

支持患有子宫内膜异位症 (endometriosis) 的青少年



青春期是儿童成长为成年人的一个变化阶段。月经初潮是其中的一项变化，而对一些青少年来说，它可能会带来意想不到的疼痛。

对于一些青少年来说，这种疼痛可能是早期子宫内膜异位症的征兆，这是一种类似子宫内膜的组织生长在子宫以外区域的疾病。

本资料单介绍了什么是子宫内膜异位症，如何支持您的青少年，以及在哪里可以获得帮助。

如何判断是否是子宫内膜异位症引起的疼痛？

月经开始的头一两天出现轻微痉挛或不适是常见的。通常服用非处方止痛药即可缓解这种情况。

子宫内膜异位症引起的疼痛往往有所不同。这种疼痛可能更剧烈、持续时间更长，并且会影响全身。疼痛可能发生在月经前、月经期间或月经结束后，并可能影响学习、运动、睡眠和日常生活。

子宫内膜异位症的症状通常在月经来潮后不久出现。有时也会在月经来潮之前就出现。

常见征兆包括：

- 严重的痛经导致青少年无法上学、参加体育运动或其他活动。
- 持续性的盆腔或腹部疼痛（不仅限于月经期间）
- 如厕或放屁时疼痛
- 月经量过多或月经间期出血
- 腹胀、恶心或排便习惯改变
- 感觉非常疲劳
- 因疼痛而难以集中注意力或入睡。

您可以建议您的青少年使用“月经影响和疼痛评估 (PIPPA)”工具。该工具可以帮助她们了解自己的痛经程度与其他人的体验有何不同。

症状可能会随着时间的推移而变化，并可能持续终生。



可能增加风险的因素

子宫内膜异位症的确切病因尚不明确，但有些因素可能会增加患病风险：

- 有近亲家族成员患有子宫内膜异位症
- 月经初潮较早
- 体重较轻
- 月经周期较短。

及时就医很重要

如果您的孩子出现以下与痛经相关的情况，请鼓励她去全科医生 (GP) 处就诊：

- 疼痛使其无法正常上学、参加体育运动或外出活动
- 进行常规的一线治疗后仍无改善
- 疼痛发生在月经周期的其他时间（而不仅仅是在出血期间）。
- 月经出血时间超过 14 天，包括少量点滴状出血。

子宫内膜异位症的诊断可能需要数年时间；及早识别并由全科医生评估症状有助于更早获得诊断。

及早识别这些症状并及时就医，有助于减少诊断延误并更早开始症状管理。这也可能意味着您的青少年孩子能得到他们所需的医疗照护和支持。

如果病情没有好转，可要求转诊至妇科医生，或前往子宫内膜异位症和盆腔疼痛门诊就诊

www.health.gov.au/our-work/endometriosis-and-pelvic-pain-clinics



Teens may feel uncomfortable with their doctor for many reasons - feeling dismissed, unheard, or unsure how to describe their symptoms. For trans or non-binary teens, using their preferred name and words for their body can also help them feel safe.

作为家长可以如何提供帮助

一起了解子宫内膜异位症

- 了解子宫内膜异位症如何影响身体、如何进行管理，以及它可能如何影响日常生活。这也意味着您在就诊时会更有信心提出问题。
- 每个人的经历都不同。支持应根据个人需求、个人偏好以及其医疗专业人员所制定的管理方案进行调整。

倾听并相信

- 子宫内膜异位症常常被误解或被轻视。许多青少年被告知，经期疼痛是“正常的”，但严重到影响日常生活的痛经并不正常，也不应该被忽视。
- 谈论月经或盆腔疼痛可能会让人感到不自在。让您的青少年孩子知道，谈论月经和健康等私密话题是可以的。
- 鼓励她们用自己的语言表达感受。
- 让她们知道，她们并不是负担。她们可能会担心，在家需要帮助，或者需要您接送上下学或上下班，会给您增加额外负担。

实际支持

- 鼓励她们记录月经开始的时间、疼痛的程度、其他症状（如恶心或排便习惯改变）、缺课或缺席运动的天数，以及任何使症状加重的因素（如压力或某些食物）。她们可以使用笔记本、手机备忘录功能或免费的症状记录应用程序，例如 CHARLI 来记录，该应用程序专为患有子宫内膜异位症和盆腔疼痛的人设计。追踪症状有助于发现规律，并更容易与医生沟通。
- 鼓励您的青少年孩子使用疼痛评分量表。这可以帮助他们更清楚地向医生描述自己的疼痛情况，并判断何时需要休息。

展望未来

子宫内膜异位症是一种长期性疾病，但许多人都能找到有效的管理方式。有了您的支持，您的青少年孩子就能找到适合自己的应对策略，过上充实而有意义的生活。



- 如果您的孩子希望您陪同，就陪她们一起参加就诊。您可以记录要点、提问并协助她们为自己发声。鼓励她们提前计划好想表达的内容，以及如果问题没有得到回应时该如何处理。如有需要，您可以寻求第二诊疗意见或转诊至妇科医生。
- 向您的全科医生（GP）咨询是否可以转介至其他有帮助的医疗保健专业人员，例如物理治疗师、营养师或咨询师。
- 支持青少年孩子继续上学或上大学、与朋友见面并参加社交活动。
- 如果孩子仍在上学，您可以与老师沟通，询问是否可以安排额外上课时间、灵活安排出勤或其他调整措施。
- 为您的孩子提供帮助，例如预约就诊、接送或处理行政事务。

情感支持

- 承认他们的疼痛。让您的青少年孩子知道，您相信他们的感受。疼痛是真实存在的，它会影响情绪、精力和自信心。
- 组建一支由医疗专业人员（例如全科医生、妇科医生、物理治疗师、营养师、咨询师）和支持者（家人、朋友、老师、校医）组成的支持团队。
- 与能够理解他们处境的人建立联系。线上或线下互助小组可以帮助您和您的青少年孩子感到被理解，还能分享经验，并获得鼓励。

日常护理小贴士

- 提供不同的方式帮助他们感到舒适，例如使用热敷包、泡热水澡或使用暖水袋来放松下腹部肌肉。经皮神经电刺激（TENS）仪器也可能有助于缓解疼痛。
- 鼓励进行温和的运动，例如短途散步或游泳。
- 提供富含蔬菜、水果、全谷物和蛋白质的餐食和零食。有些人发现，食用某些有助于减轻炎症的食物，如五颜六色的蔬菜，富含脂肪的鱼类和坚果，可能有助于减轻症状。请咨询营养师以获取更多信息。
- 鼓励养成规律的睡眠作息。固定的就寝和起床时间，保持房间黑暗安静以及睡前避免使用电子屏幕，都有助于减轻疲劳。
- 帮助您的青少年孩子将任务拆分成更小的步骤，以平衡活动和休息。他们可以循序渐进地完成，一次做一点，在感到太累之前休息一下，并将任务分散到一天或一周内完成。
- 疼痛是真实存在的，且有明确的生理基础；节奏调整（pacing）和正念（mindfulness）等方法可以帮助神经系统应对疼痛信号，但这并不意味着疼痛是心理性的。

本项目经费由澳大利亚政府“提高重点人群对子宫内膜异位症的认识”（Increasing Awareness of Endometriosis in Priority Populations）资助计划支持。

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026

 **Endometriosis
Australia**