

# एंडोमेट्रियोसिस क्या होता है?



एंडोमेट्रियोसिस लंबे समय तक चलने वाली एक स्थिति है, जिसके कारण सूजन और दर्द पैदा होता है। यह तब होता है, जब गर्भाशय के अस्तर जैसा ऊतक शरीर के अन्य हिस्सों में बढ़ने लगता है।

ऑस्ट्रेलिया में 7 में से 1 महिला और जन्म के समय महिला माने जाने वाले लोग एंडोमेट्रियोसिस से प्रभावित होते हैं।

 Endometriosis  
Australia

आपको कई प्रकार के परीक्षण कराने पड़ सकते हैं। वे संकेत दे सकते हैं और अन्य कारणों का पता लगा सकते हैं, लेकिन वे खुद ही एंडोमेट्रियोसिस की पुष्टि नहीं कर सकते हैं। आपके डॉक्टर ये सुझाव दे सकते हैं:

## यह कहां बढ़ सकता है?

आम-तौर पर एंडोमेट्रियोसिस पेल्विक क्षेत्र में बढ़ता है, और इन अंगों को प्रभावित कर सकता है:

- अंडाशय या फैलोपियन ट्यूब्स
- गर्भाशय या गर्भाशय के पीछे
- मूत्राशय या आंत्र।

कभी-कभी यह पेल्विस के बाहर भी बढ़ता है, जैसे जोड़ों या अन्य अंगों पर।

## इसके क्या लक्षण हैं?

एंडोमेट्रियोसिस हर किसी को अलग-अलग तरह से प्रभावित करता है। कुछ लोगों में हल्के या कोई भी लक्षण पैदा नहीं होते हैं, जबकि दूसरों में अधिक गंभीर लक्षण होते हैं।

सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- माहवारी के समय दर्द
- पेल्विस में दर्द
- शौचालय का उपयोग करते समय दर्द
- बहुत थकावट महसूस करना
- आंत्र की समस्याएं (जैसे पेट फूलना, कब्ज, दस्त या मल-त्याग के समय दर्द)
- मूत्राशय की समस्याएं (जैसे मूत्र-त्याग करते समय दर्द)
- सेक्स के समय दर्द
- माहवारी के बीच रक्तस्राव
- गर्भधारण में समस्याएं (बांझपन)।

समय बीतने के साथ लक्षण बदल सकते हैं। वे कभी-कभी अधिक खराब महसूस हो सकते हैं, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि एंडोमेट्रियोसिस बढ़ गया है।

## एंडोमेट्रियोसिस का निदान कैसे किया जाता है?

एंडोमेट्रियोसिस का निदान करने में समय लग सकता है। शोध से पता चलता है कि इसका निदान करने में अक्सर कई साल लग जाते हैं।

## पेल्विक चेक-अप

डॉक्टर दर्द वाले क्षेत्रों या गर्भाशय में बदलावों की जांच कर सकते हैं। सामान्य पेल्विक परीक्षण से एंडोमेट्रियोसिस की संभावना दूर नहीं होती है।

## अल्ट्रासाउंड

अल्ट्रासाउंड पेल्विक क्षेत्र की तस्वीरें लेने के लिए ध्वनि तरंगों का उपयोग करता है। इससे कभी-कभी एंडोमेट्रियोसिस के संकेत मिल सकते हैं और इससे डॉक्टर को निदान करने में मदद मिल सकती है। किंतु सामान्य स्कैन दिखने पर भी एंडोमेट्रियोसिस होने की संभावना रहती है।

आमतौर पर सबसे स्पष्ट तस्वीरें ट्रांसवेजाइनल अल्ट्रासाउंड से आती हैं, जहां योनि के अंदर एक छोटा सा प्रोब डाला जाता है। यदि आंतरिक स्कैन उपयुक्त न हो, तो पेट का अल्ट्रासाउंड प्रस्तुत किया जा सकता है। प्रोब को पेट के ऊपर घुमाया जाता है, लेकिन इससे अक्सर कम विवरण दिखाई देते हैं। अल्ट्रासाउंड को एंडोमेट्रियोसिस की खोज में अनुभवी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर द्वारा किया जाना चाहिए।

## एमआरआई (मैग्नेटिक रेज़ोनेन्स इमेजिंग)

यदि अल्ट्रासाउंड उपयुक्त नहीं रहता है या परिणाम अस्पष्ट हैं, तो एमआरआई का उपयोग किया जा सकता है। यह अंडाशय, आंत्र या मूत्राशय में गहरा एंडोमेट्रियोसिस या एंडोमेट्रियोसिस दिखा सकता है।

## लैप्रोस्कोपी (कीहोल सर्जरी)

लैप्रोस्कोपी (कीहोल सर्जरी) सामान्य निश्चिंतना के तहत की जाती है (आप सो रही होती हैं)।

- सर्जन आपके पेट में कुछ छोटे-छोटे कट लगाते हैं और आपके पेल्विस के अंदर देखने के लिए एक छोटे से कैमरे (जिसे लैप्रोस्कोप कहा जाता है) का उपयोग करते हैं।
- सर्जन आपके अंगों को स्क्रीन पर देख सकते हैं।
- यदि एंडोमेट्रियोसिस पाया जाता है, तो इसे अक्सर उसी ऑपरेशन के दौरान हटाया जा सकता है। निदान की पुष्टि के लिए माइक्रोस्कोप के तहत ऊतक के एक छोटे से टुकड़े (जिसे बायोप्सी कहा जाता है) की जांच की जा सकती है।

# लक्षणों का प्रबंधन कैसे किया जाता है?

वर्तमान में एंडोमेट्रियोसिस का कोई इलाज नहीं है, लेकिन लक्षणों के प्रबंधन के तरीके उपलब्ध हैं। आपके लक्षण कितने गंभीर हैं और वे आपके दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित करते हैं, इसके आधार पर आपको एक से अधिक प्रकार के दृष्टिकोण की आवश्यकता हो सकती है।

## हॉर्मोन थेरेपी

हॉर्मोन थेरेपी शरीर में एस्ट्रोजन के स्तर को कम करके और एंडोमेट्रियोसिस ऊतक की वृद्धि को रोकने या धीमा करके काम करती है। इससे दर्द के नियंत्रण में मदद मिल सकती है। सामान्य प्रकारों में शामिल हैं:

- संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक गोली ('दि पिल') — हॉर्मोन और माहवारी के नियंत्रण के लिए रोजाना ली जाती है।
- अंतर्गर्भाशयी प्रणाली (IUS या 'दि कॉइल') — गर्भाशय में रखा जाने वाला एक छोटा सा उपकरण, जो धीरे-धीरे हॉर्मोन छोड़ता है।
- प्रोजेस्टोजेन्स — रक्तस्राव और दर्द को कम करने के लिए टैबलेट, इंजेक्शन या इम्प्लांट के रूप में लिया जाने वाला हॉर्मोन।
- GnRH एनालॉग्स — ऐसी दवाएं, जो अस्थायी रूप से एस्ट्रोजन का स्तर घटाती हैं और एंडोमेट्रियोसिस गतिविधि को कम करती हैं।

## सर्जरी

इसका उपयोग इनके लिए किया जा सकता है:

- एंडोमेट्रियोसिस ऊतक को निकालना
- पेल्विक अंगों के काम करने के तरीके में सुधार करना
- बहुत अधिक दर्द को कम करना
- प्रजनन क्षमता में सुधार करना।

सर्जरी का सबसे आम प्रकार लैप्रोस्कोपी है (ऊपर देखें)। कुछ मामलों में गर्भाशय को निकाला जा सकता है (हिस्टरेक्टॉमी)। आमतौर पर लैप्रोस्कोपी तभी की जाती है, जब अन्य विकल्पों से मदद न मिली हो और यह सभी के लिए उपयुक्त नहीं होती है।

एंडोमेट्रियोसिस देखभाल में प्रशिक्षित किसी स्त्री-रोग विशेषज्ञ या विशेषज्ञ सर्जन के पास दिखाना महत्वपूर्ण है, ताकि आपके लिए सबसे अच्छे विकल्प पर चर्चा की जा सके।

## आगे का मार्ग

एंडोमेट्रियोसिस लंबे समय तक चलने वाली स्थिति है, लेकिन बहुत से लोग इसे अच्छी तरह से प्रबंधित करने के तरीके खोज लेते हैं। आपकी किशोरवय बेटी आपके सहयोग से ऐसी कार्यनीतियों की खोज कर सकती है, जो आपके लिए कारगर हों।

## दर्द से राहत

- **गरमाहट** - गर्म पानी की बोतल और गर्म स्नान से राहत मिल सकती है और दर्द को कम करने में मदद मिल सकती है।
- **दर्द के लिए दवाएं** - कई प्रकार के दर्द निवारक ऐंठन और पेल्विक दर्द में मदद कर सकते हैं। इनमें पेरैसिटामोल और आइबुप्रोफन जैसी नॉन-स्टेरॉयडल एंटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग्स शामिल हैं। थोड़े समय के लिए ओपिऑइड्स जैसी सशक्त दर्द निवारक दवाओं का उपयोग किया जा सकता है।
- **पेल्विक दर्द क्लिनिक** - ऑस्ट्रेलिया-भर में उपलब्ध क्लिनिक। वेबसाइट [pelvicpain.org.au](http://pelvicpain.org.au) पर जाएं।

## जीवनशैली समर्थन

- **पेल्विक फिजियोथेरेपिस्ट** - आसान व्यायामों और तकनीकों के माध्यम से लक्षणों के प्रबंधन में मदद कर सकते हैं, जो पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत करती हैं और मूत्राशय व आंत्र को आराम पहुंचाती हैं।
- **व्यायाम** - तैराकी या टहलने जैसे आसान व्यायाम मदद कर सकते हैं। एक्सरसाइज़ फिजियोलॉजिस्ट या फिजियोथेरेपिस्ट आपके लिए उपयुक्त तरीके से सक्रिय बने रहने के तरीकों का सुझाव दे सकते हैं।
- **नींद** - सोने में कठिनाई होना आम बात है। अगर आपको सोने में परेशानी होती है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।
- **आहार** - कुछ खाद्य-पदार्थ सूजन और लक्षणों को घटाने में मदद कर सकते हैं, जैसे रंगयुक्त सब्जियां, वसायुक्त मछली और मेवे। और अधिक जानकारी के लिए किसी आहार-विशेषज्ञ से बात करें।
- **संपूर्ण थेरेपियां** - कुछ लोग लक्षणों में मदद के लिए थेरेपियां आजमाते हैं। केवल एक्यूंपंचर से ही सहायता मिलना दिखाया गया है। मालिश या ध्यान-मनन जैसी थेरेपियां मददगार साबित नहीं हुई हैं। हमेशा पहले अपने डॉक्टर के साथ जांच करें।

## भावनात्मक समर्थन

इन लक्षणों का सामना करने में एक मनोवैज्ञानिक या परामर्शदाता मदद कर सकता है:

- दर्द या तनाव
- अपने शरीर के बारे में चिंतित महसूस करना (शारीरिक छवि)
- आपकी पहचान में बदलाव या आप खुद को कैसे देखती हैं
- एंडोमेट्रियोसिस जैसी लंबे समय तक चलने वाली स्थिति के साथ जीवना जीना।

 **Endometriosis  
Australia**

[endoaustralia.org](http://endoaustralia.org)

© Endometriosis Australia LTD 2026

और अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं: