

ممکن است لازم باشد مجموعه‌ی ... انجام دهید. این آزمایش‌ها می‌توانند سرخ‌هایی ارائه دهند و سایر علت‌ها را رد کنند، اما معمولاً به‌تنهایی اندومتریوز را تأیید نمی‌کنند. پزشک شما ممکن است موارد زیر را پیشنهاد کند:

معاینه لگنی

پزشک نواحی دردناک یا تغییرات احتمالی در رحم را بررسی می‌کند. طبیعی بودن معاینه لگنی به این معنا نیست که اندومتریوز وجود ندارد.

سونوگرافی

در سونوگرافی از امواج صوتی برای تهیه تصاویر از ناحیه لگن استفاده می‌شود. گاهی این روش می‌تواند نشانه‌هایی از اندومتریوز را نشان دهد و به تشخیص کمک کند. با این حال، حتی اگر نتیجه سونوگرافی طبیعی باشد، همچنان ممکن است اندومتریوز وجود داشته باشد.

واضح‌ترین تصاویر معمولاً با سونوگرافی ترانس‌واژینال به دست می‌آید؛ در این روش یک پروب کوچک داخل واژن قرار داده می‌شود. اگر انجام سونوگرافی داخلی مناسب نباشد، ممکن است سونوگرافی شکمی انجام شود. در این حالت پروب روی شکم حرکت داده می‌شود، اما معمولاً جزئیات کمتری نشان می‌دهد. برای تشخیص دقیق‌تر، سونوگرافی باید توسط متخصصی انجام شود که در تشخیص اندومتریوز تجربه دارد.

MRI (تصویربرداری با تشدید مغناطیسی)

اگر سونوگرافی مناسب نباشد یا نتایج نامشخص باشد، ممکن است از MRI استفاده شود. این می‌تواند اندومتریوز عمیق یا اندومتریوز در تخمدان‌ها، روده یا مثانه را نشان دهد.

لاپاراسکوپي (جراحی سوراخ کلید)

لاپاراسکوپي (جراحی سوراخ کلید) تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود (شما خواب هستید).

- جراح چند برش کوچک در شکم شما ایجاد می‌کند و از یک دوربین کوچک (به نام لاپاراسکوپ) برای مشاهده داخل لگن شما استفاده می‌کند.
- جراح می‌تواند اعضای بدن شما را بر روی صفحه نمایش ببیند.
- اگر اندومتریوز پیدا شود، اغلب می‌توان آن را در همان عمل جراحی برداشت. یک تکه کوچک بافت (به نام بیوپسی) می‌تواند تحت میکروسکوپ بررسی شود تا تشخیص تأیید شود.



اندومتریوز چیست؟

اندومتریوز یک بیماری مزمن است که با ایجاد التهاب پایدار و دردهای قابل‌توجه همراه است. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که بافتی مشابه مخاط داخلی رحم، به‌در سایر نقاط بدن رشد کند و باعث بروز علائم مختلف شود.

در استرالیا، از هر ۷ زن و افرادی که در بدو تولد به‌عنوان زن در نظر گرفته شده‌اند، ۱ نفر به اندومتریوز مبتلا است.

این بافت کجا رشد می‌کند؟

اندومتریوز معمولاً در ناحیه لگن رشد می‌کند و می‌تواند بر موارد زیر تأثیر بگذارد:

- تخمدان‌ها یا لوله‌های فالوپ
- رحم یا پشت رحم
- مثانه یا روده.

گاهی اوقات این بافت خارج از ناحیه لگن نیز رشد می‌کند، مانند روی مفاصل یا سایر اندام‌ها.

علائم آن چیست؟

اندومتریوز بر روی هر فرد به‌طور متفاوتی تأثیر می‌گذارد. برخی از افراد علائم خفیف دارند یا بدون علائم هستند، در حالی که دیگران علائم شدیدتری دارند. علائم شایع شامل:

- قاعدگی‌های دردناک
- درد در ناحیه لگن
- درد هنگام استفاده از توالت
- احساس خستگی شدید
- مشکلات روده (مانند نفخ، یبوست، اسهال یا درد هنگام دفع مدفوع)
- مشکلات مثانه (مانند درد هنگام ادرار کردن)
- درد در حین رابطه جنسی
- خونریزی بین قاعدگی‌ها
- مشکل در باردار شدن (ناباروری).

علائم ممکن است در طول زمان تغییر کنند. گاهی شدیدتر می‌شوند، اما این لزوماً به معنای پیشرفت یا رشد اندومتریوز نیست.

اندومتریوز چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص اندومتریوز ممکن است زمان‌بر باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که معمولاً چند سال طول می‌کشد تا این بیماری تشخیص داده شود.

علائم چگونه مدیریت می‌شوند؟

در حال حاضر درمان قطعی برای اندومتریوز وجود ندارد، اما روش‌هایی برای کنترل و مدیریت علائم آن در دسترس است. بسته به شدت علائم و میزان تأثیر آن بر زندگی روزمره، ممکن است به بیش از یک روش درمانی نیاز داشته باشید.

هورمون‌درمانی

هورمون‌درمانی با کاهش سطح استروژن در بدن عمل می‌کند و باعث کند شدن یا متوقف شدن رشد بافت اندومتریوز می‌شود. این روش می‌تواند به کاهش و کنترل درد کمک کند.

انواع رایج آن عبارت‌اند از:

- قرص ضدبارداری ترکیبی خوراکی («قرص») – به‌صورت روزانه مصرف می‌شود تا هورمون‌ها و چرخه قاعدگی را تنظیم کند.
- سیستم داخل‌رحمی (IUS یا «کویل») – وسیله کوچکی که داخل رحم قرار داده می‌شود و به‌تدریج هورمون آزاد می‌کند.
- پروژستین‌ها – هورمون‌هایی که به شکل قرص، تزریق یا ایمپلنت استفاده می‌شوند و به کاهش خونریزی و درد کمک می‌کنند.
- آنالوگ‌های GnRH – داروهایی که به‌طور موقت سطح استروژن را کاهش می‌دهند و فعالیت اندومتریوز را کم می‌کنند.

جراحی

در برخی موارد ممکن است جراحی توصیه شود، از جمله برای:

- برداشتن بافت اندومتریوز
- بهبود عملکرد اندام‌های لگنی
- کاهش درد شدید
- کمک به بهبود بارور

شایع‌ترین نوع جراحی، لاپاراسکوپی است (به توضیحات بالا مراجعه کنید). در برخی موارد ممکن است برداشتن رحم (هیسترکتومی) پیشنهاد شود. لاپاراسکوپی معمولاً زمانی انجام می‌شود که روش‌های دیگر مؤثر نبوده‌اند و برای همه افراد گزینه مناسبی نیست.

مهم است که با یک متخصص زنان یا جراح دارای تجربه در درمان اندومتریوز مشورت کنید تا درباره مناسب‌ترین گزینه درمانی برای شرایط خود تصمیم بگیرید.

آینده‌نگری

اندومتریوز یک بیماری طولانی‌مدت است، اما بسیاری از افراد یاد می‌گیرند چگونه آن را به‌خوبی مدیریت کنند. با حمایت مناسب، شما یا نوجوانتان می‌توانید راهکارهایی پیدا کنید که برای شرایطتان مؤثر باشد.

- گرما – استفاده از بطری آب گرم یا حمام داغ می‌تواند آرام‌بخش باشد و به کاهش درد کمک کند.
- داروهای مسکن – انواع مختلفی از مسکن‌ها می‌توانند برای دردهای قاعدگی و درد لگنی مؤثر باشند، از جمله پاراستامول و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن. در برخی موارد، مسکن‌های قوی‌تر مانند اپیوئیدها ممکن است برای مدت کوتاه تجویز شوند.
- کلینیک‌های درد لگنی – این کلینیک‌ها در سراسر استرالیا فعال هستند. برای اطلاعات بیشتر به سایت pelvicpain.org.au مراجعه کنید

پشتیبانی از سبک زندگی

- فیزیوتراپیست‌های لگن – می‌توانند با ارائه تمرین‌های ملایم و تکنیک‌هایی برای تقویت عضلات کف لگن و بهبود عملکرد مثانه و روده، به کاهش علائم کمک کنند.
- ورزش – فعالیت‌های سبک مانند شنا یا پیاده‌روی می‌تواند مفید باشد. فیزیولوژیست ورزشی یا فیزیوتراپیست می‌تواند برنامه‌ای متناسب با شرایط شما پیشنهاد دهد.
- خواب – اختلال خواب شایع است. اگر در خواب مشکل دارید، با پزشک خود مشورت کنید.
- رژیم غذایی – برخی مواد غذایی مانند سبزیجات رنگی، ماهی‌های چرب و آجیل ممکن است به کاهش التهاب و علائم کمک کنند. برای راهنمایی بیشتر با متخصص تغذیه مشورت کنید.
- درمان‌های مکمل – بعضی افراد برای کنترل علائم از درمان‌های مکمل استفاده می‌کنند. طب سوزنی تنها روشی است که شواهدی از اثربخشی آن وجود دارد. اثربخشی روش‌هایی مانند ماساژ یا مدیتیشن به طور قطعی ثابت نشده است. پیش از شروع هر درمانی، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

حمایت عاطفی

یک روانشناس یا مشاور می‌تواند به شما در کنار آمدن با موارد زیر کمک کند:

- درد یا استرس
- نگرانی درباره ظاهر یا تصویر بدنی
- تغییر در احساس هویت یا نگاه شما به خودتان
- زندگی با یک بیماری مزمن مانند اندومتریوز