

印尼文

Mengenal Endometriosis

Apa itu gejala Endometriosis? (甚麼是子宮內膜異位症?)

Endometriosis, yaitu masalah yang diakibatkan karena jaringan endometrium menuju tempat yang tidak seharusnya pergi. Bila tumbuh di dalam ovarium, akan merusak jaringan ovarium yang normal, maka disebut sebagai “kista coklat”, bila tumbuh di dalam miometrium, maka disebut sebagai “adenomiosis”. Endometrium adalah jaringan normal dalam rahim wanita, fungsi utama adalah saat implantasi embrio saat wanita hamil, menjadi ranjang hangat ibu untuk memelihara janin. Setiap periode menstruasi, rahim wanita juga bersiap untuk memelihara janin baru, bila hamil, endometrium kemudian akan bertumbuh dan berkembang, bila tidak hamil, endometrium yang telah disiapkan akan terlepas, endometrium yang terlepas akan membentuk menstruasi pada wanita.

Gejala Klinis dan Komplikasi (臨床症狀及併發症)

Gejala endometriosis adalah sejenis kondisi peradangan kronis, organ dalam perut mudah terjadi kondisi pelekatan. Periode paling aktif endometrium adalah pada periode ovulasi dan menstruasi, karena itu kebanyakan gejala terjadi pada kedua periode tersebut, terlebih lagi pada masa periode menstruasi lebih parah. Nyeri haid biasanya lebih parah pada 2 hari pertama menstruasi, gejala endometriosis yang parah bisa terjadi sakit dan pelekatan secara bersamaan, menyebabkan masalah nyeri panggul kronis dan pencernaan jangka panjang. Nyeri haid pada klinis akan

中文對照說明

認識子宮內膜異位

甚麼是子宮內膜異位症？

子宮內膜異位，就是子宮內膜組織跑到不該去的地方所造成的問題。若長在卵巢內，會破壞正常卵巢組織，則稱為「巧克力囊腫」，若長在子宮肌層，則稱為「子宮肌腺症」。子宮內膜是女性子宮內的正常組織，主要功能是在女性懷孕時讓胚胎著床，成為媽媽培育胎兒的溫床。每次的月經週期，女性的子宮都準備好要培育新的胎兒，如果懷孕了，子宮內膜就會進一步的發育生長，如果沒有懷孕，準備好的子宮內膜就會脫落，脫落的子宮內膜就形成女性的月經。

臨床症狀及併發症

子宮內膜異位症是一種慢性發炎的狀況，在腹腔內的器官很容易發生沾粘的情形。子宮內膜最活躍的時段是在排卵與月經期，因此症狀大都在這兩個時期發生，尤以月經期最嚴重。一般經痛可能在月經前 2 天最為嚴重，嚴重的子宮內膜異位症會有疼痛與沾黏合併起來，造成長期的慢性骨盆腔疼痛及腸胃問題。臨

dicurigai kemungkinan menderita gejala endometriosis. Gejala yang sering terlihat termasuk: nyeri haid, ketidaksuburan, sakit pada hubungan seks, pendarahan tetes sebelum menstruasi atau darah menstruasi yang terlalu banyak.

Pengobatan(治療)

1. Pengobatan dengan obat: menggunakan obat hormone, memicu penurunan aktivitas sumber penyakit dan agar lingkup mengecil, termasuk suntikan, oral, pemberian obat dalam rahim.
2. Cara pengobatan operasi: secara menyeluruh membuang sumber penyakit, termasuk laparoscopi, operasi pembukaan perut.

Penyesuaian diri terhadap nyeri haid(經痛的自我調適)

1. Satu minggu sebelum menstruasi boleh berendam spa, mandi air panas, banyak memakan makanan panas, kurangi makanan es.
2. Sewaktu menstruasi boleh kompres panas bagian bawah perut.
3. Duduk bermeditasi, merenung dan cara lainnya menyesuaikan diri.
4. Olah raga yang sepiantasnya, misalnya: yoga, Taichi, jogging, latihan beban.
5. Cara memijat, akupuntur, menempel potongan magnet, akupresur.
6. Penggunaan obat penghilang rasa sakit: pada hari diperkirakan sakit atau sewaktu mulai sakit digunakan dengan jumlah sepiantasnya.

床上的經痛都要懷疑罹患子宮內膜異位症的可能。常見症狀包括：經痛、不孕症、性交疼痛、月經前點狀出血或經血量過多。

治療

1. 藥物治療：使用荷爾蒙製劑，促使病灶活性降低並使範圍縮小，包括針劑、口服、子宮內投藥
2. 手術療法：徹底完全將所有病灶切除，包括腹腔鏡、剖腹

經痛的自我調適

1. 月經前一週可泡溫泉、熱水浴、多熱食、少冰品。
2. 月經來可熱敷下腹部。
3. 靜坐冥思、觀想等方式自我調適。
4. 適度的運動，如：瑜珈、太極拳、慢跑、重量訓練。
5. 按摩法、針灸、貼磁石片、指壓法。
6. 止痛藥使用：預期疼痛當天或剛開始疼痛時適量的服用。

Kesimpulan(結語)

Endometriosis walaupun adalah penyakit yang tidak mudah diobati, dan ada sebagian kemungkinan akan kambuh lagi, namun bila berobat secepatnya, pada waktu biasa banyak menggunakan cara penyesuaian dalam kehidupan, dan sabar melacak dengan rawat jalan, bukanlah sangat susah untuk disembuhkan.

結語

子宮內膜異位雖然是不易治療的疾病，而且又有一半的機會復發，但是及早能就醫治療，平常多採取生活調適的方法，並耐心的門診追蹤，並非那麼難纏。

