



دعم ابنتك المراهقة المصابة ببطانة الرحم المهجرة

فترة المراهقة هي مرحلة تغيير تنتقل فيها الطفلة من طور الطفولة إلى البلوغ. وبدء الدورة الشهرية يُعد أحد هذه التغييرات، وقد يرافقه ألم غير متوقع عند بعض الفتيات.

بالنسبة لبعض الفتيات، قد يكون هذا الألم علامة على الإصابة المبكرة ببطانة الرحم المهاجرة، وهي حالة ينمو فيها نسيج مشابه لبطانة الرحم خارج الرحم.

نشرة المعلومات التي بين يديك توضح ماهية مرض بطانة الرحم المهاجرة، وكيفية دعم ابنتك المراهقة والجهات التي توفر مساعدة.

العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة

السبب الدقيق لمرض بطانة الرحم المهاجرة غير معروف، ولكن قد تزيد بعض العوامل من خطر الإصابة به:

- وجود إحدى القريبات في العائلة تعاني من بطانة الرحم المهاجرة.
- بدء الدورة الشهرية في سن أصغر من المعتاد.
- انخفاض وزن الجسم.
- قصر المدة الزمنية بين الدورات الشهرية.

استشارة الطبيب أمر ضروري

انصحي ابنتك المراهقة على استشارة طبيب عام إذا كانت آلام دورتها الشهرية كما يلي:

- إذا كانت تمنعها من الذهاب إلى المدرسة أو ممارسة الرياضة أو الخروج.
- إذا لم إذا لم تكن حالتها تتحسن مع العلاجات الطبية المتداولة الشائعة.
- في حالة ظهور الألم في أوقات أخرى من الدورة الشهرية (وليس خلال فترة نزول الدم فقط).
- إذا استمر نزول الدم لأكثر من 14 يومًا، ويشمل ذلك نقاط الدم المتفرقة.

قد يستغرق التشخيص سنوات، ولذا فإن التعرف المبكر على الأعراض ومراجعة الطبيب العام يساعدان في الحد من تأخير التشخيص.

إن معرفة هذه الأعراض مبكرًا ومراجعة الطبيب يمكن أن يساعد في تقليل التأخير في التشخيص والسيطرة على الأعراض. وقد يعني ذلك أيضًا حصول ابنتك المراهقة على الرعاية والدعم الذين تحتاج إليهما.

إذا لم تتحسن الحالة، فاطلبي الإحالة إلى طبيب نساء وتوليد أو توجهي إلى عيادة متخصصة في علاج بطانة الرحم المهاجرة والام الحوض

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



قد يشعر المراهقون والمراهقات بعدم الراحة مع طبيبتهم لأسباب عديدة، مثل: الشعور بالتجاهل، أو عدم الاستماع لألامهم، أو عدم معرفة كيفية وصف أعراضهم بدقة. بالنسبة للمراهقين والمراهقات العابرين جنسيًا أو غير ثنائيي الهوية الجندرية، فإن استخدام اسمهم المفضل والمصطلحات التي يرتاحون لها لوصف أجسادهم يساعدهم على الشعور بالأمان

كيف يمكنني معرفة ما إذا كان الألم ناتجًا عن بطانة الرحم المهاجرة؟

التقلصات الخفيفة أو الشعور بعدم الراحة في اليوم الأول أو الثاني من الدورة الشهرية أمر شائع. وعادةً ما تزول هذه الأعراض مع مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية.

يختلف ألم بطانة الرحم المهاجرة غالبًا عن الآلام المعتادة. فقد يكون الألم أكثر حدة، ويستمر لفترة أطول، ويؤثر في الجسم بأكمله. وقد يحدث الألم قبل الدورة الشهرية أو خلالها أو بعدها، ويمكن أن يؤثر سلبيًا في الدراسة وممارسة الرياضة والنوم والحياة اليومية.

تبدأ أعراض بطانة الرحم المهاجرة عادةً بعد فترة وجيزة من بدء الدورة الشهرية. وأحيانًا ما يحدث ذلك قبل بدء الدورة الشهرية.

تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- ألم شديد خلال الدورة الشهرية يمنع ابنتك المراهقة من الذهاب إلى المدرسة أو المشاركة في الرياضة والأنشطة.
- ألم مستمر في الحوض أو المعدة (لا يقتصر على فترة الدورة الشهرية فقط).
- ألم عند استخدام المرحاض أو عند إخراج الغازات.
- نزف حاد أو نزف بين الفترات المنتظمة للدورة الشهرية.
- انتفاخ أو غثيان أو اضطرابات في حركة الأمعاء.
- الشعور بتعب شديد.
- صعوبة في التركيز أو النوم بسبب الألم.

يمكنك اقتراح استخدام أداة تقييم تأثير ألم الدورة الشهرية (PIPPA) على ابنتك المراهقة. إذ يمكن لهذه الأداة أن تساعد على إدراك شدة ألم دوراتها الشهرية مقارنةً بالأخريات.

قد تتغير الأعراض بمرور الوقت ويمكن أن تستمر طيلة العمر.

كيف يمكنك المساعدة بصفتك ولية أمر

تعرفاً معاً على مرض بطانة الرحم المهاجرة

- اصطحبي ابنتك المراهقة إلى الزيارات الطبية إذا كانت ترغب في وجودك معها. ويمكنك تدوين الملاحظات، وطرح الأسئلة، والمساعدة في مساندتها. عليك أيضاً نصحتها بالتخطيط لما تريد قوله وما ستفعله إذا لم يجر التطرق لبقية تساؤلاتها. واستشير طبيباً آخر أو أطبي إحالة إلى طبيب نساء وتوليد إذا لزم الأمر.
- أسألي طبيبك العام عن غيره من المتخصصين في المجال الصحي ممن يمكنهم تقديم الإفادة، على سبيل المثال: اختصاصي علاج طبيعي أو اختصاصي تغذية أو مستشار نفسي.
- قيمي الدعم لابنتك كي تستمر في الذهاب إلى المدرسة أو الجامعة، ورؤية صديقاتها، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- إذا كانت في المدرسة، فتحدثي مع المعلمين والمعلمات بشأن منحها وقتاً إضافياً، أو مرونة في الحضور، أو أي تسهيلات أخرى.
- اعرضي عليها المساعدة في حجز المواعيد، أو توصيلها بالسيارة، أو تنفيذ المهام الإدارية نيابة عنها.

الدعم النفسي

- تفهمي ألم ابنتك المراهقة. وأخبريها أنك تفهمين حالتها. فهذا الألم حقيقي وقد يعكس سلباً على حالتها المزاجية وطاقاتها وثقتها بنفسها.
- كوني فريق دعم من المتخصصين في الرعاية الصحية (مثل: الأطباء العامين، وأطباء النساء والتوليد، ومتخصصي العلاج الطبيعي، ومتخصصي التغذية، والمستشارين النفسيين) إلى جانب الأشخاص الداعمين (مثل: أفراد العائلة، والصديقات، والمعلمين والمعلمات، وممرضة المدرسة).
- تواصل مع الآخرين الذين يفهمون طبيعة وضعك. ويمكن لمجموعات الدعم عبر الإنترنت أو على أرض الواقع أن تساعدك أنت وابنتك المراهقة على الشعور بالتفهم، وتبادل النصائح، وتلقي التشجيع.

نصائح للعناية اليومية

- وفري وسائل متعددة تساعد على الشعور بالراحة، مثل: استخدام الكمادات الساخنة، أو الاستحمام بماء دافئ، أو استخدام قربة الماء الساخن للمساعدة في إرخاء عضلات أسفل البطن. قد يساعد جهاز التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد (TENS) أيضاً في تخفيف الألم.
- شجعي ابنتك على الحركة الخفيفة مثل المشي لمسافات قصيرة أو السباحة. جهزي لها وجبات ووجبات خفيفة غنية بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتين. تجد بعض المصابات أن تناول الأطعمة التي تساعد على تقليل الالتهاب، مثل الخضراوات الملونة والأسماك الدهنية والمكسرات، يمكن أن يساعد في تقليل الأعراض. يمكنك استشارة اختصاصي تغذية للمزيد من المعلومات.
- شجعيها على اتباع روتين نوم منتظم. فالذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في أوقات ثابتة، وتوفير غرفة نوم مظلمة وهادئة، وتجنب الشاشات قبل النوم يمكن أن يقلل الشعور بالتعب.
- ساعدي ابنتك المراهقة على تقسيم المهام إلى أجزاء أصغر لتحقيق التوازن بين النشاط والراحة. فبوسعها تنظيم وقتها عبر إنجاز مهام صغيرة في كل مرة، وأخذ فترات راحة قبل الشعور بالتعب الشديد، وتوزيع المهام على مدار اليوم أو الأسبوع.
- الألم حقيقي وله سبب عضوي، ويمكن لإستراتيجيات مثل توزيع المجهود واليقظة الذهنية أن تساعد الجهاز العصبي على التكيف مع إشارات الألم، وهذا لا يعني إطلاقاً أن الألم نفسي.

- اطلعي على كيفية تأثير بطانة الرحم المهاجرة في الجسم، وكيفية التعامل معها، واعر في تأثيراتها في الحياة اليومية. فهذا يمنحك شعوراً بمزيد من الثقة عند طرح الأسئلة خلال الزيارات الطبية.
- تختلف تجربة كل حالة عن الأخرى. وينبغي توجيه الدعم بصورة مُخصصة بناءً على احتياجات كل حالة وتفضيلاتها، إلى جانب خطة العلاج التي يقدمها متخصص الرعاية الصحية المشرف على الحالة.

الإصغاء للمريضة وتفهم شكواها

- غالباً ما يُساء فهم المريضات اللاتي يعانين من بطانة الرحم المهاجرة أو يُستخف بالأمهن. إذ يُقال للعديد من الشابات أن آلام الدورة الشهرية «طبيعية»، لكن الألم الشديد الذي يعطل الحياة ليس طبيعياً ولا ينبغي تجاهله.
- قد يكون الحديث عن الدورة الشهرية أو آلام الحوض أمراً غير مريح. ولذا عليك طمأنة ابنتك المراهقة إلى أنه لا بأس من التحدث عن أمور خاصة مثل صحتها أو دورتها الشهرية.
- شجعي ابنتك المراهقة على التعبير عن مشاعرها بأسلوبها الخاص والكلمات التي تراها مناسبة.
- أخبري ابنتك أنها ليست عبئاً. فقد تقلق من أن حاجتها للمساعدة في المنزل، أو اصطحابها من المدرسة أو العمل، يحملك أعباء إضافية.

إجراءات المساعدة العملية

- انصحي ابنتك بتدوين موعد حدوث الدورة الشهرية، ومدى شدة الألم، والأعراض الأخرى (مثل: الغثيان أو التغيرات في حركة الأمعاء والإخراج)، والأيام التي تتغيّب فيها عن المدرسة أو ممارسة الرياضة، وأي شيء يزيد الأعراض سوءاً (مثل الضغط النفسي وبعض الأطعمة). ويمكنها استخدام دفتر ملاحظات، أو خاصية تدوين الملاحظات على هاتفها، أو تطبيق مجاني لتسجيل أعراض الدورة الشهرية مثل تطبيق CHARLI؛ المُصمّم للمصابات ببطانة الرحم المهاجرة وآلام الحوض. إن تتبّع الأعراض يسهّل ملاحظة الأنماط والتواصل مع الأطباء.
- شجعي ابنتك المراهقة على استخدام مقياس الألم. إذ يمكن أن يساعد على شرح طبيعة آلامها للأطباء بدقة أكبر، وتحديد متى تحتاج إلى الراحة.



نظرة إلى المستقبل

تُعد بطانة الرحم المهاجرة حالة مزمنة، ولكن يمكن للعديد من المصابات بها إيجاد طرق للتعامل معها بكفاءة. وبفضل دعمك، تستطيع ابنتك المراهقة إيجاد إستراتيجيات تناسبها وعيش حياة حافلة ومُرضية.

يُنَفَّذ هذا العمل بدعم تمويلي من الحكومة الأسترالية في إطار منحة زيادة الوعي بمرض بطانة الرحم المهاجرة لدى الفئات السكانية ذات الأولوية.

endoaustralia.org

© Endometriosis Australia LTD 2026

Endometriosis
Australia