

Pagsusuporta sa iyong **TINEDGER** na may endometriosis



Ang pagdadalaga ay panahon ng pagbabago kung saan ang isang bata ay nagkakaedad. Ang pagsisimula ng pagreregla ay isa sa mga pagbabagong ito, at para sa ilang mga kabataan, ito ay maaaring magdulot ng hindi inaasahang kirot.

Para sa ilang kabataan, itong kirot ay maaaring palatandaan ng maagang endometriosis, isang kondisyon kung saan ang tissue na katulad ng lining ng matris ay tumutubo sa labas ng matris.

Itong pahina ng katutuhanan ay nagpapaliwanag kung ano ang endometriosis, kung paano masuportahan ang iyong tinedger at kung saan makahingi ng tulong.

Paano ko makilala kung ito ay kirot ng endometriosis?

Ang banayad na pagpupulikat o kawalan ng ginhawa sa una o ikalawang araw ng pagreregla ay pangkaraniwan. Ito ay kadalasang nawawala sa pamamagitan ng pag-inum ng mga nabibili sa botika na pamatay kirot.

Ang kirot ng endometriosis ay kadalasang naiiba. Ito ay maaaring mas makiro, nagtatagal at umaapekto sa buong katawan. Ang kirot ay maaaring mangyari bago, kasalukuyan at pagkatapos ng pagreregla, at maaaring nakakasagabal sa pag-aaral, isport, pagtulog at pang-araw-araw na buhay.

Ang mga sintomas ng endometriosis ay karaniwang nagsisimula kasabay ng pagreregla. Kung minsan mauuna pa ito bago magsimula ang pagreregla.

Kasama ang mga pangkaraniwan na palatandaan ang:

- napakasakit na kirot sa pagreregla na nagpeprebenta ng iyong tinedger na pumasok sa paaralan o makisali sa isport o mga aktibidad
- patuloy na kirot sa balakang o sikmura (hindi lamang habang nagreregla)
- kirot sa pagtae o pag-utot
- pagdurugo ng marami o pagdurugo sa pagitan ng pagreregla
- pagkakabag, pagduduwal o pagbabago ng oras sa pagtae
- pakiramdam ng lubos na pagkapagod
- hirap sa pag-pokus o pagtulog dahil sa kirot.

maari mong hikayating gumamit ang iyong tinedger ng Period ImPact and Pain Assessment (PIPPA) tool. Ito ay makakatulong sa kanila na maiintindihan kung paano ikumpara ang kirot ng kanilang pagreregla sa karanasan ng mga ibang tao.

Maaring magbago ang mga sintomas sa kalaunan at magtatagal ito sa habang buhay ng tao.

 **Endometriosis
Australia**

Ang mga bagay na maaaring daragdag sa pagkadelikado

Hindi pa alam ang eksaktong sanhi ng endometriosis, ngunit may mga bagay na maaaring magdaragdag ng pagkadelikado:

- ang pagkakaroon ng isang malapit na kamag-anak na may endometriosis
- ang maagang edad na nagreregla
- pagkakaroon ng mas mababang timbang (payat)
- mas kunting agwat ng pagreregla.

Kailan magpatingin sa doktor

Hikayatin ang iyong tinedger na magpatingin sa isang doktor (GP) kung ang kanilang kirot sa pagreregla ay:

- naghahahdlang sa kanilang pag-aaral, paglalaro ng mga isport o pamamasyal
- hindi tinatablan ng pangkaraniwang panglaban sa kirot o kontraseptibo
- nangyayari sa ibang oras ng pagreregla (hindi lamang sa oras ng pagdurugo)
- ang pagdurugo ay lampas ng 14 araw, kasama ang pagpatak ng dugo (spotting).

Ang endometriosis ay kadalasang nangangailangan ng maraming oras sa pagdiagnos. Ipinapakita ng mga pagsaliksik na kadalasang ilang taon ang gugugulin upang magkaroon ng diagnosis.

Ang pagkilala ng maaga sa mga sintomas at ang pakikipagkita sa doktor ay maaaring makabawas sa mga pagkaantala ng diagnosis at pamamahala sa mga sintomas. Ito ay maari ring ang iyong tinedger at makakuha ng kinakailangang pagkaka-alaga at suporta.

Kung may hinala o kumpirmado ang endometriosis, makipagkita sa iyong GP para sa tulong ng pamamahala nito. Kung hindi gumaganda ang kundisyon nito, kumuha ang rekomendasyon para sa gynaecologist o bumisita sa klinika para sa kirot ng balakang. Ang mga ito ay pinamamahalaan ng Pelvic Foundation of Australia.

pelvicpain.org.au.



Kung ang iyong tinedger ay hindi komportable sa isang doktor, maaaring maghanap ng nagbibigay ng gender-affirming care. Tingnan ang aming LGBTQI+ fact sheet.

Kung ang iyong tinedger ay trans, non-binary o di pa tiyak ng gustong kasarian, gamitin ang pangalan at mga salitang ginugusto nila para sa kanilang katawan. Ito ay nakakatulong sa kanilang pakiramdam na sila ay respetado at ligtas kapag pinag-uusapan ang mga sintomas.

Paano ka makakatulong bilang isang magulang

Kapwang pag-aralan ang tungkol sa endometriosis

- Alamin kung paano nakaka-apekto ang endometriosis sa katawan, paano ito pamamahalaan, at paano ito makaka-apekto sa pang-araw-araw na buhay. Kung mas maraming nalalaman, mas mahusay kang makakatulong sa iyong tinedger na pamahalaan ang kanilang mga sintomas. Ito ay nangangahulugan din na mas malakas ang kalooban mong makakapagtanong at makikipag-appointment.
- Ang karanasan ng bawat tao ay naiiba. Ang mga sintomas ng iyong tinedger ay maaaring hindi katulad ng iba. O sa iyo, kung ikaw ay may endometriosis.

Makinig at maniwala

- Ang endometriosis ay kadalasang hindi naiintindihan o binabale-wala. Maraming mga kabataan ang nasasabihan na ang kirot ay "normal", ngunit ang palalagong kirot na naninira sa buhay ay hindi normal at hindi dapat pabayaang.
- Ang pagtatalakay sa mga pagreregla o kirot sa balakang ay maaaring hindi masaya. Sabihin sa iyong tinedyer na okey lang na pag-usapan ang tungkol sa mga pribadong bagay katulad ng mga pagreregla at ang kanilang kalusugan.
- Hikayatin ang iyong tinedger na ibahagi kung ano ang kanilang naramdaman mismo sa kanilang sariling salita.
- Dapat nilang malaman na hindi sila nakakasagabal. Maaari silang mag-aalala na ang pangangilangan nila ng tulong sa bahay, o ang pagsusundo sa kanila sa paaralan o trabaho ay gumagawa ng karagdagang trabaho sa iyo.

Praktikal na suporta

- Hikayatin sila na isulat kung kailan sila nagreregla, kung gaano kalakas ang kirot, iba pang mga sintomas (e.g. pagduduwal o pagbabago sa gawi ng pagtae) mga araw na nagliban sila sa klase o isports, at mga bagay na nagpapalala sa mga sintomas (pag-aalala o mga partikula na pagkain). Maaari silang gumamit ng isang notebook, ang note function ng kanilang cellphone o isang libreng symptom app tulad ng CHARLI, na diniseniyo para sa mga taong may endometriosis at kirot sa balakang. Ang pagmamanman sa mga sintomas ay nagpapadali sa pagkakaalam ng mga padron para sa pakikipag-usap sa mga doktor.
- Hikayatin ang iyong tinedger na gumamait ng pain scale. Ito ay makakatulong sa pagpapaliwanag ng malinaw sa kanilang doktor tungkol sa kanilang kirot at makakapagpasya kung kailan magpahinga.

Pagtingin sa hinaharap

Ang endometriosis ay isang matagalang kondisyon, ngunit maraming tao ay maaaring makakahanap kung paano ito pamamahalaan ng mahusay. Sa pamamagitan ng iyong pagsuporta, ang iyong tinedger ay maaaring makahanap ng mga pamaraan na maganda sa kanila at mabibuhay ng lubos at masayang pamumuhay.



- Samahan sa mga appointments ang iyong tinedger kung gusto ka nila doon. Maaari kang magsulat, magtanong at tumulong sa pagsasalita. Hikayatin silang magplano kng ano ang gusto nilang sasabihin at gagawin kung may nakaligtaan na pag-usapan. Humingi ng ikalawang opinyon o rekomendasyon (referral) par sa gynaecologist kung kailangan.
- Itanong sa iyong GP tungkol sa ibang mga makakatulong na propesyonal sa kalusugan, tulad ng physiotherapist, dietitian o counsellor.
- Suportahan sila sa patuloy nilang pagpasok sa paaralan o unibersidad, pakikipagkita sa mga kaibigan at pakikisali sa mga panglipunang aktibidad.
- Kung sila ay nasa paaralan, kausapin ang mga guro tungkol sa karagdagang oras, naibabagay na pagpasok o iba pang mga pagbabago.
- Iyalok na tulungan sila sa pagkuha ng mga appointments, paghahatid sa kanila, o pamamahala ng mga papeles.

Suporta sa emosyon

- Kilalanin ang kanilang kirot. Dapat malaman ng iyong tinedger na naniniwal ka sa kanila. Tutoo ang kirot at maaari itong apekto sa modo, sigla at lakas ng loob.
- Magbuo ng pansuportang pangkat ng mga propesyonal sa kalusugan (hal. mga GP, gynaecologistphysiotherapists, dietitians, counsellors) at mga matulunging mga tao (hal. mga kapamilya, kaibigan, guro, nars ng paaralan).
- Makipag-ugnayan sa mga ibang tao na nakakaintindi. Ang mga pangkat ng mga sumusuporta sa online man o personal ay makakatulong sa iyo at sa iyong tinedger na makadama ng pagkakaintindi, nakikibahagi ng mga paraan at nagkakaroon ng paghihikayat.

Mga paala-ala para sa pang-araw-araw na pangangalaga

- Mag-alok ng ibat-ibang mga paraan para makaramdam ng pagkaginhawa, tulad ang paggamit ng heat pack, panliligo ng maaliganggam, o gumamit ng mainit na botelya ng tubig upang makatulong sa pag-relaks ng mga kalamnan sa puson. Ang isang TENS machine ay maaari ring makatulong na maibsan ang kirot.
- Hikayatin ang banayad na pagkilos sa paglalakad at paglalangoy.
- Mag-alok ng mga pagkain at meryenda na may maraming gulay, prutas, mga whole grain at protina. May mga taong nakatuklas na ang pakakain ng mga pagkain na makakatulong na mabawasan ang pamamaga, katulad ng mga makukulay na gulay, matabang isda, at nuwes, ay makatulong sa pagbawas ng mga sintomas. Makipag-usap sa isang dietitian para sa karagdagang impormasyon.
- Hikayatin sila para sa regular na oras ng pagtulog. Parehong oras ng pagtulog at paggising, pangkaroon ng madilim at tahimik na silid, at iwasan ang panood bago matulog at makakabawas ng pagkapagod.
- Tulungan ang iyong tinedger na hati-hatiin ang mga gawain ng maliliit na hakbang upang mabalanse ang aktibidad at pahinga. Maaari nilang kontrolin ang pagkilos sa pamamagitan ng unti-unting paggawa, pagkakaroon ng pagpahinga bago lubusang mapagod, at ikalat ang mga trabaho sa buong araw o linggo.
- Subukan ang kapwang mindfulness and meditation sa pagtulog na maging kalmado ang isipan at maibsan ang kirot.

 **Endometriosis
Australia**

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026

Saan makakuha ng tulong: