



## حمایت از شما نوجوان مبتلا به اندومتریوز

نوجوانی دوره‌ی تغییر است چراکه کودک به بزرگسال تبدیل می‌شود. شروع پریدها، یکی از این تغییرات است و برای برخی جوانان می‌تواند درد غیرمنتظره‌ای به همراه داشته باشد.

برای بعضی جوانان، این درد ممکن است نشانه‌ی اندومتریوز زودرس باشد، بیماری که در آن بافتی مشابه پوشش داخلی رحم خارج از رحم رشد می‌کند.

این برگه اطلاعات توضیح می‌دهد که اندومتریوز چیست، چگونه می‌توانید از نوجوان خود حمایت کنید و از کجا می‌توانید کمک بگیرید.

### عواملی که ممکن است خطر را افزایش دهند

علت دقیق اندومتریوز مشخص نیست، اما برخی عوامل ممکن است خطر را افزایش دهند:

- داشتن یک عضو نزدیک خانواده مبتلا به اندومتریوز
- شروع پریدها در سنین پایین‌تر
- وزن پایین‌تر بدن
- چرخه‌های قاعدگی کوتاه‌تر.

### مهم است که به پزشک مراجعه کنید

اگر نوجوان شما درد قاعدگی دارد، او را تشویق کنید به پزشک عمومی مراجعه کند:

- مانع رفتن آنها به مدرسه، ورزش یا بیرون می‌شود
- با درمان‌های پزشکی اولیه و رایج بهبود نمی‌یابد
- در زمان‌های خارج از چرخه قاعدگی هم اتفاق می‌افتد (نه فقط هنگام خونریزی)
- خونریزی آنها بیش از ۱۴ روز طول می‌کشد، شامل لکه بینی.

تشخیص می‌تواند سال‌ها طول بکشد؛ تشخیص زودهنگام و معاینه پزشک عمومی می‌تواند به کاهش تأخیرها کمک کند.

شناسایی زودهنگام این علائم و مراجعه به پزشک می‌تواند به کاهش تأخیر در تشخیص و مدیریت علائم کمک کند. همچنین می‌تواند به این معنا باشد که نوجوان شما مراقبت و حمایتی که نیاز دارد را دریافت می‌کند.

اگر مشکل بهبود نیافت، درخواست معرفی دوباره به متخصص زنان کنید یا به متخصص اندومتریوز و Pelvic Pain Clinic مراجعه کنید

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



نوجوانان ممکن است به دلایل مختلف در ملاقات با پزشک خود احساس ناراحتی کنند - احساس نادیده گرفته شدن، شنیده نشدن، یا عدم اطمینان از نحوه توصیف علائمشان. برای نوجوانان تراجنسیتی یا دوجنسیتی، استفاده از نام مورد علاقه و واژه‌های دلخواه آنها رای بدنشان می‌تواند به احساس امنیت آنها کمک کند.

## چطور می‌توانم بفهمم که آیا درد اندومتریوز است؟

درد یا ناراحتی خفیف، در یکی دو روز اول قاعدگی رایج است. این مشکل معمولاً با مسکن بدون نسخه کاهش می‌یابد.

درد اندومتریوز اغلب متفاوت است. آن می‌تواند قوی‌تر باشد، مدت بیشتری دوام بیاورد و کل بدن را تحت تأثیر قرار دهد. درد ممکن است قبل، حین یا بعد از قاعدگی بروز کند و می‌تواند در مدرسه، ورزش، خواب و زندگی روزمره اختلال ایجاد کند.

علائم اندومتریوز معمولاً بلافاصله پس از شروع قاعدگی شروع می‌شوند. گاهی قبل از شروع پریود اتفاق می‌افتد.

### علائم رایج عبارتند از:

- درد شدید قاعدگی که مانع رفتن نوجوان شما به مدرسه یا شرکت در ورزش یا فعالیت‌ها می‌شود
- درد مداوم لگن یا شکم (نه فقط در دوران قاعدگی)
- درد هنگام استفاده از توالت یا خارج کردن باد
- خونریزی شدید یا خونریزی بین قاعدگی‌ها
- نفخ، تهوع یا تغییرات روده
- احساس خستگی شدید
- مشکل در تمرکز یا خوابیدن به خاطر درد.

شما می‌توانید پیشنهاد دهید نوجوان شما از ابزار Period Impact and Pain Assessment (PIPPA) استفاده کند. این می‌تواند به آنها کمک کند بفهمند درد قاعدگی‌شان در مقایسه با دیگران چگونه است.

علائم ممکن است با گذشت زمان تغییر کنند و در طول زندگی فرد ادامه پیدا کنند.

## چگونه می‌توانید به عنوان یک والد کمک کنید

### با هم درباره اندومتريوز بیاموزید

- اگر نوجوان شما بخواهد با او به قرار ملاقات‌ها بروید. شما می‌توانید یادداشت بردارید، سوال بپرسید و در دفاع کمک کنید. آنها را تشویق کنید برنامه‌ریزی کنند که چه می‌خواهند بگویند و اگر نگرانی‌ها پوشش داده نشد، چه کاری انجام دهند. در صورت نیاز، درخواست نظر دوم یا ارجاع به متخصص زنان کنید.
- از پزشک عمومی خود درباره سایر متخصصان سلامت مفید مانند فیزیوتراپیست، متخصص تغذیه یا مشاور سوال کنید.
- از آنها حمایت کنید تا به مدرسه یا دانشگاه بروند، دوستان را ببینند و در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنند.
- اگر در مدرسه هستند، با معلمان درباره زمان اضافی، حضور انعطاف پذیر یا سایر تغییرات صحبت کنید.
- در رزرو وقت ملاقات، رانندگی یا مدیریت وظایف اداری کمک کنید.

### حمایت عاطفی

- درد آنها را ببینید. به نوجوان‌تان بگویید که به او ایمان دارید. درد واقعی است و می‌تواند بر خلق و خو، انرژی و اعتماد به نفس تأثیر بگذارد.
- یک تیم حمایتی از متخصصان سلامت (مانند پزشکان عمومی، متخصصان زنان، فیزیوتراپیست‌ها، متخصصان تغذیه، مشاوران) و افراد حمایت‌گر (خانواده، دوستان، معلمان، پرستار مدرسه) بسازید.
- با دیگرانی که درک می‌کنند ارتباط برقرار کنید. گروه‌های حمایتی آنلاین یا حضوری می‌توانند به شما و نوجوان‌تان کمک کنند تا احساس درک شدن کنید، نکات خود را به اشتراک بگذارید و ترغیب شوید.

### نکاتی برای مراقبت روزمره

- راه‌های مختلفی برای احساس راحتی مانند استفاده از پک گرمایی، گرفتن حمام گرم یا استفاده از بطری آب گرم برای کمک به شل کردن عضلات پایین شکم پیشنهاد دهید. یک دستگاه TENS هم ممکن است به کاهش درد کمک کند.
- حرکات ملایم مانند پیاده روی کوتاه یا شنا را تشویق کنید.
- وعده‌ها و میان وعده‌هایی با مقدار زیادی سبزیجات، میوه، غلات کامل و پروتئین ارائه دهید. برخی افراد متوجه می‌شوند که خوردن غذاهایی که به کاهش التهاب کمک می‌کنند، مانند سبزیجات رنگارنگ، ماهی‌های چرب و مغزها، می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. برای اطلاعات بیشتر با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.
- برنامه خواب منظم را تشویق کنید. همزمان رفتن به رختخواب و بیدار شدن، داشتن اتاقی تاریک و آرام و اجتناب از صفحه نمایش قبل از خواب می‌تواند خستگی را کاهش دهد.
- به نوجوان خود کمک کنید تا وظایف را به گام‌های کوچکتر تقسیم کند تا فعالیت و استراحت را متعادل کند. آنها می‌توانستند با انجام دادن کم‌کم، استراحت قبل از اینکه خیلی خسته شوند و تقسیم وظایف در طول روز یا هفته، خودشان را تنظیم کنند.
- درد واقعی و بیولوژیکی است؛ استراتژی‌هایی مانند قدم زدن و ذهن آگاهی می‌توانند به سیستم عصبی کمک کنند تا با سیگنال‌های درد کنار بیاید، اما به این معنی نیست که درد منشا روانی است.

- بفهمید که اندومتريوز چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارد، چگونه می‌توان آن را مدیریت کرد و چگونه می‌تواند بر زندگی روزمره تأثیر بگذارد. همچنین به این معناست که می‌توانید در قرارها با اعتماد به نفس بیشتری سوال بپرسید.
- تجربه هر کسی متفاوت است. پشتیبانی باید بر اساس نیازها و ترجیحات فردی و برنامه مدیریتی باشد که از متخصص سلامت خود دریافت کرده‌اند.

### گوش کنید و باور کنید

- اندومتريوز اغلب اشتباه فهمیده یا نادیده گرفته می‌شود. به بسیاری از جوانان گفته می‌شود درد قاعدگی «طبیعی» است، اما درد شدید که زندگی را مختل می‌کند طبیعی نیست و نباید نادیده گرفته شود.
- صحبت درباره پریود یا درد لگن می‌تواند ناراحت کننده باشد. به نوجوان‌تان بگویید صحبت درباره مسائل خصوصی مثل پریود و سلامت او اشکالی ندارد.
- نوجوان خود را تشویق کنید که احساساتش را به زبان خودش بیان کند.
- به آنها بفهمانید که بار اضافی نیستند. ممکن است نگران باشند که نیاز به کمک در خانه یا برداشتن آنها از مدرسه یا محل کار، باعث ایجاد کار اضافی برای شما شده است.

### پشتیبانی عملی

- آنها را تشویق کنید زمان پریود، شدت درد، علائم دیگر (مثلاً تهوع یا تغییر عادات روده)، روزهایی که مدرسه یا ورزش را از دست می‌دهند و هر چیزی که علائم را بدتر می‌کند (مثلاً استرس یا برخی غذاها) را یادداشت کند. آنها می‌توانند از دفترچه یادداشت، قابلیت یادداشت گوشی یا اپلیکیشن رایگان علائم مانند CHARLI استفاده کنند که برای افراد مبتلا به اندومتريوز و درد لگن طراحی شده است. پیگیری علائم باعث می‌شود الگوها را راحت‌تر تشخیص دهید و با پزشکان صحبت کنید.
- نوجوان خود را تشویق کنید که از مقیاس درد استفاده کند. این کار می‌تواند به آن‌ها کمک کند درد خود را واضح‌تر برای پزشکان بفهمانند و تصمیم بگیرند چه زمانی استراحت کنند.



### آینده‌نگری

اندومتريوز یک بیماری بلندمدت است، اما بسیاری از افراد می‌توانند راه‌هایی برای مدیریت مناسب آن پیدا کنند. با حمایت شما، نوجوان شما می‌تواند راهکارهایی پیدا کند که برای او مؤثر باشد و زندگی کامل و پرباری داشته باشد.

با حمایت مالی دولت استرالیا تحت کمک هزینه افزایش آگاهی درباره اندومتريوز در جمعیت‌های اولویت دار.

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

© Endometriosis Australia LTD 2026

**Endometriosis**  
Australia