



مارس؛ ماه آگاهی‌رسانی در مورد اندومتریوزیس

بیماری خاموش



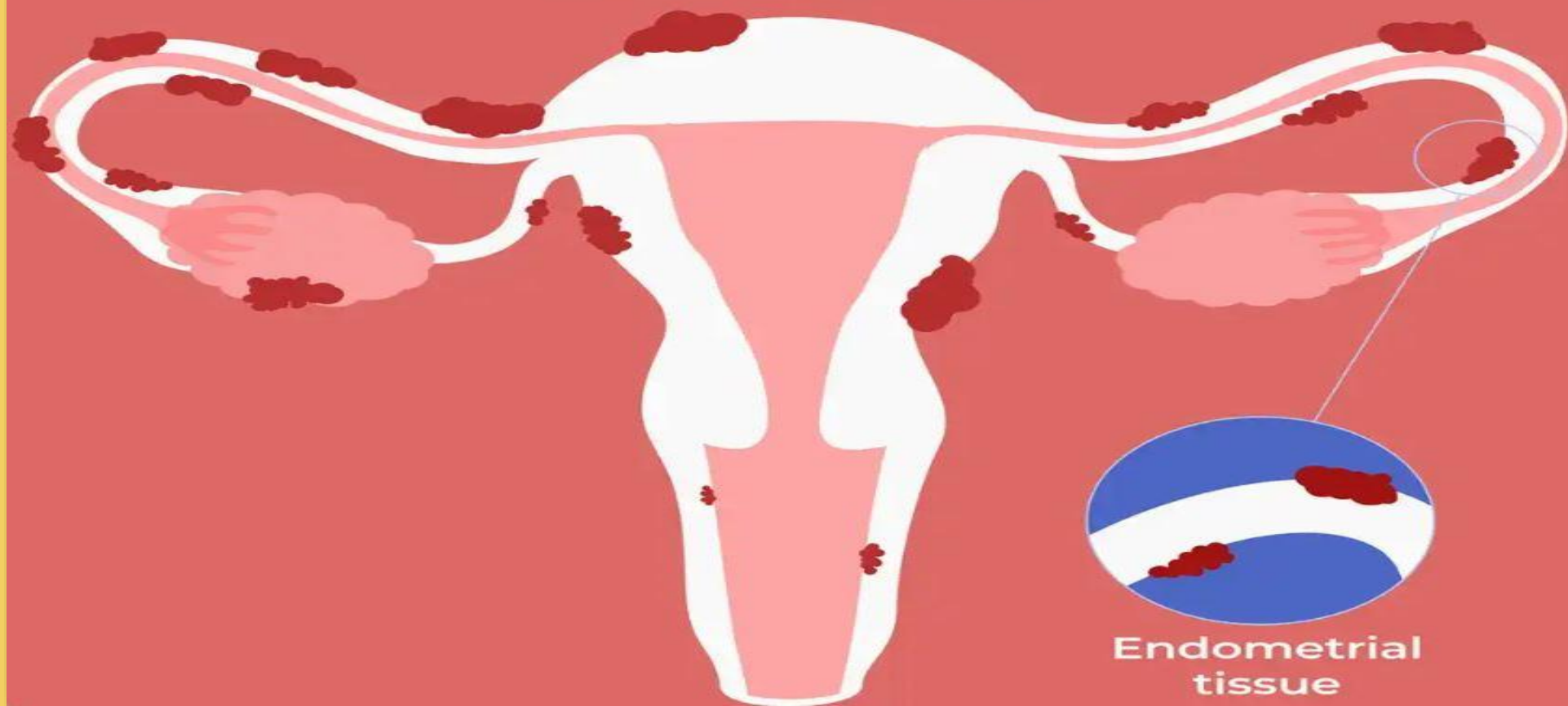
افزایش آگاهی درباره یک بیماری خاموش

ماه مارس (اواسط اسفند تا اواسط فروردین) ماه آگاهی‌رسانی درباره اندومتریوزیس نامگذاری شده است؛ زمانی برای شناخت بیماری که میلیون‌ها زن را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. اندومتریوزیس یک بیماری مزمن و اغلب دردناک است که در آن بافتی مشابه با لایه داخلی رحم (اندومتر) در خارج از رحم رشد می‌کند.

حقایق درباره اندومتریوزیس

- ✓ ۱۰٪ از زنان در سراسر جهان (حدود ۱۷۶ میلیون نفر) به اندومتریوز مبتلا هستند.
- ✓ ۳۰ تا ۵۰٪ از زنان نابارور دچار اندومتریوز هستند.
- ✓ به‌طور متوسط، از اولین مراجعه به پزشک تا تشخیص این بیماری ۸ سال زمان می‌برد.
- ✓ علت دقیق اندومتریوزیس ناشناخته است و درمان قطعی برای آن وجود ندارد.

Endometriosis



Endometriosis symptoms



درک بیماری و علائم آن

اندومتریوزیس یک بیماری پیچیده است که شدت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اندومتریوزیس زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های مشابه با لایه داخلی رحم (اندومتر) در بخش‌های دیگر بدن یافت شوند. این سلول‌ها تحت تأثیر تغییرات هورمونی چرخه قاعدگی قرار گرفته و ممکن است باعث التهاب، درد و تشکیل بافت اسکار شوند. اندومتریوزیس اغلب روی پوشش داخلی لگن یافت می‌شود و می‌تواند تخمدان‌ها، روده یا مثانه را درگیر کند. در موارد نادر، حتی ممکن است در خارج از ناحیه لگن، مانند قفسه سینه نیز ظاهر شود.

علائم این بیماری در افراد متفاوت است؛ برخی افراد علائم شدیدی دارند، در حالی که برخی دیگر ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند. همچنین شدت علائم همیشه با میزان گسترش بیماری ارتباط مستقیم ندارند. برخی از علائم رایج عبارتند از:

✓ درد شدید و طولانی مدت در دوران قاعدگی

✓ درد مزمن در ناحیه لگن

✓ خونریزی شدید یا نامنظم قاعدگی

✓ درد هنگام رابطه جنسی

✓ خستگی

✓ نفخ و مشکلات گوارشی (اسهال، یبوست، تهوع)

✓ درد در لگن هنگام ادرار و مدفوع

✓ مشکلات بارداری

درد قاعدگی – چه چیزی طبیعی است؟

درد در زمان قاعدگی امری طبیعی است. در اکثر موارد، درد قاعدگی ناشی از انقباضات عضلات رحم است که باعث کاهش موقت جریان خون به رحم می‌شود. اما در اندومتریوزیس درد، ناشی از رشد غیرطبیعی بافت مشابه در خارج از رحم است. در طول قاعدگی، درد اندومتریوزیس شدت می‌یابد زیرا بافت مشابه اندومتر که خارج از رحم رشد کرده، همانند بافت داخل رحم به تغییرات هورمونی پاسخ می‌دهد—ضخیم می‌شود، تجزیه شده و دچار خونریزی می‌شود. اما برخلاف پوشش داخلی رحم، این خون و بافت اضافی راهی برای خروج از بدن ندارد. در نتیجه، در بافت‌های اطراف به دام می‌افتد و باعث التهاب، تحریک اعصاب و در نهایت درد شدید و مداوم می‌شود. اندومتریوزیس معمولاً باعث درد در روزهای قبل از شروع چرخه قاعدگی می‌شود. قاعدگی معمولاً به شدت دردناک شده و ممکن است افراد را مجبور به توقف کار یا فعالیت‌های روزمره کند.

اگر درد قاعدگی شما مانع از انجام فعالیت‌های روتین و معمول شما می‌شود، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

Symptoms of endometriosis



Pain, especially excessive menstrual cramps



Painful urination and/or painful bowel movements during menstrual periods



Diarrhea, constipation and/or nausea lower back pain



Abnormal or heavy menstrual flow



Infertility



Pain during intercourse



Vaginal bleeding between periods



Fatigue

تفاوت بین اندومتريوزيس و سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)*

در حالی که اندومتريوزيس تحت تأثیر هورمون‌ها قرار دارد، اما یک بیماری هورمونی (مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک) نیست. علائم اندومتريوزيس و PCOS می‌توانند همپوشانی داشته باشند و بسیاری از زنان ممکن است به هر دو بیماری مبتلا باشند، اما تفاوت‌های مشخصی بین این دو وجود دارد که می‌تواند به تشخیص صحیح کمک کند.

PCOS ناشی از **عدم تعادل هورمونی** است. این اختلال با التهاب، مقاومت به انسولین و تولید بیش از حد هورمون‌های مردانه (آندروژن‌ها) شناخته می‌شود.

PCOS زمانی تشخیص داده می‌شود که زنان دچار قاعدگی‌های نامنظم یا عدم قاعدگی باشند، تخمک‌گذاری آن‌ها مختل شود، سطح آندروژن‌ها در بدن آن‌ها بالا باشد و تخمدان‌های آن‌ها دارای تعداد زیادی فولیکول کوچک (تخمدان پلی کیستیک) باشند.

علائم PCOS شامل موارد زیر است:

✓ قاعدگی نامنظم یا عدم قاعدگی

✓ افزایش وزن

✓ رشد موهای زائد در قسمت‌هایی از بدن مانند صورت

✓ نازک شدن موهای سر

✓ آکنه و مشکلات پوستی

✓ مشکل در بارداری

DIAGNOSIS



Pelvic exam
and history



Ultrasound
exam



MRI



Laparoscopy



Biopsy

چالش خاموش

یکی از چالش‌برانگیزترین جنبه‌های اندومتریوزیس، ماهیت خاموش آن است. بسیاری از افراد در سکوت رنج می‌برند و با عدم باور یا عدم درک اطرافیان مواجه می‌شوند. در بسیاری از موارد، سال‌ها طول می‌کشد تا بیماران تشخیص درستی دریافت کنند، زیرا علائم این بیماری نادیده گرفته شده یا به عنوان بخشی از ناراحتی‌های معمول قاعدگی تلقی می‌شوند. ماه آگاهی درباره اندومتریوزیس تلاش می‌کند این روایت را تغییر دهد و بستری برای افراد مبتلا فراهم کند تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و دیگران را درباره پیامدهای واقعی و تأثیرگذار این بیماری آگاه سازند.

MORE THAN 1 IN 10 WOMEN



*Due to under-reporting, misdiagnosis and lack of awareness.

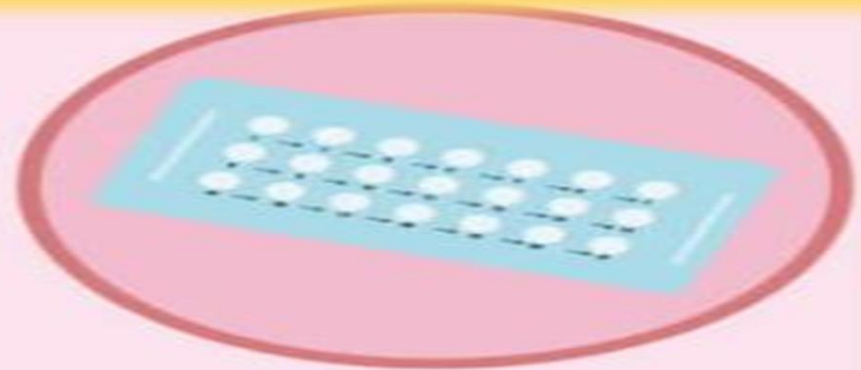
درمان

در حال حاضر، هیچ درمان قطعی برای اندومتریوزیس وجود ندارد.

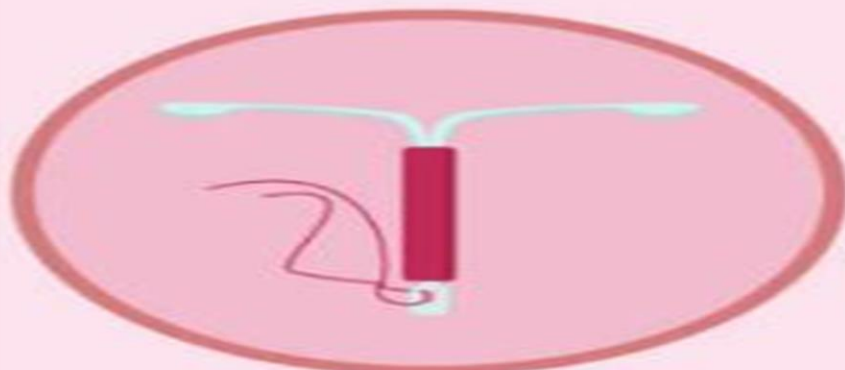
روش‌های درمانی موجود مانند جراحی، هورمون تراپی و استفاده از مُسکن‌ها، با هدف کاهش شدت علائم و بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا طراحی شده‌اند. نوع درمانی که دریافت می‌کنید باید با مشورت و همکاری بین شما و پزشک معالجتان تعیین شود. پزشک شما عوامل مختلفی را در نظر می‌گیرد تا بهترین روش درمانی را برای شما انتخاب کند، از جمله سن، میزان پیشرفت بیماری و شدت علائم بالینی.



**Surgery
(Hysterectomy)**



**Hormone Suppression
Medications
(Birth Control Pills)**



**Intrauterine Devices
(IUD)**



Pain Medications