ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ (Endometriosis) ਕੀ ਹੈ?

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਵਰਗਾ ਟਿਸ਼ੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹਰ 7 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਔਰਤ ਮੰਨੇ ਗਏ ਸਨ।

Endometriosis Australia

ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੇਡੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਅੰਡੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ
- ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ

ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਪੇਡੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਦਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਫ਼ਰੇਵਾਂ, ਕਬਜ਼, ਦਸਤ ਜਾਂ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ)
- ਬਲੈਡਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ)
- ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ
- ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ (ਬਾਂਝਪਨ)।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ।

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦਾ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁੱਝ ਸੁਰਾਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੇਡੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਸਕੈਨ ਸਧਾਰਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਵੈਜਾਈਨਲ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਜਾਂਚ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਕੈਨ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੇਟ ਦਾ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਜਾਂਚ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਘੁੰਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ।

ਪੇਡੂ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਡਾਕਟਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਪੇਡੂ ਜਾਂਚ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

MRI (ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ)

ਜੇਕਰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ MRI ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਡੇਦਾਨੀ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਜਾਂ ਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਡੂੰਘੀ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ (ਕੀਹੋਲ ਸਰਜਰੀ)

ਲੈਪੈਰੋਸਕੋਪੀ (ਕੀਹੋਲ ਸਰਜਰੀ) ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਰਲ ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

- ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਚੀਰੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਤਲੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੈਮਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਿਸਨੂੰ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਟ ਵਿੱਚੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਲਵਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਨਮੂਨਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ

ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਰੋਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਸ਼੍ਰਿਤ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ('ਦਾ ਪਿੱਲ') - ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇੰਟਰਾ-ਯੂਟਰਾਈਨ ਸਿਸਟਮ (IUS ਜਾਂ 'ਦਾ ਕੋਇਲ') - ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨਜ਼ – ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਗੋਲੀ, ਟੀਕੇਜਾਂ ਇੰਪਲਾਂਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- GnRH ਐਨਾਲਾਗਜ਼ – ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ
- ਪੇਡੂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ
- ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
- ਜਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ।

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਲੈਪੈਰੋਸਕੋਪੀ ਹੈ (ਉੱਪਰ ਵੇਖੋ), ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪੈਲਵਿਕ ਦਰਦ ਅਤੇ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਕ ਪੇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਾਰ ਸਿੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

- ਗਰਮੀ - ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਰੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਸਟੀਰੌਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇੰਫਲਾਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫ਼ੈਨ (ibuprofen) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਪਿਓਇਡਸ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

- ਪੈਲਵਿਕ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ - ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ - ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸੈਰ ਵਰਗੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨੀਂਦ - ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ - ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਇਲਾਜ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਹੀ ਇਕੱਲੀ ਅਜਿਹੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਮਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਿਉਂਕਿ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Head to Health (ਹੈੱਡ-ਟੂ-ਹੈਲਥ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ 1800 595 212 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ Head to Health (ਹੈੱਡ-ਟੂ-ਹੈਲਥ) ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨੇੜਲਾ ਸੈਂਟਰ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:
www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services

Endometriosis Australia

ਇਹ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋਕ-ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਮਾਲੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ।

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026