

Pagsusuporta sa iyong **TINEDYER** na may endometriosis



Ang pagdadalaga ay panahon ng pagbabago kung saan ang isang bata ay nagkakaedad. Ang pagsisimula ng pagreregla ay isa sa mga pagbabagong ito, at para sa ilang mga kabataan, ito ay maaaring magdulot ng hindi inaasahang kirot.

Para sa ilang kabataan, itong kirot ay maaaring palatandaan ng maagang endometriosis, isang kondisyon kung saan ang tissue na katulad ng lining ng matris ay tumutubo sa labas ng matris.

Itong pahina ng katutuhanan ay nagpapaliwanag kung ano ang endometriosis, kung paano masuportahan ang iyong tinedyer at kung saan makahingi ng tulong.

Paano ko makilala kung ito ay kirot ng endometriosis?

Ang banayad na pagpupulikat o kawalan ng ginhawa sa una o ikalawang araw ng pagreregla ay pangkaraniwan. Ito ay kadalasang nawawala sa pamamagitan ng pag-inum ng mga nabibili sa botika na pamatay kirot.

Ang kirot ng endometriosis ay kadalasang naiiba. Ito ay maaaring mas makiro, nagtatagal at umaapekto sa buong katawan. Ang kirot ay maaaring mangyari bago, kasalukuyan at pagkatapos ng pagreregla, at maaaring nakakasagabal sa pag-aaral, isport, pagtulog at pang-araw-araw na buhay.

Ang mga sintomas ng endometriosis ay karaniwang nagsisimula kasabay ng pagreregla. Kung minsan mauuna pa ito bago magsimula ang pagreregla.

Kasama ang mga pangkaraniwan na palatandaan ang:

- napakasakit na kirot sa pagreregla na nagpeprebenta ng iyong tinedyer na pumasok sa paaralan o makisali sa isport o mga aktibidad
- patuloy na kirot sa balakang o sikmura (hindi lamang habang nagreregla)
- kirot sa pagtae o pag-utot
- pagdurugo ng marami o pagdurugo sa pagitan ng pagreregla
- pagkakabag, pagduduwal o pagbabago ng oras sa pagtae
- pakiramdam ng lubos na pagkapagod
- hirap sa pag-pokus o pagtulog dahil sa kirot.

maari mong hikayating gumamit ang iyong tinedyer ng Period ImPact and Pain Assessment (PIPPA) tool. Ito ay makakatulong sa kanila na maiintindihan kung paano ikumpara ang kirot ng kanilang pagreregla sa karanasan ng mga ibang tao.

Maaring magbago ang mga sintomas sa kalaunan at magtatagal ito sa habang buhay ng tao.

 **Endometriosis
Australia**

Ang mga bagay na maaaring daragdag sa pagkadelikado

Hindi pa alam ang eksaktong sanhi ng endometriosis, ngunit may mga bagay na maaaring magdaragdag ng pagkadelikado:

- ang pagkakaroon ng isang malapit na kamag-anak na may endometriosis
- ang maagang edad na nagreregla
- pagkakaroon ng mas mababang timbang (payat)
- mas kunting agwat ng pagreregla.

Mahalaga na magpatingin sa isang doktor kung

Hikayatin ang iyong tinedyer na magpatingin sa isang doktor (GP) kung ang kanilang kirot sa pagreregla ay:

- naghahahdlang sa kanilang pag-aaral, paglalaro ng mga isport o pamamasyal
- hindi bumubuti gamit ng karaniwang mga first-line medical treatment
- nangyayari sa ibang oras ng pagreregla (hindi lamang sa oras ng pagdurugo)
- ang pagdurugo ay lampas ng 14 araw, kasama ang pagpatak ng dugo (spotting).

Ang diagnosis ay maaaring magtatagal ng ilang taon; ang maagang pagpansin at pagsusuri ng GP ay maaaring makatulong na mabawasan ang mga pagkaantala.

Ang pagkilala ng maaga sa mga sintomas at ang pakikipagkita sa doktor ay maaaring makabawas sa mga pagkaantala ng diagnosis at pamamahala sa mga sintomas. Ito ay maari ring ang iyong tinedyer at makakuha ng kinakailangang pagkaka-alaga at suporta.

Kung hindi bumubuti ang kundisyon niya, humingi ng isang referral para sa isang gynaecologist o bumisita sa isang Endometriosis and Pelvic Pain Clinic.

www.health.gov.au/our-work/endometriosis-and-pelvic-pain-clinics



Ang mga tinedyer ay maaaring hindi komportable sa kanilang mga doktor dahil sa maraming kadahilanan – nakakaramdam na iniitsa-pwera, hindi pinapakinggan, o hindi tiyak kung paano ilarawan ang kanilang mga sintomas. Para sa mga bakla or tomboy, ang paggamit ng gustong pnagalan at mga salita tungkol sa kanilang katawan ay makakatulong din sa kanilang pakiramdam ng kaligtasan.

Paano ka makakatulong bilang isang magulang

Magkasama ninyong pag-aralan ang tungkol sa endometriosis

- Alamin kung paano nakaka-apekto ang endometriosis sa katawan, paano ito pamamahalaan, at paano ito makaka-apekto sa pang-araw-araw na buhay. Ito ay nangangahulugan din na mas malakas ang kalooban mong makapagtanong sa mga appointment.
- Ang karanasan ng bawat tao ay naiiba. Ang suporta ay dapat na pinasadya batay sa mga pangangailangan at mga kagustuhan ng indibidwal, at ang plano ng pamamahala na natanggap nila mula sa kanilang propesyonal sa kalusugan.

Makinig at maniwala

- Ang endometriosis ay kadalasang hindi naiintindihan o binabale-wala. Maraming mga kabataan ang nasasabihan na ang kirot ay "normal", ngunit ang palalong kirot na naninira sa buhay ay hindi normal at hindi dapat pabayaan.
- Ang pagtatalakay sa mga pagreregla o kirot sa balakang ay maaaring hindi masaya. Sabihin sa iyong tinedyer na okey lang na pag-usapan ang tungkol sa mga pribadong bagay katulad ng mga pagreregla at ang kanilang kalusugan.
- Hikayatin ang iyong tinedyer na ibahagi kung ano ang kanilang naramdaman mismo sa kanilang sariling salita.
- Dapat nilang malaman na hindi sila nakakasagabal. Maaari silang mag-aalala na ang pangangailangan nila ng tulong sa bahay, o ang pagsusundo sa kanila sa paaralan o trabaho ay gumagawa ng karagdagang trabaho sa iyo.

Praktikal na suporta

- Hikayatin sila na isulat kung kailan sila nagreregla, kung gaano kalakas ang kirot, iba pang mga sintomas (e.g. pagduduwal o pagbabago sa gawi ng pagtae) mga araw na nagliban sila sa klase o isports, at mga bagay na nagpapalala sa mga sintomas (pag-aalala o mga partikula na pagkain). Maaari silang gumamit ng isang notebook, ang note function ng kanilang cellphone o isang libreng symptom app tulad ng CHARLI, na diniseniyo para sa mga taong may endometriosis at kirot sa balakang. Ang pagmamanman sa mga sintomas ay nagpapadali sa pagkakaalam ng mga padron para sa pakikipag-usap sa mga doktor.
- Hikayatin ang iyong tinedyer na gumamait ng pain scale. Ito ay makakatulong sa pagpapaliwanag ng malinaw sa kanilang doktor tungkol sa kanilang kirot at makakapagpasya kung kailan magpahinga.

Pagtingin sa hinaharap

Ang endometriosis ay isang matagalang kondisyon, ngunit maraming tao ay maaaring makakahanap kung paano ito pamamahalaan ng mahusay. Sa pamamagitan ng iyong pagsuporta, ang iyong tinedyer ay maaaring makahanap ng mga pamaraan na maganda sa kanila at mabibuhay ng lubos at masayang pamumuhay.



- Samahan sa mga appointments ang iyong tinedyer kung gusto ka nila doon. Maaari kang magsulat, magtanong at tumulong sa pagsasalita. Hikayatin silang magplano kung ano ang gusto nilang sasabihin at gagawin kung may nakaligtan na pag-usapan. Humingi ng ikalawang opinyon o rekomendasyon (referral) par sa gynaecologist kung kailangan.
- Itanong sa iyong GP tungkol sa ibang mga makakatulong na propesyonal sa kalusugan, tulad ng physiotherapist, dietitian o counsellor.
- Suportahan sila sa patuloy nilang pagpasok sa paaralan o unibersidad, pakikipagkita sa mga kaibigan at pakikisali sa mga panglipunang aktibidad.
- Kung sila ay nasa paaralan, kausapin ang mga guro tungkol sa karagdagang oras, naibabagay na pagpasok o iba pang mga pagbabago.
- Iyalkok na tulongan sila sa pagkuha ng mga appointments, paghahatid sa kanila, o pamamahala ng mga papeles.

Suporta sa emosyon

- Kilalanin ang kanilang kirot. Dapat malaman ng iyong tinedyer na naniniwal ka sa kanila. Tutoo ang kirot at maaari itong apekto sa modo, sigla at lakas ng loob.
- Magbuo ng pansuportang pangkat ng mga propesyonal sa kalusugan (hal. mga GP, gynaecologistphysiotherapists, dietitians, counsellors) at mga matulunging mga tao (hal. mga kapamilya, kaibigan, guro, nars ng paaralan).
- Makipag-ugnayan sa mga ibang tao na nakakaintindi. Ang mga pangkat ng mga sumusuporta sa online man o personal ay makakatulong sa iyo at sa iyong tinedyer na makadama ng pagkakaintindi, nakikibahagi ng mga paraan at nagkakaroon ng paghihikayat.

Mga paala-ala para sa pang-araw-araw na pangangalaga

- Mag-alok ng ibat-ibang mga paraan para makaramdam ng pagkaginhawa, tulad ang paggamit ng heat pack, panliligo ng maaligamgam, o gumamit ng mainit na botelya ng tubig upang makatulong sa pag-relaks ng mga kalamnan sa puson. Ang isang TENS machine ay maaari ring makatulong na maibsan ang kirot.
- Hikayatin ang banayad na pagkilos sa paglalakad at paglalangoy.
- Mag-alok ng mga pagkain at meryenda na may maraming gulay, prutas, mga whole grain at protina. May mga taong nakatuklas na ang pakakain ng mga pagkain na makakatulong na mabawasan ang pamamaga, katulad ng mga makukulay na gulay, matabang isda, at nuwes, ay makatulong sa pagbawas ng mga sintomas. Makipag-usap sa isang dietitian para sa karagdagang impormasyon.
- Hikayatin sila para sa regular na oras ng pagtulog. Parehong oras ng pagtulog at paggising, pangkaroon ng madilim at tahimik na silid, at iwasan ang panood bago matulog at makakabawas ng pagkapagod.
- Tulongan ang iyong tinedyer na hati-hatiin ang mga gawain ng maliit na hakbang upang mabalanse ang aktibidad at pahinga. Maaari nilang kontrolin ang pagkilos sa pamamagitan ng unti-unting paggawa, pagkakaroon ng pagpahinga bago lubusang mapagod, at ikalat ang mga trabaho sa buong araw o linggo.
- Ang kirot ay tunay at biyolohikal; ang mga estratehiya na tulad ng pacing at mindfulness ay nakakatulong sa nervous system na makayanan ang mga signal ng kirot, hindi nangangahulugan na ang kirot ay sikolohikal.

Sinusuportahan ng pagpopondo mula sa Pamahalaan ng Australia sa ilalim ng pagpopondo ng Pagpapalaki ng Kamalayan ng Endometriosis sa mga Prayoridad na Populasyon.

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026

 **Endometriosis
Australia**