

## Hỗ trợ CON TRẺ với bệnh lạc nội mạc tử cung



Tuổi thiếu niên là thời kỳ thay đổi khi một đứa trẻ phát triển thành người lớn. Việc bắt đầu có kinh nguyệt là một trong những thay đổi đó, và đối với một số trẻ, nó có thể mang lại những cơn đau bất ngờ.

Đối với một số trẻ, cơn đau này có thể là dấu hiệu của bệnh lạc nội mạc tử cung giai đoạn đầu, một tình trạng trong đó mô tương tự như lớp niêm mạc tử cung phát triển bên ngoài tử cung.

Tờ thông tin này giải thích bệnh lạc nội mạc tử cung là gì, cách quý vị có thể hỗ trợ con trẻ và nơi tìm kiếm sự giúp đỡ.

## Làm sao để biết đó có phải là đau do lạc nội mạc tử cung hay không?

Cảm giác đau bụng nhẹ hoặc khó chịu trong một hoặc hai ngày đầu của kỳ kinh nguyệt là điều thường gặp. Tình trạng này thường sẽ thuyên giảm khi dùng thuốc giảm đau không cần kê đơn.

Cơn đau do lạc nội mạc tử cung thường khác biệt. Nó có thể mạnh hơn, kéo dài hơn và ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể. Cơn đau có thể xảy ra trước, trong hoặc sau kỳ kinh nguyệt, và có thể ảnh hưởng đến việc học tập, thể thao, giấc ngủ và sinh hoạt hàng ngày.

Các triệu chứng của lạc nội mạc tử cung thường bắt đầu ngay sau khi kỳ kinh nguyệt bắt đầu. Đôi khi hiện tượng này xảy ra trước khi kỳ kinh nguyệt bắt đầu.

### Các dấu hiệu thường gặp bao gồm:

- đau bụng kinh dữ dội khiến trẻ không thể đến trường, tham gia thể thao hoặc các hoạt động khác.
- đau vùng chậu hoặc đau bụng kéo dài (không chỉ trong kỳ kinh nguyệt)
- đau khi đi vệ sinh hoặc xì hơi
- chảy máu nhiều hoặc chảy máu giữa các kỳ kinh nguyệt
- đầy hơi, buồn nôn hoặc thay đổi đường ruột
- cảm thấy rất mệt mỏi
- khó tập trung hoặc khó ngủ do đau.

Quý vị có thể gợi ý cho trẻ sử dụng công cụ Period ImPact and Pain Assessment (Đánh giá Tác động và Đau do Chu kỳ Kinh nguyệt, PIPPA). Điều này có thể giúp trẻ hiểu được mức độ đau bụng kinh của mình so với trải nghiệm của những người khác.

Các triệu chứng có thể thay đổi theo thời gian và có thể kéo dài suốt cuộc đời của một người.

 Endometriosis  
Australia

### Các yếu tố có thể làm tăng nguy cơ

Nguyên nhân chính xác của bệnh lạc nội mạc tử cung chưa được biết rõ, nhưng một số yếu tố có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh:

- có người thân trong gia đình mắc bệnh lạc nội mạc tử cung
- bắt đầu có kinh nguyệt ở độ tuổi nhỏ hơn
- trọng lượng cơ thể nhẹ hơn
- chu kỳ kinh nguyệt ngắn hơn.

### Điều quan trọng là phải đi khám bác sĩ

Hãy khuyến khích con quý vị đi khám bác sĩ gia đình nếu bị đau bụng kinh:

- ngăn cản trẻ đến trường, chơi thể thao hoặc đi chơi.
- không cải thiện với các phương pháp điều trị y tế đầu tiên thông thường
- hiện tượng này xảy ra vào những thời điểm khác trong chu kỳ kinh nguyệt (không chỉ trong thời gian hành kinh).
- tình trạng chảy máu kéo dài hơn 14 ngày, bao gồm cả hiện tượng ra máu lấm tẩm.

Chẩn đoán có thể mất nhiều năm; Việc nhận biết sớm và được bác sĩ gia đình thăm khám có thể giúp giảm sự chậm trễ.

Nhận biết sớm các triệu chứng này và đi khám bác sĩ có thể giúp giảm thiểu sự chậm trễ trong chẩn đoán và kiểm soát triệu chứng. Điều đó cũng có nghĩa là con quý vị sẽ nhận được sự chăm sóc và hỗ trợ cần thiết.

**Nếu tình trạng không cải thiện, hãy yêu cầu khám bác sĩ phụ khoa hoặc đến một Phòng khám Lạc nội mạc tử cung và Đau vùng chậu**

[www.health.gov.au/our-work/endometriosis-and-pelvic-pain-clinics](http://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.

# Quý vị có thể giúp đỡ như thế nào với tư cách là cha mẹ

## Cùng nhau tìm hiểu về bệnh lạc nội mạc tử cung

- Hãy tìm hiểu bệnh lạc nội mạc tử cung ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào, cách kiểm soát bệnh và tác động của nó đến cuộc sống hàng ngày. Điều này cũng có nghĩa là quý vị có thể tự tin hơn khi đặt câu hỏi trong các cuộc hẹn.
- Trải nghiệm của mỗi người là khác nhau. Hỗ trợ nên được điều chỉnh dựa trên nhu cầu và sở thích cá nhân, và kế hoạch quản lý mà họ đã nhận được từ chuyên gia y tế của họ.

## Hãy lắng nghe và tin tưởng

- Bệnh lạc nội mạc tử cung thường bị hiểu sai hoặc xem nhẹ. Nhiều người trẻ được cho biết rằng đau bụng kinh là "bình thường", nhưng cơn đau dữ dội làm ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày thì không bình thường và không nên bỏ qua.
- Việc nói về kinh nguyệt hoặc đau vùng chậu có thể gây khó chịu. Hãy cho con quý vị biết rằng việc nói về những vấn đề riêng tư như kinh nguyệt và sức khỏe là điều hoàn toàn bình thường.
- Hãy khuyến khích trẻ chia sẻ cảm xúc của mình bằng chính lời lẽ của con.
- Hãy cho trẻ biết rằng các em không phải là gánh nặng. Trẻ có thể lo lắng rằng việc cần giúp đỡ việc nhà, hoặc cần được đón từ trường hoặc nơi làm việc sẽ tạo thêm gánh nặng cho quý vị.

## Hỗ trợ thiết thực

- Khuyến khích trẻ ghi lại thời điểm có kinh nguyệt, cường độ đau, các triệu chứng khác (ví dụ: buồn nôn hoặc thay đổi thói quen đi tiêu), số ngày nghỉ học hoặc nghỉ chơi thể thao, và bất cứ điều gì làm trầm trọng thêm các triệu chứng (ví dụ: căng thẳng hoặc một số loại thực phẩm nhất định). Trẻ có thể sử dụng sổ tay, chức năng ghi chú trên điện thoại hoặc một ứng dụng theo dõi triệu chứng miễn phí như CHARLI, được thiết kế dành cho những người mắc bệnh lạc nội mạc tử cung và đau vùng chậu. Việc theo dõi các triệu chứng giúp quý vị dễ dàng nhận ra các kiểu và trao đổi với bác sĩ.
- Hãy khuyến khích trẻ sử dụng thang đo mức độ đau. Điều này có thể giúp trẻ hiểu rõ hơn về cơn đau của mình để bác sĩ có thể nhận biết và quyết định khi nào cần nghỉ ngơi.

## Hướng về phía trước

Lạc nội mạc tử cung là một bệnh lý kéo dài, nhưng nhiều người có thể tìm ra cách để kiểm soát tốt bệnh này. Với sự hỗ trợ của quý vị, trẻ có thể tìm ra những chiến lược phù hợp với bản thân và sống một cuộc đời trọn vẹn, ý nghĩa.



- Hãy đi cùng trẻ đến các cuộc hẹn nếu con muốn quý vị có mặt. Quý vị có thể ghi chú, đặt câu hỏi và hỗ trợ lên tiếng. Hãy khuyến khích trẻ lên kế hoạch về những điều trẻ muốn nói và những việc cần làm nếu các vấn đề trẻ quan tâm không được giải quyết. Hãy yêu cầu ý kiến thứ hai hoặc chuyển đến bác sĩ phụ khoa nếu cần.
- Hãy hỏi bác sĩ gia đình của quý vị về các chuyên gia y tế hữu ích khác, chẳng hạn như chuyên gia vật lý trị liệu, chuyên gia dinh dưỡng hoặc chuyên viên tư vấn.
- Hãy hỗ trợ trẻ tiếp tục đến trường hoặc đại học, gặp gỡ bạn bè và tham gia các hoạt động xã hội.
- Nếu các em ở trường, hãy trao đổi với giáo viên về việc học thêm giờ, giờ giấc linh hoạt hoặc các điều chỉnh khác.
- Hãy hỗ trợ đặt lịch hẹn, đưa đón trẻ hoặc quản lý các công việc hành chính.

## Hỗ trợ tinh thần

- Hãy ghi nhận cơn đau của trẻ. Hãy cho trẻ biết rằng quý vị tin tưởng chúng. Cơn đau là có thật và có thể ảnh hưởng đến tâm trạng, năng lượng và sự tự tin.
- Hãy xây dựng một đội ngũ hỗ trợ gồm các chuyên gia y tế (ví dụ: bác sĩ gia đình, bác sĩ phụ khoa, chuyên viên vật lý trị liệu, chuyên viên dinh dưỡng, chuyên viên tư vấn) và những người thân thiết (gia đình, bạn bè, giáo viên, y tá trường học).
- Hãy kết nối với những người khác cùng hoàn cảnh. Các nhóm hỗ trợ trực tuyến hoặc trực tiếp có thể giúp cả quý vị và con quý vị cảm thấy được thấu hiểu, chia sẻ kinh nghiệm và tìm kiếm sự đồng viên.

## Mẹo chăm sóc hàng ngày

- Hãy cung cấp nhiều cách khác nhau để giúp cảm thấy thoải mái, chẳng hạn như sử dụng túi chườm nóng, tắm nước ấm hoặc dùng chai nước nóng để giúp thư giãn các cơ ở vùng bụng dưới. Máy TENS cũng có thể giúp giảm đau.
- Khuyến khích vận động nhẹ nhàng như đi bộ ngắn hoặc bơi lội.
- Hãy cung cấp các bữa ăn và bữa phụ với nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và protein. Một số người nhận thấy rằng ăn những thực phẩm giúp giảm viêm, như rau củ nhiều màu sắc, cá béo và các loại hạt, có thể giúp giảm các triệu chứng. Hãy tham khảo ý kiến chuyên gia dinh dưỡng để biết thêm thông tin.
- Khuyến khích thói quen ngủ đều đặn. Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày, ngủ trong phòng tối và yên tĩnh, và tránh sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ có thể giúp giảm mệt mỏi.
- Hãy giúp con quý vị chia nhỏ các nhiệm vụ thành những bước nhỏ hơn để cân bằng giữa hoạt động và nghỉ ngơi. Trẻ có thể tự điều chỉnh tốc độ bằng cách làm từng chút một, nghỉ ngơi trước khi quá mệt và phân bổ các nhiệm vụ trải đều trong ngày hoặc tuần.
- Cơn đau là có thật và mang tính sinh học; các chiến lược như điều chỉnh mức độ hoạt động (pacing) và chánh niệm (mindfulness) có thể giúp hệ thần kinh đối phó với các tín hiệu đau, nhưng điều đó không có nghĩa là cơn đau mang tính tâm lý.

Được hỗ trợ kinh phí từ Chính phủ Úc thông qua chương trình tài trợ 'Tăng cường Nhận thức về Lạc nội mạc tử cung trong Nhóm Dân số Ưu tiên'.

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

© Endometriosis Australia LTD 2026

**Endometriosis  
Australia**