

Ендометріоз

Вступ

Ендометріоз — це захворювання, при якому тканина, яка утворює слизову оболонку матки, розростається в місцях поза маткою. Ця тканина може рости в органах, які створюють яйцеклітини (*яєчники*), в трубах, які переносять яйцеклітину до матки (*маткові труби*), у піхві та в кишечнику. Ця тканина найчастіше росте на яєчниках і внутрішній оболонці тазової порожнини (*очеревині*).



Які причини?

Причини цього захворювання невідомі.

Що підвищує ризик?

Наступні фактори можуть підвищити ймовірність розвитку цього захворювання:

- Наявність в сімейному анамнезі ендометріозу.
- Якщо жінка ніколи не народжувала.
- Початок менструації у віці 10 років або молодше.

Які ознаки або симптоми?

Часто симптоми цього захворювання відсутні. Якщо у Вас є симптоми, вони можуть включати:

- Рясні кровотечі під час менструації.
- Менструації, які виникають частіше, ніж раз на місяць.
- Неможливість завагітніти.
- Біль у ділянці між стегновими кістками (*тазу*).
- Біль під час статевого акту.
- Біль у спині або животі.
- Болючі випорожнення та сечовипускання під час менструацій. Рідко у калі або сечі може бути кров.

Час появи симптомів може відрізнитися залежно від місця росту аномальної тканини.

- Вони можуть виникати під час менструації (найчастіше) або в середині циклу.
- Вони можуть появлятися та зникати. У Вас може не бути симптомів протягом кількох місяців.
- Вони можуть припинитися, коли у Вас більше не буде місячних (*менопауза*).

Як це діагностується?

Це захворювання діагностується на основі Ваших симптомів та фізикального обстеження. Ви також можете проходити такі обстеження:

- Аналізи крові та сечі, щоб виключити інші причини.

- Ультразвукове дослідження для виявлення тканин, які не є нормальними. Воно часто робиться через шкіру (*трансабдомінально*). А іноді - через піхву (*трансвагінально*).
- Рентгенографія нижнього відділу кишечника (*барієва клізма*).
- КТ.
- МРТ.

Для підтвердження діагнозу Ваш лікар може використовувати пристрій із невеликою камерою для перевірки тканини всередині черевної порожнини (*лапароскопія*). Аномальні зразки тканини можуть бути видалені та перевірені в лабораторії (*біопсія*).

Як це лікується?

Вилікувати це захворювання неможливо. Метою лікування є контроль Ваших симптомів. Тип лікування також залежить від того, чи хочете Ви завагітніти в майбутньому. Це захворювання можна лікувати за допомогою:

- Лікарських препаратів. До них можуть належати:
 - о Лікарські препарати для полегшення болю, включаючи НПЗП, такі як ібупрофен.
 - о Гормональна терапія, наприклад протизаплідні таблетки, для уповільнення росту аномальних тканин.
- Хірургічне втручання для видалення аномальної тканини. Під час хірургічного втручання:
 - о Тканину можна видалити за допомогою лапароскопа та лазера (*лапароскопічне лазерне лікування*).
 - о Можуть бути видалені яєчники, маткові труби та матка (*гістеректомія*). Це робиться у дуже важких випадках.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Запитайте свого лікаря, чи призначений Вам лікарський препарат:
 - о Вимагає уникати керування автомобілем або роботи з механізмами.
 - о Може викликати закреп. Можливо, Вам потрібно буде вжити таких заходів для профілактики або лікування закрепів:
 - Пийте достатньо рідини, щоб сеча залишалася блідо-жовтою.
 - Приймайте безрецептурні або рецептурні препарати.
 - Вживайте продукти з високим вмістом клітковини, наприклад боби, цілюзернові продукти, свіжі фрукти та овочі.
 - Обмежте споживання їжі з високим вмістом жирів та обробленого цукру, наприклад смаженої або солодкої їжі.

Їжа та напої

- Якщо Ви вживаєте алкоголь:
 - о Обмежте кількість вживання до 0–1 напою на день для жінок, які не вагітні.
 - о Пам'ятайте про кількість алкоголю у Вашому напої.
- Уникайте кофеїну.

Діяльність

- Поверніться до звичайного способу життя відповідно до рекомендацій Вашого лікаря. Запитайте у свого лікаря, які види діяльності безпечні для Вас.
- Займатися фізичними вправами відповідно до вказівок Вашого лікаря.

Загальні інструкції

- **Не** використовуйте продукти, що містять нікотин або тютюн. Ці продукти включають сигарети, жувальний тютюн і пристрої для вейпінгу, такі як електронні сигарети. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви відчуваєте новий біль або маєте проблеми з контролем болю.
- У Вас виникли проблеми з вагітністю.
- У Вас підвищена температура тіла.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви відчуваєте сильний біль, який не зменшується при застосуванні лікарських препаратів.
- У Вас сильна нудота та блювання, або Ви не можете їсти чи пити без блювання.
- Ви відчуваєте біль у животі тільки внизу справа.
- Біль у животі посилюється.
- У Вас набряк живота.
- Ви помітили кров у калі.

Підсумок

- Ендометріоз — це захворювання, яке виникає, коли тканина, яка утворює слизову оболонку матки, розростається в місцях поза маткою.
- Причини цього захворювання невідомі.
- Це захворювання можна лікувати лікарськими препаратами для полегшення болю, гормональною терапією або хірургічним втручанням.
- Якщо у Вас це захворювання, регулярно виконуйте фізичні вправи, обмежте вживання алкоголю та уникайте вживання кофеїну.
- Негайно зверніться по допомогу, якщо у Вас виникне сильний біль, який не зменшується після застосування лікарського препарату, сильна нудота та блювання, біль або набряк живота або кров у калі.