

Ano ang Endometriosis?



Ang Endometriosis ay isang matagalang kondisyon na magiging sanhi ng pamamaga at kirot. Ito ay nangyayari kapag ang tissue na katulad sa lining ng matris ay tumubo sa ibang bahagi ng katawan.

Sa Australya, umaapekto ang endometriosis sa 1 bawat 7 na kababaihan at mga inaakalang babae mula sa pagkasilang.



**Endometriosis
Australia**

Maaaring magkakaroon ka ang isang hanay ng mga pagsusuri. Maaaring makapagbigay sila ng mga palatandaan at ietsepwera ang ibang sanhi ngunit maaaring hindi sila mismong makapagpatunay ng endometriosis. Maaaring magpayo ng iyong doktor ng:

Pagkakasuri ng balakang

Maaaring tingnan ang doktor ng ilang nananakit na bahagi o pagbabago sa matris. Ang isang normal na pagsusuri sa balakang ay hindi makapagpatunay kung may endometriosis.

Ang ultrasound

Ang ultrasound ay gumagamit ng mga sound waves sa pagkuha ng larawan sa bahagi ng balakang. Ito ay maaari kung minsan na maipapakita ang mga palatandaan ng endometriosis at maaaring makatulong sa doktor na gumawa ng diagnosis. Ngunit, maaaring may endometriosis kahit na parang normal ang ginawang scan.

Ang mga pinakaklarong larawan ay kadalasang kuha ng transvaginal ultrasound, kung saan ang isang maliit na kamera ay maipasok sa ari ng babae. Kung hindi maaari ang scan sa loob, maaaring gagawin ang abdominal ultrasound. Ang kamera ay ilalapat sa labas ng sikhura, ngunit hindi gaanong detalyado ang maipapakita nito. Ang ultrasound ay dapat gagawin ng isang healthcare professional na may kasanayan sa pagsuri ng endometriosis.

Ang MRI (magnetic resonance imaging)

Ang MRI ay maaaring gagamitin kung ang ultrasound ay hindi pwede o hindi malinaw ang mga resulta. Maaari itong magpapakita ng deep endometriosis o endometriosis sa mga obaryo, bituka o pantog.

Ang laparoscopy (keyhole surgery)

Ang laparoscopy (operasyong maliit ang butas) ay ginagawa habang ikaw ay nasa general anaesthesia (ikaw ay nakatulog).

- Gagawa ng doktor ng maliit na hiwa sa iyong sikhura at gagamit ng maliit na kamera (ang laparoscope) upang makita ang loob ng iyong balakang.
- Makikita ng doktor ang iyong mga organo sa isang screen.
- Kung may nakitang endometriosis, maaari itong aalisin doon din sa operasyong iyon. Isang maliit na tissue (tinawag na biopsy) ay maaaring masuri sa microscope upang mapatunayan ang diagnosis.

Saan ito maaaring tumubo?

Ang endometriosis ay kadalasang tumutubo sa may balakang, at maaaring makakaapekto sa:

- obaryo o fallopian tubes
- matris o sa likod ng matris
- pantog o bituka.

Kung minsan, ito ay tumutubo sa labas ng balakang, tulad sa may kasukasuhano iba pang bahagi ng katawan.

Ano ang mga sintomas?

Ang apekto ng endometriosis ay nagkakaiba sa bawat tao. May mga taong may banayad o walang sintomas, ang iba ay maaaring may mas malalang mga sintomas.

Kabilang sa mga karaniwang sintomas ang:

- makirod na pagregla
- kirot sa balakang
- kirot sa pagtae o pag-ihi
- pagkaramdam ng lubhang pagkapagod
- mga problema sa bituka (hal. binabagabag, hirap sa pagtae, pagtatae o kirot sa pagtae)
- mga problema sa pag-ihi (hal. makirod na pag-ihi)
- kirot sa pag-seks
- pagdurugo sa pagitan ng panahon ng pagregla
- hindi nagbubuntis (baog).

Ang mga sintomas ay maaaring magbabago sa kalaunan. Maaari itong lumala paminsan-minsan, ngunit hindi palatandaan nito na lumaki ang endometriosis.

Paano nadadaiagnose ang endometriosis?

Ang pagkakaroon ng diagnosis sa endometriosis ay maaaring nangangailangan ng oras. Ayon sa pag-aaral, ito ay nangangailangang ng ilang taon para madiagnosed.

Paano pamamahalaan ang mga sintomas?

Kasalukuyang walang panlunas sa endometriosis, ngunit may mga paraan sa pamamahala ng mga sintomas. Depende kung gaano kalala ang iyong mga sintomas at kung paano sila makakaapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay. Maaari ng kayo ay mangangailangan ng mahigit sa isang pamaraan.

Ang hormone therapy

Gumagana ang hormone therapy sa pamamagitan ng pagpapababa ng lebel ng oestrogen sa katawan at pagpapahina o pagpapahinto ng paglago ng endometriosis tissue. Ito ay maaaring tumulong sa pagkontrol sa kirot. Kabilang sa pagkaraniwang mga uri ang:

- Nagkasamang oral contraceptive pill ('the Pill') – na iniinum bawat araw upang makontrol ang mga hormone at pagregla.
- Ang intrauterine system (IUS o 'the coil') – isang maliit na kagamitan na mailalagay sa matris na siyang banayad na nagbibigay ng mga hormone.
- Mga progestogens – mga hormone na iniinum bilang mga tabletas, inyeksyon o implant upang mabawasan ang pagdurugo at kirot.
- Mga GnRH analogue – mga gamot na pansamantalang magpapababa ng mga oestrogen level at magbabawas sa aktibidad ng endometriosis.

Ang operasyon (surgery)

Maaari itong gamitin upang:

- alisin ang endometriosis tissue
- mapahusay ang paggana ng mga organo sa balakang
- mapahina ang kirot
- maaaring magkabuntis.

Ang pinakapangkaraniwang uri ng operasyon ay laparoscopy (tingnan ang nasa itaas). Sa ilang kaso, maaaring alisin ang matris (hysterectomy). Ang laparoscopy ay kadalasang ginagawa lamang kung hindi nakatulong ang mga ibang paraan at hindi ito nararapat sa lahat.

Mahalaga na magpakita sa isang gynaecologist o specialist surgeon na nasanay sa pamamahala ng endometriosis upang mapag-usapan ang pinamabuti sa iyo.

Nakatingin sa hinaharap

Ang endometriosis ay isang pangmatagalang kondisyon, ngunit maraming tao ang may mga paraan sa pamamahala nito nang mabuti. Sa pagbibigay ninyo ng suporta, maaaring makahanap ang iyong kabataan ng mgaistratehiya na gagana sa iyo.



Ang pamatay sa kirot

- Init – ang mainit na tubig sa isang botelya at paliligo ng mainit ay maaaring makakabawas ng kirot.
- Mga gamot laban sa kirot – ang ilang uri ng pamatay kirot ay nakakatulong sa pulikat at kirot sa balakang. Kabilang dito ang mga gamot na paracetamol at non-steroidal anti-inflammatory tulad ng ibuprofen. Ang mga mas matapang na pamatay sa kirot tulad ng opium ay maaaring gamitin ng pansamantala.
- Mga klinika sa kirot ng balakang – Mga klinika sa buong Australya. Bisitahin ang pelvicpain.org.au.

Suporta sa lifestyle

- Mga pelvic physiotherapist – Maaaring mamahala sa mga sintomas sa pamamagitan ng mga banayad na ehersisyo at paraan na magpapalakas sa mga kalamnan ng balakang, at susuporta sa bantog at bituka.
- Ehersisyo – mga banayad na ehersisyo tulad ng paglalangoy at paglalakad ay maaaring makakatulong. Ang exercise physiologist o physiotherapist ay maaaring magkakapagpayo ng mga paraan na magiging aktibo na nararapat sa iyo.
- Pagtulog – Ang kahirapan sa pagkakatulog ay pangkaraniwan. Makipag-usap sa iyong doktor kung hindi nakakatulog.
- Pagdiyeta – May mga pagkain tulad ng mga makulay na gulay, matabang isda at mga nuwes, ay maaaring makatulong sa pagbawas ng pamamaga at mga sintomas. Makipag-usap sa isang dietitian para sa karagdagang impormasyon.
- Mga kasamang panlunas (therapies) – May mga taong sumusubok ng mga panlunas upang makatulong sa mga sintomas. Ang acupuncture ay siyang napatunayang nakakatulong. Ang mag panlunas tulad ng masahe o meditation ay napatunayang hindi nakakatulong. Palaging magtanong muna sa iyong doktor.

Suporta sa emosyon

Ang psychologist o counsellor ay maaaring makakatulong na kakayanin ang:

- kirot o pag-aalala
- nag-aalala tungkol sa pangangatawan (body image)
- pagbabago sa pagkikilanlan o pag-iisip tungkol sa sarili
- pamumuhay na may pangmatagalang kondisyon tulad ng endometriosis.

 **Endometriosis
Australia**

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026