

# 柬埔寨文

## ការយល់ដឹងអំពីរទឹកនៃក្នុងស្បូន

តើអ្វីជាត្រនាប់ស្បូនខុសកន្លែង? (甚麼是子宮內膜異位症?)

ត្រនាប់ស្បូនខុសកន្លែង គឺត្រនាប់ស្បូនរត់ដល់កន្លែងដែលមិនគួរនៅបណ្តាលជាបញ្ហា ។ ប្រសិនបើនៅក្នុងសំបុកពងនឹងបំផ្លាញសំបុកពងធម្មតា ហៅថា (ហើមសុតុឡា) ប្រសិនបើកើតនៅលើស្បូន ហៅថា (រោគសាច់ក្នុងស្បូន) ។ ត្រនាប់ក្នុងស្បូនជាសេរីរាងទូទៅក្នុងស្បូនស្ត្រីភេទ គុណភាពសំខាន់ទារកក្នុងផ្ទៃស្ត្រី ជាគ្រែដែលម្តាយបិបាច់ទារក ។ រាល់ខែមករដូវស្បូនស្ត្រីបានប្រុងប្រៀបបិបាច់ទារកក្នុងផ្ទៃស្ត្រី ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះហើយត្រនាប់ក្នុងស្បូននឹងលូតលាស់ទៅមុខទៀត ប្រសិនបើគ្មានផ្ទៃពោះ ត្រនាប់ក្នុងស្បូននឹងរលាស់ត្រនាប់ស្បូននឹងក្លាយជារដូវរបស់ស្ត្រី ។

### អាការៈនិងរោគជាមួយគ្នា (臨床症狀及併發症)

ត្រនាប់ស្បូនខុសកន្លែងជាស្ថានភាពរលាកប្រភេទរ៉ាំរ៉ៃ អាវិះយារះក្នុងក្បាលពោះងាយស្រួលមានស្ថានភាពស្អិត ។ ត្រនាប់ក្នុងស្បូនមានសកម្មភាពរូសរានបំផុត ដូចនេះអាការៈភាគច្រើនតែងតែកើតឡើងនៅពេលនោះ ជាពិសេសនៅពេលមករដូវធ្ងន់បំផុត ។ ជាទូទៅការឈឺពោះមករដូវឈឺបំផុត២ថ្ងៃដំបូង ត្រនាប់ក្នុងស្បូនខុសកន្លែងធ្ងន់ធ្ងរមានការឈឺចាប់និងស្អិត បណ្តាលអោយមានបញ្ហាឈឺត្រកៀកនិងក្រពះពោះវៀន ។ ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់នៅពេលមករដូវត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នប្រហែលជាមានត្រនាប់ក្នុងស្បូនខុសកន្លែង ។ អាការៈទូទៅរួមមាន : ឈឺរដូវ រោគមិនមានផ្ទៃពោះ ឈឺនៅពេលរួមដំណេក ចេញឈាមមុនពេលរដូវឬឈាមរដូវច្រើនពេក ។

# 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。

## ព្យាបាល (治療)

1. ព្យាបាលដោយថ្នាំ : ប្រើប្រាស់ថ្នាំរៀបរយ Hormonal  
កាត់បន្ថយអាការៈនិងការឈឺចាប់មានទំហំតូចជាងមុន រួមថ្នាំចាក់ ថ្នាំលេប  
ថ្នាំដាក់ក្នុងស្បូន
2. វិធីព្យាបាលដោយវះកាត់ : កាត់ចោលរាល់ជំងឺ រួមមានកញ្ចក់ក្នុងពោះ វះពោះ

## ការប្រែប្រួលខ្លួននៃឈឺរដូវ (經痛的自我調適)

1. មុនពេលមករដូវ១សប្តាហ៍អាចត្រាំទឹកក្តៅអ៊ុនៗ មុនទឹកក្តៅ អាហារក្តៅ  
កុំញ៉ាំទឹកកក ។
2. នៅពេលមករដូវអាចកំដៅក្បាលពោះ ។
3. ប្រើវិធីអង្គុយស្ងាត់ស្ងៀម ។ល ។ដើម្បីប្រែប្រួលខ្លួន ។
4. ការហាត់ប្រាណសមស្រប ដូចជា : កីឡាអ៊ុដៃ តៃខ្វាន់ដូ រត់ ហាត់ប្រាណទំងន់ ។
5. វិធីម៉ាសា ចាក់ម្ជុលចិនសាយ ថ្នាំបឺត ម៉ាសាដោយម្រាមដៃ ។
6. ប្រើប្រាស់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ :  
ដឹងថាជាថ្ងៃមានការឈឺរដូវឬចាប់ផ្តើមឈឺរដូវអាចប្រើប្រាស់ដោយសមស្រប ។

## ពាក្យសរុបសេចក្តី (結語)

ត្រូវដឹងថាក្នុងស្បូននៅខុសកន្លែងធ្វើត្រូវជាជំងឺដែលមិនងាយព្យាបាល  
ក៏មានខុសកាលវេលាម្តងទៀត ប៉ុន្តែអាចព្យាបាលឆាប់ៗ ប្រើវិធីព្យាបាលក្នុងជីវិត  
ៗ និងតាមដានត្រួតពិនិត្យដោយទៀងទាត់មិនពិបាកខ្លាំងទេ ។

## 治療

1. 藥物治療：使用荷爾蒙製劑，促使症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。

## 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。