



## حمایت از نوجوان مبتلا به اندومتریوز

نوجوانی دوره‌ای پر از تغییر است؛ زمانی که کودک کم‌کم به بزرگسال تبدیل می‌شود. شروع پریود یکی از این تغییرات طبیعی است، اما برای بعضی از نوجوانان می‌تواند با دردهای غیرمنتظره همراه باشد.

در برخی موارد، این دردها می‌تواند نشانه‌ی اندومتریوز زودرس باشد؛ بیماری‌ای که در آن بافتی شبیه به پوشش داخلی رحم، خارج از رحم رشد می‌کند.

این برگه‌ی اطلاعاتی توضیح می‌دهد اندومتریوز چیست، چگونه می‌توانید از نوجوان خود حمایت کنید و از چه راه‌هایی می‌توانید کمک بگیرید.

### عواملی که ممکن است خطر ابتلا را افزایش دهند

علت دقیق اندومتریوز هنوز مشخص نیست، اما برخی عوامل می‌توانند احتمال بروز آن را بیشتر کنند، از جمله:

- داشتن یکی از اعضای نزدیک خانواده (مثل مادر یا خواهر) مبتلا به اندومتریوز
- شروع پریود در سن پایین‌تر
- وزن پایین‌تر بدن
- کوتاه بودن فاصله بین چرخه‌های قاعدگی

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر نوجوان شما دچار درد قاعدگی است، او را تشویق کنید به پزشک عمومی مراجعه کند، به‌ویژه اگر:

- درد باعث می‌شود نتواند به مدرسه برود، ورزش کند یا در فعالیت‌های روزمره شرکت کند
- با مسکن‌های معمولی یا قرص‌های ضدبارداری بهتر نمی‌شود
- فقط محدود به زمان پریود نیست و در روزهای دیگر چرخه هم وجود دارد
- خونریزی بیش از ۱۴ روز طول می‌کشد یا همراه با لکه‌بینی است

تشخیص اندومتریوز معمولاً زمان‌بر است و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که گاهی سال‌ها طول می‌کشد تا بیماری به‌درستی تشخیص داده شود.

شناخت زود هنگام علائم و مراجعه به پزشک می‌تواند به کاهش این تأخیر کمک کند و باعث شود نوجوان شما سریع‌تر مراقبت و حمایت لازم را دریافت کند

اگر اندومتریوز مشکوک یا تأیید شده است، برای مدیریت آن به پزشک عمومی مراجعه کنید. اگر وضعیت بهبود نیافت، درخواست ارجاع به متخصص زنان یا مراجعه به کلینیک درد لگن کنید. این‌ها توسط بنیاد لگن استرالیا (Pelvic Foundation of Australia) اداره می‌شوند.

[pelvicpain.org.au](http://pelvicpain.org.au)

اگر نوجوان شما هنگام مراجعه به یک متخصص سلامت احساس راحتی نمی‌کند، می‌توانید به او کمک کنید پزشکی را پیدا کند که خدماتی متناسب با هویت جنسیتی او ارائه می‌دهد. برای اطلاعات بیشتر، برگه‌ی اطلاعاتی LGBTQ+ ما را ببینید.



اگر نوجوان شما ترنس، غیر دودویی است یا درباره هویت جنسیتی خود پرسش دارد، از نام و واژه‌هایی استفاده کنید که خودش برای بدنش ترجیح می‌دهد. این کار کمک می‌کند هنگام صحبت درباره علائم، احساس احترام، امنیت و راحتی بیشتری داشته باشد.

## چطور می‌توانم بفهمم که درد مربوط به اندومتریوز است؟

درد یا ناراحتی خفیف در یکی دو روز اول پریود طبیعی است و معمولاً با مسکن‌های معمولی برطرف می‌شود.

اما درد ناشی از اندومتریوز متفاوت است. این درد می‌تواند شدیدتر باشد، مدت طولانی‌تری ادامه داشته باشد و حتی روی کل بدن تأثیر بگذارد. ممکن است قبل از شروع پریود، در طول آن یا حتی بعد از آن ایجاد شود و در مدرسه رفتن، ورزش کردن، خواب و فعالیت‌های روزمره اختلال ایجاد کند.

علائم اندومتریوز معمولاً از همان اوایل شروع قاعدگی ظاهر می‌شوند و گاهی حتی قبل از شروع پریود هم دیده می‌شوند.

علائم شایع شامل موارد زیر است:

- درد شدید قاعدگی که باعث می‌شود نوجوان نتواند به مدرسه برود یا در ورزش و فعالیت‌ها شرکت کند
- درد مداوم در لگن یا شکم (نه فقط هنگام پریود)
- درد هنگام رفتن به توالت یا دفع گاز
- خونریزی شدید یا خونریزی بین دو پریود
- نفخ، تهوع یا تغییرات در عملکرد روده
- احساس خستگی زیاد
- مشکل در تمرکز یا خواب به دلیل درد

می‌توانید پیشنهاد کنید نوجوان شما از ابزار Period ImPact and Pain Assessment (PIPPA) استفاده کند. این ابزار کمک می‌کند شدت درد پریود خود را با دیگران مقایسه کند و بهتر آن را ارزیابی کند.

علائم اندومتریوز ممکن است با گذشت زمان تغییر کنند و می‌توانند در طول زندگی ادامه داشته باشند

## چگونه می‌توانید به عنوان یک والد کمک کنید

با هم درباره اندومتروز بیشتر یاد بگیرید

- اگر نوجوانتان تمایل داشت، همراهش به ویزیت‌های پزشکی بروید. می‌توانید یادداشت بردارید، سؤال بپرسید و در بیان نگرانی‌هایش از او حمایت کنید. او را تشویق کنید از قبل فکر کند چه می‌خواهد بگوید و اگر به همه نگرانی‌هایش پاسخ داده نشده، چه اقدامی انجام دهد. در صورت لزوم، می‌توانید درخواست نظر دوم یا ارجاع به متخصص زنان بدهید.
- از پزشک عمومی درباره کمک گرفتن از سایر متخصصان مانند فیزیوتراپیست، متخصص تغذیه یا مشاور سؤال کنید.
- او را حمایت کنید تا حد امکان به مدرسه یا دانشگاه برود، دوستانش را ببیند و در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کند.
- اگر در مدرسه تحصیل می‌کند، با معلمان درباره امکاناتی مانند زمان اضافه، حضور انعطاف‌پذیر یا سایر تسهیلات صحبت کنید.
- در گرفتن وقت‌های پزشکی، رفت‌وآمد و انجام کارهای اداری به او کمک کنید.

- سعی کنید با هم درباره این‌که اندومتروز چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارد، چطور می‌توان آن را مدیریت کرد و چه تأثیری بر زندگی روزمره دارد، اطلاعات کسب کنید. هر چه آگاهی شما بیشتر باشد، بهتر می‌توانید به نوجوانتان در کنترل علائم کمک کنید. همچنین در ویزیت‌های پزشکی با اطمینان بیشتری سؤال خواهید پرسید.
- به یاد داشته باشید تجربه هر فرد متفاوت است. علائم نوجوان شما ممکن است با علائم دیگران فرق داشته باشد. حتی اگر خودتان اندومتروز دارید، لزوماً تجربه او شبیه شما نخواهد بود

### گوش کنید و باور کنید

- اندومتروز اغلب درست شناخته نمی‌شود یا جدی گرفته نمی‌شود. به بسیاری از نوجوانان گفته می‌شود درد پرئود «طبیعی» است، اما درد شدید که زندگی روزمره را مختل می‌کند طبیعی نیست و نباید نادیده گرفته شود.
- صحبت درباره پرئود یا درد لگن ممکن است خجالت‌آور یا سخت باشد. به نوجوانان اطمینان دهید که صحبت کردن درباره مسائل شخصی و سلامت بدنش کاملاً طبیعی و بی‌اشکال است.
- او را تشویق کنید احساساتش را با کلمات خودش بیان کند.
- به او یادآوری کنید که بار اضافی نیست. ممکن است نگران باشد که نیاز به کمک در خانه یا بردن و آوردن از مدرسه یا محل کار، برای شما زحمت ایجاد می‌کند. حمایت شما می‌تواند این نگرانی را کمتر کند

### پشتیبانی عملی

- نوجوانتان را تشویق کنید زمان شروع پرئود، شدت درد، علائم دیگر (مثل تهوع یا تغییر در عادات روده)، روزهایی که به‌خاطر درد مدرسه یا ورزش را از دست می‌دهد و همچنین عواملی که علائم را بدتر می‌کنند (مثل استرس یا بعضی غذاها) را یادداشت کند. می‌تواند از یک دفترچه، یادداشت‌های گوشی یا اپلیکیشن‌های رایگان ثبت علائم مانند CHARLI که برای افراد مبتلا به اندومتروز و درد لگن طراحی شده، استفاده کند. ثبت منظم علائم کمک می‌کند الگوها راحت‌تر مشخص شوند و هنگام مراجعه به پزشک، توضیح وضعیت ساده‌تر باشد.
  - او را تشویق کنید از مقیاس درد (مثلاً از ۱ تا ۱۰) استفاده کند. این کار کمک می‌کند بتواند شدت دردش را واضح‌تر به پزشک توضیح دهد و بهتر تشخیص دهد چه زمانی نیاز به استراحت دارد.
- برای کاهش ناراحتی، راه‌های ساده‌ای را پیشنهاد دهید؛ مثل استفاده از کیسه یا پد گرم‌کننده، حمام آب گرم یا بطری آب گرم برای شل شدن عضلات پایین شکم. دستگاه TENS هم می‌تواند در کاهش درد مؤثر باشد.
  - انجام فعالیت‌های ملایم مانند پیاده‌روی کوتاه یا شنا را تشویق کنید.
  - وعده‌ها و میان‌وعده‌های سالم شامل سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و منابع پروتئین فراهم کنید. بعضی افراد می‌بینند غذاهای ضدالتهاب مانند سبزیجات رنگارنگ، ماهی‌های چرب و مغزها به کاهش علائم کمک می‌کند. برای راهنمایی بیشتر می‌توانید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
  - داشتن برنامه خواب منظم را تشویق کنید؛ ساعت مشخص برای خواب و بیداری، اتاقی آرام و تاریک و دوری از صفحه‌نمایش قبل از خواب می‌تواند به کاهش خستگی کمک کند.
  - به او کمک کنید کارهایش را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کند تا بین فعالیت و استراحت تعادل برقرار کند. استراحت قبل از خستگی شدید و پخش کردن کارها در طول روز یا هفته می‌تواند مفید باشد.
  - تمرین‌های ذهن‌آگاهی و مدیتیشن را با هم امتحان کنید تا به آرامش ذهن و کاهش درد کمک کند



### آینده‌نگری

اندومتروز یک بیماری طولانی‌مدت است، اما بسیاری از افراد یاد می‌گیرند چطور آن را به‌خوبی مدیریت کنند. با حمایت شما، نوجوانتان می‌تواند راه‌هایی را پیدا کند که برای خودش مؤثر است و همچنان زندگی فعال، سالم و پربراری داشته باشد

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026

Endometriosis  
Australia

کجا می‌توان کمک گرفت: