



اندومتریوز چیست؟

اندومتریوز یک بیماری التهابی طولانی مدت است که در آن بافتی مانند پوشش داخلی رحم در سایر قسمت‌های بدن رشد می‌کند.

در استرالیا، 1 زن از هر 7 زن و افرادی که در بدو تولد زن محسوب می‌شوند، مبتلا به اندومتریوز است.

ممکن است شما مجموعه‌ای از آزمایش‌ها را انجام دهید. آنها می‌توانند سرنخ‌هایی بدهند و سایر علل را رد کنند، اما ممکن است به تنهایی اندومتریوز را تأیید نکنند. پزشک شما ممکن است اینها را پیشنهاد کند:

سونوگرافی

در سونوگرافی، از امواج صوتی برای گرفتن تصاویر از ناحیه لگن استفاده می‌شود. آن ممکن است گاهی نشانه‌هایی از اندومتریوز را نشان دهد و به پزشک در تشخیص کمک کند. با این حال، حتی اگر اسکن طبیعی به نظر برسد، ممکن است اندومتریوز وجود داشته باشد.

واضح‌ترین تصاویر معمولاً از یک سونوگرافی ترانس واژینال به دست می‌آید، که در آن یک پروب کوچک درون واژن قرار می‌گیرد. اگر اسکن داخلی مناسب نباشد، ممکن است سونوگرافی شکمی پیشنهاد شود. پروب بر روی شکم حرکت می‌کند، اما اغلب جزئیات کمتری را نشان می‌دهد. سونوگرافی باید توسط یک متخصص بهداشت با تجربه برای تشخیص اندومتریوز انجام شود.

معاینه لگنی

پزشک ممکن است نواحی دردناک یا تغییرات در رحم را بررسی کند. معاینه لگنی طبیعی اندومتریوز را رد نمی‌کند.

MRI (تصویربرداری با تشدید مغناطیسی)

اگر سونوگرافی مناسب نباشد یا نتایج نامشخص باشد، ممکن است از MRI استفاده شود. این می‌تواند اندومتریوز عمیق یا اندومتریوز تخمدان‌ها، روده یا مثانه را نشان دهد.

لاپاراسکوپی (جراحی سوراخ کلید)

لاپاراسکوپی (جراحی از طریق سوراخ) در حالی انجام می‌شود که شما تحت بیهوشی عمومی هستید، به این معنی که شما خواب خواهید بود و چیزی احساس نخواهید کرد.

- در طول عمل، جراح چند برش بسیار کوچک در شکم شما ایجاد می‌کند. یک لوله نازک و انعطاف‌پذیر با یک دوربین کوچک - به نام لاپاراسکوپ - به آرامی از طریق یکی از برش‌ها عبور داده می‌شود. این به پزشک اجازه می‌دهد تا داخل لگن شما را نگاه کند و اندام‌های شما را روی صفحه نمایش بررسی کند.
- اگر هنوز مشخص نیست چه چیزی باعث علائم شما شده است، ممکن است از لاپاراسکوپی برای تأیید تشخیص نیز استفاده شود.
- ممکن است یک نمونه کوچک از بافت (به نام بیوپسی) گرفته شود و زیر میکروسکوپ بررسی شود تا به تأیید تشخیص کمک کند.

این بافت کجا رشد می‌کند؟

اندومتریوز معمولاً در ناحیه لگن رشد می‌کند و می‌تواند بر روی اینها تأثیر بگذارد:

- تخمدان‌ها یا لوله‌های فالوپ
- رحم یا پشت رحم
- مثانه یا روده.

گاهی اوقات، آن خارج از لگن رشد می‌کند، مانند روی مفاصل یا سایر اندام‌ها.

علائم آن چیست؟

اندومتریوز بر روی هر فرد به طور متفاوتی تأثیر می‌گذارد. برخی از افراد علائم خفیف دارند یا بدون علائم هستند، در حالی که دیگران علائم شدیدتری دارند.

علائم شایع شامل:

- پریدهای دردناک
 - درد در ناحیه لگن
 - درد هنگام استفاده از توالت
 - احساس خستگی شدید
 - مشکلات روده (مانند نفخ، یبوست، اسهال یا درد هنگام دفع مدفوع)
 - مشکلات مثانه (مانند درد هنگام ادرار کردن)
 - درد در حین رابطه جنسی
 - خونریزی بین قاعدگی‌ها
 - مشکل در باردار شدن (ناباروری).
- علائم ممکن است در طول زمان تغییر کنند. آنها ممکن است گاهی بدتر شوند، اما این به معنای رشد اندومتریوز نیست.

اندومتریوز چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص اندومتریوز می‌تواند چالش برانگیز باشد و زمان ببرد. مهم است که علائم خود را در مراحل اولیه با پزشک عمومی خود در میان بگذارید تا آنها بتوانند در طول این فرآیند شما را راهنمایی و حمایت کنند.

علائم چگونه مدیریت می‌شوند؟

کاهش درد

- **گرمای** – بطری آب گرم و حمام داغ می‌تواند تسکین‌بخش بوده و به کاهش درد کمک کنند.
- **داروهای مسکن** – انواع مختلفی از مسکن می‌تواند به دردهای قاعدگی و درد لگنی کمک کند. اینها شامل پاراستامول و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن است. داروهای مسکن قوی‌تر مانند اپیوئیدها ممکن است برای مدت کوتاهی استفاده شوند، توجه داشته باشید که برای این کار به نسخه پزشک نیاز خواهید داشت.

پشتیبانی از سبک زندگی

- **فیزیوتراپیست‌های لگنی** – می‌توانند با تمرینات ملایم و تکنیک‌هایی که عضلات کف لگن را تقویت می‌کنند و راحتی مثانه و روده را حمایت می‌کنند، به مدیریت علائم کمک کنند.
- **ورزش کردن** – تمرینات ملایم مانند شنا یا پیاده‌روی می‌تواند کمک کند. یک فیزیولوژیست ورزشی یا فیزیوتراپیست می‌تواند راه‌هایی برای فعال بودن به شما پیشنهاد دهد که مناسب شما باشد.
- **خواب** – استراحت مهم است، اگر در خوابیدن مشکل دارید با پزشک خود صحبت کنید.
- **درمان‌های مکمل** – برخی افراد درمان‌هایی را برای کمک به علائم امتحان می‌کنند. طب سوزنی تنها درمانی است که ثابت شده که کمک می‌کند. درمان‌هایی مانند ماساژ یا مدیتیشن اثبات نشده‌اند که کمک کنند. همیشه ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

حمایت عاطفی

از آنجایی که آندومتریوز یک بیماری مزمن است که سال‌ها ادامه دارد، قابل درک است که گاهی اوقات ممکن است برای رفاه اجتماعی و عاطفی خود نیاز به حمایت بیشتری داشته باشید.

Head to Health پشتیبانی سلامت روان را متناسب با نیازهای شما ارائه می‌دهد. متخصصان سلامت روان از طریق تلفن با شماره 1800 595 212 در دسترس هستند، یا می‌توانید به نزدیکترین مرکز سلامت هد تو هلت مراجعه کنید.

می‌توانید نزدیکترین مرکز را در

www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services پیدا کنید.

در حال حاضر هیچ درمانی برای آندومتریوز وجود ندارد، اما راه‌هایی برای مدیریت خوب علائم وجود دارد که می‌تواند تسکین قابل توجهی از درد را برای شما فراهم کند. بسته به شدت علائم شما و اینکه چگونه بر زندگی روزمره شما تاثیر می‌گذارد، ممکن است به بیش از یک نوع رویکرد نیاز داشته باشید.

هورمون درمانی

هورمون درمانی با کاهش سطح استروژن در بدن و کند کردن یا متوقف کردن رشد بافت آندومتریوز کار می‌کند. این می‌تواند به کنترل درد کمک کند. انواع رایج شامل:

- قرص ضد بارداری ترکیبی خوراکی («قرص») – روزانه برای کنترل هورمون‌ها و قاعدگی مصرف می‌شود.
- سیستم داخل رحمی (IUS یا «کوئل») – یک دستگاه کوچک که در رحم قرار می‌گیرد و به آرامی هورمون آزاد می‌کند.
- پروژستین‌ها – هورمون‌هایی هستند که به صورت قرص، تزریق یا ایمپلنت برای کاهش خونریزی و درد مصرف می‌شوند.
- آنالوگ‌های GnRH – داروهایی که به طور موقت سطح استروژن را کاهش می‌دهند و فعالیت آندومتریوز را کاهش می‌دهند.

جراحی

این ممکن است در این موارد استفاده شود:

- برداشتن بافت آندومتریوز
- بهبود عملکرد اندام‌های لگنی
- کاهش درد شدید
- بهبود باروری.

رایج‌ترین نوع جراحی، لاپاراسکوپی است (به بالا مراجعه کنید) که برای همه مناسب نیست.

مهم است که به یک متخصص زنان یا جراح متخصص که در مراقبت از آندومتریوز آموزش دیده است مراجعه کنید تا درباره بهترین گزینه برای شما صحبت کنید.

شما همچنین می‌توانید به کلینیک آندومتریوز و درد لگن به عنوان یک مرکز جامع برای تشخیص، درمان و مدیریت درد مداوم لگن و آندومتریوز مراجعه کنید.

آینده‌نگری

آندومتریوز یک بیماری بلندمدت است، اما بسیاری از افراد راه‌هایی برای مدیریت خوب آن پیدا می‌کنند. با حمایت شما، شما نوجوان می‌تواند استراتژی‌هایی پیدا کند که برای شما کارساز باشد.

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

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026

**Endometriosis
Australia**