एंडोमेट्रियोसिस के लिए देखभाल प्राप्त करना

इस तथ्य पत्रक में समझाया गया है कि ऑस्ट्रेलिया में एंडोमेट्रियोसिस के लिए निदान से लेकर उपचार तक की देखभाल कैसे प्राप्त करें। इसमें यह शामिल है कि आपकी देखभाल में कौन शामिल हो सकता है, आपको क्या उपचार प्रस्तुत किया जा सकता है, आपके अस्पताल जाने पर क्या हो सकता है, और आप अपने स्वास्थ्य शुल्कों का प्रबंधन कैसे कर सकती हैं। यह जानकारी Australian Living Evidence Guideline: Endometriosis पर आधारित है।

Endometriosis Australia

आपकी देखभाल में कौन शामिल हो सकता है?

आमतौर पर एंडोमेट्रियोसिस की देखभाल में स्वास्थ्य पेशेवरों की एक टीम शामिल होती है, जिसमें ये लोग होते हैं:

सामान्य चिकित्सक (जीपी)

आपके जीपी आमतौर पर वह पहले व्यक्ति होते हैं, जिनसे आप एंडोमेट्रियोसिस देखभाल के लिए मिलती हैं। वे लक्षणों का प्रबंधन करने, दर्द के लिए दवाएं लिखने, जांचें आयोजित करने और आपको संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवरों व विशेषज्ञों के पास भेजने में सहायता कर सकते हैं। आप अपने जीपी से व्यक्तिगत रूप से, फोन से या वीडियो (टेलीहेल्थ) के माध्यम से मिल सकती हैं।

विशेषज्ञ

मेडिकेयर सभी शुल्क या शुल्क के हिस्से का भुगतान कर सकता है। आपको अंतर का भुगतान करना होगा, जिसे गैप कहा जाता है। आपकी देखभाल के हिस्से को कवर करने में निजी स्वास्थ्य बीमा सहायता कर सकता है।

आप इनसे मिल सकती हैं:

- गायनोकॉलजिस्ट - प्रजनन स्वास्थ्य और एंडोमेट्रियोसिस की देखभाल में सहायता करते हैं
- दर्द विशेषज्ञ - लंबे समय तक चलने वाले या गंभीर प्रकृति के दर्द के प्रबंधन में सहायता करते हैं।
- कोलोरेक्टल विशेषज्ञ - एंडोमेट्रियोसिस के कारण हो सकने वाली आंत की समस्याओं में सहायता करते हैं
- यूरोलॉजिस्ट - मूत्राशय, मूत्रवाहिनी और गुर्दे की समस्याओं (मूत्र-संबंधी प्रणाली) में आपको समर्थन देते हैं, जो एंडोमेट्रियोसिस से प्रभावित हो सकती हैं

आपको विशेषज्ञ से मिलने के लिए कई सप्ताह या महीनों तक प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है।

संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवर

ये स्वास्थ्य पेशेवर लक्षणों का प्रबंधन करने और आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने में सहायता करते हैं। आप इनसे मिल सकती हैं:

- पेल्विक फिजियोथेरेपिस्ट - पेल्विक दर्द और मांसपेशियों में तनाव, और मूत्राशय, आंत व यौन गतिविधि से संबंधित समस्याओं में सहायता करते हैं।
- आहार विशेषज्ञ - यह सलाह देते हैं कि लक्षणों का प्रबंधन करने के लिए क्या खाना चाहिए।
- मनोवैज्ञानिक या सलाहकार - लंबे समय तक चलने वाले दर्द के भावनात्मक असर के प्रबंधन में सहायता करते हैं।

आपको GP Chronic Condition Management Plan (जीपी क्रोनिक कंडिशन मैनेजमेंट प्लान) के माध्यम से कुछ संबद्ध स्वास्थ्य मुलाकातों में मेडिकेयर छूट मिल सकती है।

एंडोमेट्रियोसिस का प्रबंधन कैसे किया जाता है

एंडोमेट्रियोसिस के लक्षणों का प्रबंधन अलग-अलग तरीकों से किया जा सकता है। पहला विकल्प अक्सर दवाएं होती हैं। पेल्विक फिजियोथेरेपी, भावनात्मक समर्थन या दर्द प्रबंधन भी प्रस्तुत किया जा सकता है। आप पूरे ऑस्ट्रेलिया-भर में स्थापित एंडोमेट्रियोसिस एवं पेल्विक दर्द क्लीनिकों में से किसी एक क्लीनिक पर जाने के इच्छुक हो सकते/ती हैं। एंडोमेट्रियोसिस के प्रबंधन के लिए सर्जरी का उपयोग किया जा सकता है, लेकिन यह पहला विकल्प नहीं होता है।

आपके स्वास्थ्य पेशेवरों की टीम आपके लक्षणों, लक्ष्यों और प्राथमिकताओं के लिए सबसे उपयुक्त विकल्प चुनने में आपके साथ मिलकर काम करेगी।

ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य प्रणाली एंडोमेट्रियोसिस देखभाल में समर्थन कैसे देती है

आपके समर्थन के लिए कई सेवाएँ उपलब्ध हैं। ऑस्ट्रेलिया की स्वास्थ्य प्रणाली का परिचालन ऑस्ट्रेलिया सरकार और राज्य व राज्य-क्षेत्र सरकार, इन दोनों द्वारा किया जाता है। सरकारी और निजी स्वास्थ्य सेवाओं के माध्यम से देखभाल उपलब्ध है।

मेडिकेयर एक सरकारी स्वास्थ्य सेवा है, जिसमें Medicare Benefits Schedule (मेडिकेयर बेनिफिट्स शेड्यूल), सरकारी अस्पताल और Pharmaceutical Benefits Scheme (फार्मास्युटिकल बेनिफिट्स स्कीम) शामिल हैं। कुछ लोगों के पास अतिरिक्त शुल्कों को कवर करने में समर्थन के लिए निजी स्वास्थ्य बीमा भी होता है।

आप एक एंडोमेट्रियोसिस और पेल्विक दर्द क्लिनिक में भी जा सकते/ती हैं, जहां डॉक्टर और सहयोगी स्वास्थ्य पेशेवर मिलकर समन्वित देखभाल प्रदान करते हैं।
www.health.gov.au/our-work/endometriosis-and-pelvic-pain-clinics

स्वास्थ्य शुल्कों के प्रबंधन के तरीके

ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य प्रणाली में सरकारी और निजी प्रदाता शामिल हैं, और आपको कई तरीकों से स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त हो सकती है।

मेडिकेयर - कई स्वास्थ्य सेवाओं के भुगतान में सहायता करता है, जिसमें जीपी मुलाकातें, परीक्षण, PBS (पीबीएस) द्वारा कवर की जाने वाली दवाइयाँ और सरकारी अस्पताल में उपचार शामिल हैं। Medicare Benefits Schedule (MBS) [मेडिकेयर बेनिफिट्स शेड्यूल (एमबीएस)] यह सूचीबद्ध करता है कि कौन सी स्वास्थ्य सेवाओं के भुगतान में मेडिकेयर सहायता करता है और आपको कितना वापस मिल सकता है। मेडिकेयर में शामिल हैं:

- Medicare Safety Net (मेडिकेयर सेफ्टी नेट) - जब आप एक वर्ष में पात्रतायुक्त सेवाओं के लिए निश्चित धनराशि खर्च कर लेते/ती हैं, तो आपको मेडिकेयर से और अधिक रिफंड मिल सकता है।
- GP Chronic Disease Management plan (जीपी क्रोनिक डिजीज़ मैनेजमेंट प्लान) - इसके तहत आपको एक वर्ष में संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए मेडिकेयर द्वारा सब्सिडी दी गई 5 मुलाकातें मिल सकती हैं।
- Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS) [फार्मास्युटिकल बेनिफिट्स स्कीम (पीबीएस)] - इससे नुस्खे की कई दवाइयों के शुल्क कम होते हैं।
- PBS Safety Net (पीबीएस सेफ्टी नेट) कार्ड - एक बार जब आप दवाइयों के शुल्क के लिए लागू वार्षिक सीमा पर पहुंच जाते/ती हैं, तो बाकी के साल के लिए आपकी दवाइयों के शुल्क कम हो जाते हैं।

और अधिक जानकारी के लिए servicesaustralia.gov.au पर जाएँ।

निजी स्वास्थ्य बीमा - स्वास्थ्य देखभाल शुल्कों के भुगतान में सहायता करता है, जिन्हें पूरी तरह से मेडिकेयर द्वारा कवर नहीं किया जाता है।

अस्पताल जाना

ऑस्ट्रेलिया में सार्वजनिक और निजी अस्पताल हैं।
आप सार्वजनिक या निजी रोगी, या दोनों का मिश्रण चुन सकते/ती हैं।

सार्वजनिक अस्पताल	निजी अस्पताल
सार्वजनिक और निजी अस्पतालों के बीच अंतर	
नि:शुल्क, यदि आपके पास मेडिकेयर कार्ड है और आप एक सार्वजनिक रोगी हैं	**आमतौर पर निजी स्वास्थ्य बीमा की आवश्यकता होती है**
अस्पताल में रहने, आपातकालीन देखभाल और सर्जरी और नियोजित ('वैकल्पिक') सर्जरी को कवर करता है	**आपकी नीति के आधार पर, अस्पताल में रहने, ऑपरेटिंग थिएटर की फीस, दवाइयों, सर्जन, एनेस्थेटिस्ट, थिएटर, पैथोलॉजी के लिए अतिरिक्त भुगतान करता है**
नियोजित सर्जरी के लिए सामान्य रूप से प्रतीक्षा समय होते हैं	**अक्सर कम प्रतीक्षा समय**
अपने डॉक्टर का चयन नहीं कर सकते/ती हैं	**आप अपने डॉक्टर या सर्जन का चयन कर सकते/ती हैं**
निजी कमरे हमेशा उपलब्ध नहीं हो सकते हैं	**निजी कमरे उपलब्ध हो सकते हैं**

अस्पताल देखभाल का प्रकार

आपातकालीन देखभाल - यह तत्काल समस्याओं के लिए है। यदि आपको गंभीर दर्द, भारी रक्तस्राव, बुखार या दर्द के साथ उल्टी हो रही है, तो आपातकालीन देखभाल में जाएं। एंडोमेट्रियोसिस से संबंधित सभी देखभाल को गंभीर माना जाता है। सार्वजनिक अस्पतालों में आपातकालीन देखभाल नि:शुल्क होती है।

नियोजित देखभाल (वैकल्पिक सर्जरी) - इसका अर्थ है कि सर्जरी पहले से ही बुक की जाती है, जैसे लैप्रोस्कोपी। सार्वजनिक अस्पतालों में आपको एक प्रतीक्षा सूची में रखा जा सकता है। निजी अस्पतालों में अक्सर प्रतीक्षा समय कम होते हैं, लेकिन निजी स्वास्थ्य बीमा में कुछ उपचारों को कवर किए जाने से पहले प्रतीक्षा समय लागू हो सकते हैं।

नियोजित सर्जरी के लिए तात्कालिकता के अनुसार वर्ग बनाए गए हैं:

- तत्काल: 30 दिनों के अंदर
- अर्ध-तत्काल: 90 दिनों के अंदर
- गैर-तत्काल: 12 महीनों के अंदर

कभी-कभी एंडोमेट्रियोसिस के लिए सर्जरी को गैर-तत्काल आवश्यकता माना जाता है, लेकिन आपको सर्जरी के लिए कितने समय तक प्रतीक्षा करनी होगी, यह अस्पताल पर तथा इस बात पर निर्भर करेगा कि कौन से सर्जन उपलब्ध हैं।

सर्जरी की प्रतीक्षा करते समय आपको लक्षणों के प्रबंधन और जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए सहायता मिलना जारी रहता है।

अपनी भाषा में सहायता प्राप्त करना

यदि आपको दुभाषिए की आवश्यकता है, तो TIS नेशनल को 131 450 पर कॉल करें।

इस नि:शुल्क सेवा से चिकित्सा एपॉइंटमेंट्स के दौरान आपको सहायता मिल सकती है।

एंडोमेट्रियोसिस के लिए दवाइयाँ

एंडोमेट्रियोसिस के प्रबंधन में कई दवाइयाँ सहायता कर सकती हैं। हरेक दवाई के फायदों और जोखिमों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें, क्योंकि हरेक व्यक्ति में अलग-अलग प्रतिक्रिया हो सकती है। कई दवाइयाँ पीबीएस के तहत कवर की जाती हैं।

प्रकार	ये क्या करती हैं	उदाहरण
दर्द से राहत	दर्द घटाने में सहायता	पैरासिटामोल, नॉन-स्टेरॉयडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाइयां (NSAIDS)
हॉर्मोनल दवाइयाँ	रक्तस्राव घटाती हैं और ऊतकों का बढ़ना धीमा करती हैं	• मौखिक गर्भनिरोधक गोली • IUD (levonorgestrel) • हॉर्मोन-रिलीज़िंग इम्प्लांट (etonorgestrel) • प्रोजेस्टोजन्स (जैसे Dienogest, Norethisterone, medroxyprogesterone)
सशक्त हॉर्मोन दवाइयाँ (GnRH) *	इनका उपयोग तब किया जाता है, जब अन्य उपचार काम नहीं करते हैं	• Goserelin • Nafarelin • Ryeqo
तंत्रिका दर्द प्रबंधन	तंत्रिका तंत्र को शांत करने और दर्द के प्रति संवेदनशीलता को घटाने में सहायता करता है	• Amitriptyline • Duloxetine • Pregabalin or • Gabapentin

*ध्यान दें: अल्ट्रासाउंड जैसे इमेजिंग परीक्षणों से पुष्टि किए गए निदान की आवश्यकता है

Endometriosis Australia

प्राथमिकतापूर्ण जनसंख्या में एंडोमेट्रियोसिस जागरुकता की वृद्धि अनुदान के तहत ऑस्ट्रेलिया सरकार के वित्त-पोषण से समर्थित।

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026