारीरिक व्यायाम करने का उद्देश्य रखें
- अच्छी नींद
- तनाव को कम करने के लिए योग जैसी आरामदेह गतिविधियाँ।

और अधिक जानकारी के लिए

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

पर जाएं

जुलाई 2019 में अपडेट किया गया

इस तथ्य पत्र की रचना जानकारी और ज्ञान उपलब्ध कराने के लिए की गई है। इसका उद्देश्य कोई विशेष चिकित्सीय सलाह देना या आपके डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह को बदलना नहीं है।

Jean Hails for Women's Health ऑस्ट्रेलियन सरकार की सहायता के लिए आभार सहित धन्यवाद व्यक्त करता है।

इस प्रोजेक्ट के लिए धनराशि विक्टोरिया सरकार द्वारा उपलब्ध कराई गई।

© Jean Hails for Women's Health 2019

Jean Hails for Women's Health महिलाओं के स्वास्थ्य के विषय पर एक व्यापक और समावेशी दृष्टिकोण रखता है। इस तथ्य पत्र में सामान्यतया 'महिलाओं और लड़कियों' जैसे शब्दों का प्रयोग किया गया है।

इन शब्दों के प्रयोग का उद्देश्य विभिन्न लैंगिकता वाली महिलाओं, इंटरसेक्स महिलाओं, एवम् ट्रांसजेंडर (लिंग परिवर्तन) अनुभवी महिलाओं का समावेश करना है।

Jean Hails
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au