Ano ang Endometriosis?

Ang endometriosis ay isang pangmatagalan na kondisyon ng pamamaga kung saan ang tissue na tulad ng balot sa loob ng matris ay tumutubo sa ibang mga bahagi ng katawan.

Sa Australya, umaapekto ang endometriosis sa 1 bawat 7 na kababaihan at mga inaakalang babae mula sa pagkasilang.

Endometriosis Australia

Saan ito maaaring tumubo?

Ang endometriosis ay kadalasang tumutubo sa may balakang, at maaaring makakaapekto sa:

- obaryo o fallopian tubes
- matris o sa likod ng matris
- pantog o bituka.

Kung minsan, ito ay tumutubo sa labas ng balakang, tulad sa may kasukasuhano iba pang bahagi ng katawan.

Ano ang mga sintomas?

Ang apekto ng endometriosis ay nagkakaiba sa bawat tao. May mga taong may banayad o walang sintomas, ang iba ay maaaring may mas malalang mga sintomas.

Kabilang sa mga karaniwang sintomas ang:

- makirot na pagregla
- kirot sa balakang
- pananakit kapag dumudumi o umiihi
- pagkaramdam ng lubhang pagkapagod
- mga problema sa bituka (hal. kabag, hirap sa pagtae, pagtatae o kirot sa pagtae)
- mga problema sa pag-ihi (hal. makirot na pag-ihi)
- pananakit habang nakikipagtalik
- pagdurugo sa pagitan ng panahon ng pagregla
- hindi nagbubuntis (baog).

Ang mga sintomas ay maaaring magbabago sa kalaunan. Maaari itong lumala paminsan-minsan, ngunit hindi palatandaan nito na lumaki ang endometriosis.

Paano malalaman ang endometriosis?

Ang pagkakaroon ng isang diagnosis ng endometriosis ay maaaring mapanghamon at matagal. Mahalaga na maagang ipabatid ang iyong mga sintomas sa iyong GP (doktor ng pamilya) upang maaari ka nilang gabayan at suportahan sa pagdaan ng proseso.

Maaaring magkakaroon ka ang isang hanay ng mga pagsusuri. Maaaring makatulong silang matukoy ang mga palatandaan at maalis ang ibang posibleng sanhi, ngunit maaaring hindi nila mismong makumpirma ang endometriosis. Maaaring magpayo ng iyong doktor ng:

Ang ultrasound

Ang ultrasound ay gumagamit ng mga sound waves sa pagkuha ng larawan sa bahagi ng balakang. Ito ay maaari kung minsan na maipapakita ang mga palatandaan ng endometriosis at maaaring makatulong sa doktor na gumawa ng diagnosis. Ngunit, maaaring may endometriosis kahit na parang normal ang ginawang scan.

Ang mga pinakaklarong larawan ay kadalasang kuha ng transvaginal ultrasound, kung saan ang isang maliit na kamera ay maipasok sa ari ng babae. Kung hindi maaari ang scan sa loob, maaaring gagawin ang abdominal ultrasound. Ang kamera ay ilalapat sa labas ng sikmura, ngunit hindi gaanong detalyado ang maipapakita nito. Ang ultrasound ay dapat gagawin ng isang healthcare professional na may kasanayan sa pagsuri ng endometriosis.

Pagkakasuri ng balakang

Maaaring tingnan ang doktor ng ilang nananakit na bahagi o pagbabago sa matris. Ang isang normal na pagsusuri sa balakang ay hindi makakapagpatunay kung may endometriosis.

Ang MRI (magnetic resonance imaging)

Ang MRI ay maaaring gagamitin kung ang ultrasound ay hindi pwede o hindi malinaw ang mga resulta. Maaari itong magpapakita ng deep endometriosis o endometriosis sa mga obaryo, bituka o pantog.

Ang laparoscopy (keyhole surgery)

Isasagawa ang isang laparoscopy (keyhole surgery) habang ikaw ay nasa ilalim ng isang general anaesthetic, na nangangahulugan na ikaw ay natutulog at hindi makakaramdam ng kahit ano.

- Habang isinasawaga ang pamamaraang medikal, ang surgeon ay gagawa ng ilang mga maliliit na hiwa sa loob ng iyong tiyan. Ang isang manipis na nababaluktot na tubo na may isang maliit na camera — tinatawag na isang laparoscope — ay dahan-dahan na ipapasok sa isa sa mga hiwa. Pinapayagan nito ang doktor na makita ang loob ng iyong balakang upang masuri ang iyong mga organo sa isang screen.
- Maaari ring gamitin ang isang laparoscope upang tutulong na makumpirma ang isang diagnosis kung hindi pa malinaw kung ano ang nagdudulot ng iyong mga sintomas.
- Ang isang maliit na piraso ng tissue (tinatawag na isang biopsy) ay maaaring kukunin at titingnan sa ilalim ng isang microscope upang tutulong na makumpirma ang diagnosis.

Paano pamamahalaan ang mga sintomas?

Walang kasalukuyang lunas para sa endometriosis, ngunit may mga paraan upang mahusay na pangasiwaan ang mga sintomas na maaaring makapagbigay sa iyo ng makabuluhang pampabawas ng sakit. Depende kung gaano kalala ang iyong mga sintomas at kung paano sila makakaapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay. Maaari ng kayo ay mangangailangan ng mahigit sa isang pamaraan.

Ang hormone therapy

Gumagana ang hormone therapy sa pamamagitan ng pagpapababa ng lebel ng oestrogen sa katawan at pagpapahina o pagpapahinto ng paglago ng endometriosis tissue. Ito ay maaaring tumulong sa pagkontrol sa kirot. Kabilang sa pagkaraniwang mga uri ang:

- Nagkasamang oral contraceptive pill ('the Pill') – na iniinum bawat araw upang makontrol ang mga hormone at pagregla.
- Ang intrauterine system (IUS o 'the coil') – isang maliit na kagamitan na mailalagay sa matris na siyang banayad na nagbibigay ng mga hormone.
- Mga progestogens – mga hormone na iniinum bilang mga tabletas, inyeksyon o implant upang mabawasan ang pagdurugo at kirot.
- Mga GnRH analogue – mga gamot na pansamantalang magpapababa ng mga oestrogen level at magbabawas sa aktibidad ng endometriosis.

Ang operasyon (surgery)

Maaari itong gamitin upang:

- alisin ang endometriosis tissue
- mapahusay ang paggana ng mga organo sa balakang
- mapahina ang kirot
- maaaring magkabuntis.

Ang pinakakaraniwan na uri ng operasyon ay laparoscopy (tingnan ang nasa itaas) na hindi nababagay para sa lahat.

Mahalaga na magpakita sa isang gynaecologist o specialist surgeon na nasanay sa pamamahala ng endometriosis upang mapag-usapan ang pinamabuti sa iyo.

Maaari ka ring bumisita sa isang Endometriosis and Pelvic Pain Clinic bilang isang komprehensibong suporta para sa diagnosis, paggamot at pamamahala ng lawang tigil na sakit sa balakang at endometriosis.

Nakatingin sa hinaharap

Ang endometriosis ay isang pangmatagalang kondisyon, ngunit maraming tao ang may mga paraan sa pamamahala nito nang mabuti. Sa pagbibigay ninyo ng suporta, maaaring makahanap ang iyong kabataan ng mga istratehiya na gagana sa iyo.

Panlunas sa sakit

- Init – ang mainit na tubig sa isang botelya at paliligo ng mainit ay maaaring makakabawas ng kirot.
- Mga gamot laban sa kirot – ang ilang uri ng pamatay kirot ay nakakatulong sa pulikat at kirot sa balakang. Kabilang dito ang mga gamot na paracetamol at non-steroidal anti-inflammatory tulad ng ibuprofen. Ang mga mas malakas na gamot sa kirot na tulad ng mga opioid ay maaaring magamit nang maikling panahon, ngunit tandaan na kakailanganin mo ang isang reseta mula sa iyong doktor

Suporta sa lifestyle

- Mga pelvic physiotherapist – Maaaring mamahala sa mga sintomas sa pamamagitan ng mga banayad na ehersisyo at paraan na magpapalakas sa mga kalamnan ng balakang, at susuporta sa bantog at bituka.
- Pag-eehersisyo – mga banayad na ehersisyo tulad ng paglalangoy at paglalakad ay maaaring makakatulong. Ang exercise physiologist o physiotherapist ay maaaring magkakapagpayo ng mga paraan na magiging aktibo na nararapat sa iyo.
- Pagtulog – Mahalaga ang pamamahinga, kung mayroon kang kahirapan sa pagtulog, makipag-usap sa iyong doktor.
- Mga kasamang panlunas (therapies) – May mga taong sumusubok ng mga panlunas upang makatulong sa mga sintomas. Ang acupuncture ay siyang napatunayang nakakatulong. Ang mag panlunas tulad ng masahe o meditation ay napatunayang hindi nakakatulong. Palaging magtanong muna sa iyong doktor.

Suporta sa emosyon

Dahil ang endometriosis ay isang nagpapatuloy na malalang kondisyon na tumatagal ng mga taon, maliwanag na kung minsan ay kinakailangan mong humingi ng karagdagang suporta para sa iyong panlipunan at pandamdaming kapakanan.

Ang Head to Health ay nagbibigay ng suporta para sa kalusugang pangkaisipan na pinakaangkop sa iyong mga kinakailangan. Ang mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan ay matatawagan sa pamamagitan ng telepono sa 1800 595 212, o maaari mong bisitahin ang iyong pinakamalapit na Head to Health centre.

Maaari mong mahanap ang iyong pinakamalapit na site sa http://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services

Endometriosis Australia

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