எண்டோமெட்ரியோசிஸ்

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் என்றால் என்ன?

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் என்பது பொதுவாக கருப்பை (அல்லது கர்ப்பப்பை) –யின் உட்புறத்தைச் சுற்றியிருக்கும் திசுவானது உடலின் மற்ற பகுதிகளில் வளர்வதாகும். பெண்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் இந்த நிலைக்கு ஆளாகலாம். அத்துடன் இது காலப் போக்கில் மோசமடையக் கூடும். மாதவிலக்கு உள்ள கால ஆண்டுகளில் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் 10 பெண்களில் ஒருவரைப் பாதிக்கிறது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உலகம் முழுவதும் ஏறக்குறைய 176 மில்லியன் பெண்களுக்கு எண்டோமெட்ரியோசிஸ் உள்ளது.

என்ன நடக்கிறது?

உங்களுக்கு எண்டோமெட்ரியோசிஸ் இருந்தால் இந்தத் திசு:

- இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள உறுப்புகளுடன் ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடும்
- இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள திசுக்களுக்கு வெளிப்புறத்திலும், கருமுட்டைப்பைகள் போன்ற உறுப்புகளிலும் வளரத் தொடங்கும்
- கருப்பையில் செயல்படுவதைப் போலவே இது செயல்படும்; எடுத்துக்காட்டாக, மாதவிலக்கைப் போலவே அதே நேரத்தில் இரத்தக்கசிவு ஏற்படும்.

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் ஏற்படக் காரணம் என்ன?

எண்டோமெட்ரியோசிஸ் ஏன் ஏற்படுகிறது மற்றும் அதற்கான காரணம் என்ன என்பது எங்களுக்குத் தெரியாது.

பின்வருவன போன்று சில பிரச்சினைகள் எண்டோமெட்ரியோசிஸுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன:

- பின்னோக்கிப் பாயும் மாதவிடாயின் போது மாதவிலக்குக் கசிவானது கீழ் வயிறு அல்லது இடுப்புப் பகுதிக்கு, கருமுட்டைக் குழாய்கள் ஊடாகப் பின்நோக்கிப் பாய்கிறது
- எண்டோமெட்ரியோசிஸால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்ப வரலாறு
- இடுப்புப் பகுதிக்குள்ளே எண்டோமெட்ரியோசிஸ் திசுவின் வளர்ச்சி
- சிறு வயதிலேயே தொடங்கும் மாதவிலக்கு
- நீடித்த, கூடுதலான, வலி மிகுந்த அல்லது அடிக்கடி ஏற்படும் மாதவிலக்கு நிகழ்வுகள்
- குறைந்த உடல் எடை.

எண்டோமெட்ரியோசிஸின்அறிகுறிகள்

அறிகுறிகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமாக இருக்கக்கூடும், ஆனால் பொதுவான அறிகுறிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- வயிறு, முதுகு அல்லது இடுப்பைச் சுற்றி வலி வெவ்வேறு நேரங்களில் ஏற்படக்கூடும்; எடுத்துக்காட்டாக, மாதவிலக்கு ஏற்படும்போது அல்லது உடலுறவு கொள்ளும்போது
- கூடுதலான, நீடித்த அல்லது ஒழுங்கற்ற இரத்தப்போக்கு
- மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு, வயிறு உப்புதல், மலம் கழிக்கும்போது வலி மற்றும் அடிக்கடி சிறுநீர்கழிக்க வேண்டியிருத்தல் போன்ற சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் பிரச்சினைகள்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

உங்களுக்கு வலி மோசமாயிருந்து, பள்ளிக்கோ, வேலைக்கோ செல்லமுடியாமல், பிற செயல்பாடுகளையும் செய்யமுடியாத நிலையிருந்தால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரைப் பார்ப்பது அவசியமாகும். எவ்வளவு சீக்கிரம் உங்களுக்கு எண்டோமெட்ரியோசிஸ் இருப்பது கண்டறியப்பட்டு, சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறதோ அவ்வளவுக்கு நல்லது. ஆரம்பத்தில் கண்டறியப்பட்டால் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் அந்தளவுக்கு மோசமாக இருக்காது.

எண்டோமெட்ரியோசிஸைக் கண்டறிதல்

எண்டோமெட்ரியோசிஸைக் கண்டறிவதற்கு எளிதான வழி எதுவுமில்லை. ஏனென்றால் நிலைமை லேசானது முதல் கடுமையானதாக இருக்கலாம். மேலும் பெண்களுக்கு வெவ்வேறு விதமான அறிகுறிகள் இருக்கக்கூடும்.

எண்டோமெட்ரியோசிஸைக் கண்டறிய ஒரே வழி லேப்ராஸ்கோப்பி மட்டுமே. இந்த அறுவை சிசிச்சையில் இடுப்புப் பகுதியில் எண்டோமெட்ரியல் திசு உள்ளதா என்பதைக் காண ஒரு மெல்லிய தொலைநோக்கி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

எண்டோமெட்ரியோசிஸுக்கு சிகிச்சையளித்தல் மற்றும் அதை நிர்வகித்தல்

உங்களுக்கான சிகிச்சையானது உங்கள் அறிகுறிகளையும், அவை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதையும் பொறுத்ததாகும்.

உங்கள் அறிகுறிகளை பின்வரும் வகையில் நிர்வகிக்கலாம்:

- எண்டோமெட்ரியோசிஸ் திசுவை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றுதல், சேதத்தைச் சரிசெய்தல், நீங்கள் குழந்தைகள் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரித்தல்
- வலி மருந்து வகைகள்
- வலி மற்றும் இரத்தப்போக்கைக் குறைக்க கருத்தடை மாத்திரை அல்லது புரோஜெஸ்டின்ஸ் போன்ற ஹார்மோன் சிகிச்சை
- உங்களுக்கு வலி கடுமையாக இருந்தால் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புகளில் ஒரு பகுதியையோ அல்லது முழுவதையுமோ அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றுதல்
- மென்மையான உடற்பயிற்சி — ஒவ்வொரு நாளும் 30 நிமிட உடல்ரீதியான செயல்பாட்டை நோக்கமாகக் கொள்ளவும்
- நல்ல தூக்கம்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க யோகா போன்ற ஆசுவாசப்படுத்தும் செயல்பாடுகள்.

மேலதிக விவரங்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்:
jeanhailes.org.au/health-a-z/endometriosis

ஜூலை 2019 —இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

இந்த மெய்த்தகவல் அறிக்கை தகவல் வழங்கும் வகையிலும், கல்வி நோக்கிலும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது குறிப்பிட்ட மருத்துவ ஆலோசனையை வழங்குவதற்கோ அல்லது உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கான மாற்றோ அல்ல.

Jean Hailes for Women's Health ஆஸ்திரேலிய அரசின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

இந்தச் செயல்திட்டமானது விக்டோரிய அரசினால் நிதியுதவி அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health பெண்களின் ஆரோக்கியம் என்ற தலைப்பில் ஒரு பரந்த மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய அணுகுமுறையைக் கையாளுகிறது. இந்த மெய்த்தகவல் அறிக்கை பொதுவாக 'பெண்கள் மற்றும் சிறுமியர்' என்ற சொற்றொடர்களைப் பயன்படுத்துகிறது. இந்த சொற்றொடர்கள் வேறுபட்ட பாலினப் பண்புள்ள பெண்கள், இடைப்பட்ட பாலினத்தோர், மற்றும் திருநங்கை இன அனுபவம் கொண்டோரையும் உள்ளடக்கும் நோக்கில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

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