

# ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ (Endometriosis) ਕੀ ਹੈ?



ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਵਰਗਾ ਟਿਸ਼ੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹਰ 7 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਔਰਤ ਮੰਨੇ ਗਏ ਸਨ।

## ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੇਡੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਅੰਡੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ
- ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ

ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਪੇਡੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇੜਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ।

## ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਦਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਫ਼ਰੇਵਾਂ, ਕਬਜ਼, ਦਸਤ ਜਾਂ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ)
- ਬਲੈਡਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ)
- ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ
- ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ (ਬਾਂਝਪਨ)।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ।

## ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁੱਝ ਸੁਰਾਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

### ਪੇਡੂ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਡਾਕਟਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਪੇਡੂ ਜਾਂਚ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੇਡੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਸਕੈਨ ਸਧਾਰਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਵੈਜ਼ਾਈਨਲ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਜਾਂਚ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਧੋਨੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਕੈਨ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੇਟ ਦਾ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਜਾਂਚ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਘੁੰਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ।

### MRI (ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ)

ਜੇਕਰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ MRI ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਡੇਦਾਨੀ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਜਾਂ ਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਡੂੰਘੀ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ (ਕੀਹੋਲ ਸਰਜਰੀ)

ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ (ਕੀਹੋਲ ਸਰਜਰੀ) ਜਨਰਲ ਐਨੋਸਥੀਸੀਆ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ)।

- ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਚੀਰੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੈਮਰੇ (ਜਿਸਨੂੰ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।
- ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕੀਨ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਸੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਦੀ (ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ

ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਰੋਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਸ਼੍ਰਿਤ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ('ਦਾ ਪਿੱਲ') - ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇੰਟਰ-ਯੂਟਰਾਈਨ ਸਿਸਟਮ (IUS ਜਾਂ 'ਦਾ ਕੋਇਲ') - ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨਜ਼ - ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਗੋਲੀ, ਟੀਕੇਜਾਂ ਇੰਪਲਾਂਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- GNRH ਐਨਾਲਾਗਜ਼ - ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਸਰਜਰੀ

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ
- ਪੇਡੂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ
- ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
- ਜਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ।

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ ਹੈ (ਉੱਪਰ ਵੇਖੋ)। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਿਸਟਰੇਕਟੋਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇਰ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

- ਗੁਰਮੀ - ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਰੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇੰਫਲਾਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ (ibuprofen) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੈਲਵਿਕ ਦਰਦ ਕਲੀਨਿਕ - ਇਹ ਕਲੀਨਿਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। [pelvicpain.org.au](http://pelvicpain.org.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

- ਪੈਲਵਿਕ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ - ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਸਰਤ - ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸੈਰ ਵਰਗੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ਿਓਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨੀਂਦ - ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਖੁਰਾਕ - ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਰਗੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ - ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਇਲਾਜ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਐਕਿਊਪੁੰਕਚਰ ਹੀ ਇਕੱਲੀ ਅਜਿਹੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਮਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਣਾਅ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ (ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ)
- ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ
- ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਵਰਗੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ।

 **Endometriosis  
Australia**

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

© Endometriosis Australia LTD 2026

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: