

泰文

ทำความรู้จักโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่

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

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่เป็นการที่เยื่อบุโพรงมดลูกไปเจริญผิดที่ ทำให้เกิดเป็นปัญหาขึ้น หากเกิดในรังไข่ จะทำให้โครงสร้างในรังไข่ทำงานผิดปกติ ที่เรียกกันว่า «ซ็อกโกแลตซีสต์» หากเกิดในมดลูก จะเรียกว่า «อาการเนื้องอกในมดลูก» เยื่อบุโพรงมดลูกเป็นโครงสร้างปกติของมดลูก โดยมีหน้าที่หลักเพื่อให้ตัวอ่อนฝังตัวเพื่อเจริญเติบโตเป็นทารกต่อไป ฉะนั้นทุกรอบเดือนมดลูกก็จะเตรียมตัวเพื่อให้ตัวอ่อนฝังตัว หากว่ามีการตั้งครรภ์ เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะเจริญเติบโตต่อไป แต่หากไม่มีการตั้งครรภ์ เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะลอกออก กลายเป็นประจำเดือนของสตรี

อาการที่เกิด และโรคที่เกิดร่วม (臨床症狀及併發症)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ เป็นอาการอีกเสบอย่างซ้ำๆ และอาจทำให้อวัยวะในช่องท้องเกิดการติดกัน ช่วงเวลาที่เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญมากคือช่วงเวลาที่ตกไข่และช่วงมีประจำเดือน ฉะนั้นอาการเหล่านี้จึงมักเกิดขึ้นในสองช่วงเวลานี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีประจำเดือน อาการปวดประจำเดือนจะปวดมากที่สุดก่อนประจำเดือนมา 2 วัน อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ จะมีอาการปวดและการติดกันของอวัยวะ ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณอุ้งเชิงกรานและปัญหาเกี่ยวกับลำไส้และกระเพาะ

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

หากมีอาการปวดประจำเดือนก็ต้องสันนิษฐานก่อนว่าอาจเกิดอาการเย็บโพรงมดลูกเจริญผิดที่ อาการที่พบ เช่น: ปวดประจำเดือน ภาวะการมีบุตรยาก เลือดออกเป็นจุดก่อนมีประจำเดือน หรือประจำเดือนมามากผิดปกติ

การรักษา (治療)

- 1.การรักษาด้วยยา: สามารถใช้ฮอร์โมนในการรักษา เพื่อทำให้จุดที่เกิดโรคทำงานน้อยลง รวมไปถึงการฉีดยา รับประทานยา และการหย่อนยาเข้ามดลูก
- 2.การรักษาด้วยการผ่าตัด: กำจัดโรคทั้งหมด รวมไปถึงการส่องช่องท้อง และการผ่าตัด

การรักษาอาการด้วยตนเองเมื่อปวดประจำเดือน (經痛的自我調適)

- 1.ก่อนการมีประจำเดือนหนึ่งสัปดาห์สามารถไปแช่น้ำพุร้อน แช่น้ำร้อน ทานอาหารร้อน และลดรับประทานของเย็น
- 2.สามารถอังก์ท้องด้วยความร้อนในระหว่างมีประจำเดือน
- 3.นั่งสมาธิ ปลดปล่อยจิตใจว่างและปรับตัวด้วยตนเอง
- 4.ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น: โยคะ มวยไทย วิ่ง และการฝึกยกน้ำหนัก
- 5.การนวด ฟังเสียง เป่าแผ่นหิน และนวดด้วยการกดนิ้ว
- 6.การใช้ยาแก้ปวด: รับประทานยาขนาดที่พอเหมาะในวันที่คาดว่าจะปวดหรือเริ่มจะปวด

บทสรุป (結語)

อาการเย็บโพรงมดลูกเจริญผิดที่แม้ว่าจะเป็นโรคที่รักษาได้ยาก และมีโอกาสการเกิดซ้ำถึงหนึ่งในสอง แต่หากสามารถเข้ารับการรักษาอย่างทันทั่วทั้งที่ และใช้ชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม เข้ารับการตรวจ อย่างสม่ำเสมอก็ไม่ถือว่ารักษายากเท่าใดนัก

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。

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。