

# 什么是子宫内膜异位症 (Endometriosis) ?



子宫内膜异位症是一种长期的炎症性疾病，其特征是类似子宫内膜的组织在身体的其他部位生长。

在澳大利亚，每7名女性以及出生时被认定为女性的人群中，就有1人受到子宫内膜异位症的影响。

## 它会生长在哪里？

子宫内膜异位症通常生长在盆腔部位，可能影响：

- 卵巢或输卵管
- 子宫或子宫后方
- 膀胱或肠道。

有时，它也会生长在盆腔以外，例如关节或其他器官上。

## 有什么症状？

子宫内膜异位症的影响因人而异。有些人症状轻微或没有症状，另一些人的症状则较为严重。

常见的症状包括：

- 痛经
- 盆腔疼痛
- 如厕时疼痛
- 感觉非常疲劳
- 肠道问题（如腹胀、便秘、腹泻或排便疼痛）
- 膀胱问题（如排尿疼痛）
- 性交疼痛
- 月经间期出血
- 受孕困难（不孕症）。

症状可能会随着时间的推移而变化。有时症状可能会感觉加重，但这并不意味着子宫内膜异位症已经恶化。

## 如何诊断子宫内膜异位症？

子宫内膜异位症的确诊过程可能颇具挑战性，且需要一定时间。请务必尽早向您的全科医生（GP）提出您的症状，以便他们能在整个诊断过程中为您提供指导和支持。

Endometriosis  
Australia

您可能需要接受一系列的检查。这些检查可以为诊断提供线索并排除其他原因，但单独使用时可能无法确诊子宫内膜异位症。您的医生可能会建议进行以下检查：

### 超声波检查

超声波检查利用声波对盆腔区域进行成像。它有时可以显示子宫内膜异位症的迹象，并可能帮助医生作出诊断。但是，即使超声波检查结果看起来正常，仍然可能患有子宫内膜异位症。

最清晰的影像通常来自经阴道超声波检查，检查时需要将一个小探头放入阴道内。如果不适合进行内部扫描，可能会进行腹部超声波检查。腹部超声波检查时，探头在腹部表面移动，但显示的细节往往较少。超声波检查应该由具有识别子宫内膜异位症经验的医疗保健专业人员进行。

### 盆腔检查

医生可能会检查是否存在压痛区域或子宫是否有变化。即使盆腔检查结果正常，也并不能排除子宫内膜异位症。

### 核磁共振成像（MRI）检查

如果不适合做超声波检查，或者超声波检查结果不明确，可以使用核磁共振成像（MRI）。它可以显示深部子宫内膜异位症，或是发生在卵巢、肠道或膀胱的子宫内膜异位症。

### 腹腔镜检查（微创手术）

腹腔镜检查（微创手术）是在全身麻醉下进行的，这意味着您在过程中处于睡眠状态，不会有任何感觉。

- 手术过程中，外科医生会在您的腹部做几个非常小的切口。一根带有微型摄像头的细长柔性管（称为腹腔镜）会通过其中一个切口，轻轻进入体内。这使医生能够在屏幕上观察盆腔内部，并检查器官情况。
- 当引起症状的原因尚不明确时，腹腔镜也可用于辅助确诊。
- 医生也可能会取一小块组织样本（称为活检），并在显微镜下进行观察，以帮助确诊。

## 症状该如何管理?

目前子宫内膜异位症尚无根治方法，但可以通过多种方式有效地管理症状，从而显著缓解疼痛。根据症状的严重程度以及对日常生活的影响，您可能需要采用一种以上的管理方式。

### 激素疗法

激素疗法的作用机制是通过降低体内雌激素水平，来减缓或阻止子宫内膜异位组织的生长。它可以帮助控制疼痛。常见的激素治疗方式包括：

- 复方口服避孕药（“避孕药”）——每天服用，以调节激素水平和月经周期。
- 宫内节育系统（IUS或“线圈”）——一种放置在子宫内、缓慢释放激素的小型装置。
- 孕激素类药物——以口服、注射或皮下埋植方式使用，以减少出血和疼痛。
- 促性腺激素释放激素（GnRH）类似物——可暂时降低雌激素水平，并减少子宫内膜异位症活动的药物。

### 手术治疗

手术治疗可用于：

- 切除子宫内膜异位组织
- 改善盆腔器官的功能
- 缓解严重的疼痛
- 提高生育能力。

最常见的手术方式是腹腔镜手术（见上文），但并非所有人都适用。

请务必与接受过子宫内膜异位症护理相关培训的妇科医生或专科外科医生进行沟通，讨论最适合您的治疗方案。

您也可以前往子宫内膜异位症与盆腔疼痛门诊就诊，获得针对慢性盆腔疼痛和子宫内膜异位症的诊断、治疗及综合管理方面的支持。

## 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。在您的支持下，您的青少年孩子可以找到适合你们的应对策略。

### 疼痛缓解

- **热敷**——暖水袋和热水浴可以缓解不适，并有助于减轻疼痛。
- **镇痛药物**——不同类型的止痛药可以用于缓解痉挛和盆腔疼痛。这些药物包括扑热息痛和非甾体类抗炎药，如布洛芬。您也可以短期使用阿片类药物等强效止痛药，但需由医生开具处方。
- **盆腔疼痛门诊**——澳大利亚各地均设有相关门诊。请访问 [pelvicpain.org.au](http://pelvicpain.org.au)。

### 生活方式支持

- **盆腔物理治疗师**——通过温和的锻炼和治疗技术帮助管理症状，增强盆底肌肉力量，改善膀胱和肠道的舒适度。
- **锻炼**——温和的锻炼，如游泳或散步，可能会有所帮助。运动生理学家或物理治疗师可以根据您的情况，建议适合您的运动方式。
- **睡眠**——休息十分重要，如果您有睡眠障碍，请咨询医生。
- **辅助疗法**——有些人会尝试辅助疗法来缓解症状。针灸是目前唯一被证实有帮助的辅助疗法。按摩或冥想等疗法尚未被证实有效。在尝试任何辅助疗法前，务必先咨询您的医生。

### 情感支持

由于子宫内膜异位症是一种持续多年的慢性疾病，您在某些时候可能需要寻求额外支持，以维持自身的社会关系和情绪健康，这是可以理解的。

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。

Medicare 精神卫生网络（Medicare Mental Health, 原 Head to Health）能提供符合您需求的心理健康支持服务。您可以拨打 1800 595 212 联系心理健康专业人员，或前往就近的 Medicare 精神卫生中心（Medicare Mental Health centre）。

您可以通过以下网址：

<https://www.health.gov.au/our-work/medicare-mental-health> 查找离您最近的中心。

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](http://endoaustralia.org)

© Endometriosis Australia LTD 2026