

Lạc nội mạc tử cung (Endometriosis) là gì?



Lạc nội mạc tử cung là một tình trạng viêm mãn tính, nơi các mô giống như lớp niêm mạc tử cung phát triển ở những phần khác của cơ thể.

Ở Úc, lạc nội mạc tử cung ảnh hưởng đến 1 trong 7 phụ nữ và những người được xác định là nữ khi sinh.

 Endometriosis Australia

Bệnh có thể phát triển ở đâu?

Bệnh Lạc nội mạc tử cung thường phát triển ở vùng chậu và có thể ảnh hưởng đến:

- buồng trứng hoặc ống dẫn trứng
- tử cung hoặc phía sau tử cung
- bàng quang hoặc ruột.

Đôi khi, nó phát triển bên ngoài khung chậu, chẳng hạn như trên các khớp hoặc các cơ quan khác.

Các triệu chứng là gì?

Lạc nội mạc tử cung ảnh hưởng đến mỗi người theo cách khác nhau. Một số người có triệu chứng nhẹ hoặc không có triệu chứng, trong khi những người khác có triệu chứng nặng hơn.

Các triệu chứng thường gặp bao gồm:

- kỳ kinh nguyệt đau đớn
- đau ở vùng chậu
- đau khi đi vệ sinh
- cảm thấy mệt mỏi kéo dài
- các vấn đề về đường ruột (ví dụ: đầy hơi, táo bón, tiêu chảy hoặc đau khi đi đại tiện)
- các vấn đề về bàng quang (ví dụ: đau khi đi tiểu)
- đau khi quan hệ tình dục
- chảy máu giữa các kỳ kinh nguyệt
- khó khăn trong việc mang thai (vô sinh).

Các triệu chứng có thể thay đổi theo thời gian. Đôi khi bệnh nhân có thể cảm thấy tệ hơn, nhưng điều đó không có nghĩa là bệnh lạc nội mạc tử cung đang phát triển.

Lạc nội mạc tử cung được chẩn đoán như thế nào?

Việc chẩn đoán lạc nội mạc tử cung có thể khó khăn và mất thời gian. Điều quan trọng là quý vị trao đổi sớm về các triệu chứng với bác sĩ gia đình (GP), để họ có thể hướng dẫn và hỗ trợ quý vị trong suốt quá trình.

Quý vị có thể cần làm một số xét nghiệm. Các xét nghiệm này có thể gợi ý và loại trừ các nguyên nhân khác, nhưng tự chúng có thể không xác định được bệnh lạc nội mạc tử cung. Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị:

Siêu âm

Siêu âm sử dụng sóng âm để chụp hình vùng chậu. Siêu âm đôi khi có thể cho thấy các dấu hiệu của bệnh lạc nội mạc tử cung và có thể giúp bác sĩ chẩn đoán. Tuy nhiên, bệnh lạc nội mạc tử cung vẫn có thể xảy ra, ngay cả khi kết quả siêu âm bình thường.

Hình ảnh rõ nét nhất thường được thu được từ siêu âm qua đường âm đạo, trong đó một đầu dò nhỏ được đặt bên trong âm đạo. Nếu việc siêu âm bên trong không phù hợp, bác sĩ có thể đề nghị siêu âm qua bụng. Đầu dò được di chuyển trên bụng, nhưng nó thường cho thấy ít chi tiết hơn. Siêu âm nên được thực hiện bởi một chuyên viên y tế có kinh nghiệm trong việc chẩn đoán lạc nội mạc tử cung.

Khám vùng chậu

Bác sĩ có thể kiểm tra các vùng đau hoặc các thay đổi ở tử cung. Một kết quả khám vùng chậu bình thường không loại trừ khả năng mắc lạc nội mạc tử cung.

Chụp cộng hưởng từ (MRI)

Chụp cộng hưởng từ (MRI) có thể được sử dụng nếu siêu âm không phù hợp hoặc kết quả không rõ ràng. Phương pháp này có thể phát hiện lạc nội mạc tử cung ẩn sâu hoặc lạc nội mạc tử cung ở buồng trứng, ruột hoặc bàng quang.

Phẫu thuật nội soi ổ bụng (keyhole surgery - phẫu thuật nội soi qua vết cắt nhỏ)

Một cuộc phẫu thuật nội soi ổ bụng (phẫu thuật qua vết cắt nhỏ) được thực hiện khi quý vị được gây mê toàn thân, nghĩa là quý vị sẽ ngủ và không cảm thấy gì.

- Trong quá trình phẫu thuật, bác sĩ phẫu thuật sẽ thực hiện một vài vết cắt rất nhỏ trên bụng của quý vị. Một ống mỏng, mềm dẻo có gắn một camera nhỏ - gọi là ống nội soi - được nhẹ nhàng đưa vào một trong những vết cắt. Điều này cho phép bác sĩ nhìn vào bên trong vùng chậu của quý vị để kiểm tra các cơ quan của quý vị trên màn hình.
- Một ống nội soi cũng được sử dụng để giúp xác nhận chẩn đoán nếu chưa rõ nguyên nhân gây ra các triệu chứng của quý vị.
- Một mẫu mô nhỏ (gọi là sinh thiết) có thể được lấy và xem dưới kính hiển vi để giúp xác nhận chẩn đoán.

Các triệu chứng được kiểm soát như thế nào?

Hiện tại không có phương pháp chữa trị cho bệnh lạc nội mạc tử cung, nhưng có những cách để quản lý triệu chứng tốt có thể giúp cho quý vị sự giảm đau đáng kể. Tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng và ảnh hưởng của các triệu chứng đến cuộc sống hàng ngày, quý vị có thể cần nhiều hơn một phương pháp điều trị.

Liệu pháp Hoóc-môn

Liệu pháp Hoóc-môn hoạt động bằng cách giảm nồng độ estrogen trong cơ thể và làm chậm hoặc ngăn chặn sự phát triển của mô lạc nội mạc tử cung. Liệu pháp giúp kiểm soát cơn đau. Các loại phổ biến bao gồm:

- Viên thuốc tránh thai kết hợp ('Thuốc tránh thai') – được uống hàng ngày để điều chỉnh hoóc-môn và chu kỳ kinh nguyệt.
- Hệ thống đặt trong tử cung (IUS, thường được gọi là 'vòng nội tiết') – một thiết bị nhỏ được đặt trong tử cung và từ từ giải phóng hoóc-môn.
- Progestogens – hoóc-môn được sử dụng dưới dạng viên uống, tiêm hoặc cấy ghép để giảm chảy máu và đau.
- Các chất tương tự GnRH – thuốc tạm thời làm giảm nồng độ estrogen và giảm hoạt động của bệnh lạc nội mạc tử cung.

Phẫu thuật

Phương pháp này được sử dụng để:

- loại bỏ mô lạc nội mạc tử cung
- cải thiện chức năng hoạt động của các cơ quan vùng chậu.
- giảm đau mạnh
- cải thiện khả năng sinh sản.

Loại phẫu thuật phổ biến nhất là phẫu thuật nội soi ổ bụng (xem ở trên), tuy nhiên phẫu thuật này không phù hợp với tất cả mọi người.

Điều quan trọng là quý vị nên gặp bác sĩ sản phụ khoa hoặc bác sĩ chuyên khoa về phẫu thuật có chuyên môn về điều trị lạc nội mạc tử cung để thảo luận về phương án điều trị phù hợp nhất cho quý vị.

Quý vị cũng có thể đến Phòng khám Lạc nội mạc tử cung và Đau vùng chậu như một hình thức hỗ trợ toàn diện trong chẩn đoán, điều trị và quản lý tình trạng đau vùng chậu kéo dài và lạc nội mạc tử cung.

Hướng về phía trước

Lạc nội mạc tử cung là một bệnh lý kéo dài, nhưng nhiều người đã tìm cách để kiểm soát nó một cách hiệu quả. Với sự hỗ trợ của quý vị, con quý vị có thể tìm ra những chiến lược phù hợp với gia đình mình.



Giảm đau

- **Nhiệt** – Bình nước nóng và tắm nước nóng có thể mang lại sự thoải mái và giúp giảm đau.
- **Thuốc giảm đau** – Các loại thuốc giảm đau khác nhau có thể giúp giảm đau bụng kinh và đau vùng chậu. Điều này bao gồm paracetamol và các thuốc chống viêm không steroid (NSAID) như ibuprofen. Các thuốc giảm đau mạnh hơn như opioid được sử dụng trong thời gian ngắn, lưu ý rằng quý vị sẽ cần có đơn thuốc từ bác sĩ.

Hỗ trợ lối sống

- **Chuyên viên vật lý trị liệu vùng chậu** – Giúp quản lý các triệu chứng thông qua các bài tập và kỹ thuật nhẹ nhàng nhằm tăng cường cơ sàn chậu, đồng thời hỗ trợ sự thoải mái cho bàng quang và ruột.
- **Tập thể dục** – Các bài tập nhẹ nhàng như bơi lội hoặc đi bộ có thể giúp ích. Chuyên viên vận động trị liệu hoặc vật lý trị liệu giúp hướng dẫn quý vị cách tập luyện phù hợp với tình trạng của mình.
- **Ngủ** – Nghỉ ngơi là điều quan trọng; nếu quý vị gặp khó khăn trong việc ngủ, hãy trao đổi với bác sĩ.
- **Các phương pháp điều trị bổ sung** – Một số người thử các liệu pháp điều trị để giúp giảm bớt các triệu chứng. Châm cứu là phương pháp duy nhất được chứng minh là có hiệu quả. Các phương pháp điều trị như massage hoặc thiền định chưa được chứng minh là có hiệu quả. Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

Hỗ trợ tinh thần

Vi lạc nội mạc tử cung là một tình trạng mãn tính kéo dài nhiều năm, nên việc đôi khi quý vị cần tìm kiếm thêm hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần và các mối quan hệ xã hội là điều hoàn toàn dễ hiểu.

Head to Health cung cấp các hỗ trợ về sức khỏe tâm thần phù hợp nhất với nhu cầu của quý vị. Các chuyên gia sức khỏe tâm thần luôn sẵn sàng hỗ trợ qua điện thoại theo số 1800 595 212, hoặc quý vị có thể đến trung tâm Head to Health gần nhất.

Quý vị có thể tìm thấy văn phòng gần nhất tại www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services