

越南文

Nhận biết về lạc nội mạc tử cung

Lạc nội mạc tử cung là gì? (甚麼是子宮內膜異位症?)

Lạc nội mạc tử cung là tình trạng tổ chức nội mạc tử cung nằm vị trí không đúng. Nếu mọc ở trong buồng trứng, sẽ làm phá vỡ tổ chức buồng trứng, và gọi là “u nang buồng trứng”, nếu mọc ở trong cơ tử cung thì gọi là “cơ tuyến tử cung”. Nội mạc tử cung là tổ chức bình thường trong tử cung của phụ nữ, có chức năng chủ yếu là để phôi thai làm tổ, là “cái nôi” để người mẹ nuôi dưỡng thai nhi. Trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng, tử cung của người phụ nữ đều chuẩn bị sẵn sàng để cho phôi thai làm tổ, nếu người phụ nữ mang thai, lớp nội mạc tử cung sẽ tiếp tục phát triển, nếu không mang thai thì lớp nội mạc đã được chuẩn bị sẵn sàng đó sẽ bong ra, hình thành nên kinh nguyệt ở phụ nữ.

Triệu chứng lâm sàng và biến chứng (臨床症狀及併發症)

Lạc nội mạc tử cung là một tình trạng viêm mãn tính, các cơ quan trong khoang bụng rất dễ xảy ra hiện tượng dính vào nhau. Nội mạc tử cung hoạt động mạnh nhất vào thời kỳ rụng trứng và khi có kinh nguyệt, do đó triệu chứng thường phát sinh trong hai khoảng thời gian này, nhất là trong kỳ kinh sẽ càng nặng hơn. Thông thường tình trạng đau bụng kinh có thể sẽ rõ rệt nhất vào 2 ngày trước kỳ kinh, người bị lạc nội mạc tử cung trầm trọng sẽ có cảm giác đau và dính, gây nên vấn đề đau khung chậu và đau dạ dày mãn tính. Về mặt lâm sàng, khi đau bụng kinh đều cần nghi ngờ khả năng bị lạc nội mạc tử cung. Các triệu chứng thường gặp bao gồm: đau bụng kinh (thống kinh), vô sinh, đau khi giao hợp, ra máu nhỏ giọt trước kỳ kinh hoặc máu kinh quá nhiều.

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。

Điều trị (治療)

1. Điều trị bằng thuốc: Sử dụng các chế phẩm hoóc môn, nhằm giảm hoạt động và thu hẹp phạm vi của ổ bệnh, bao gồm tiêm, uống, đặt thuốc trong tử cung.
2. Điều trị bằng phẫu thuật: Cắt bỏ hoàn toàn ổ bệnh, được thực hiện bằng phẫu thuật nội soi ổ bụng hoặc mổ thành bụng.

Tự xử lý khi bị đau bụng kinh (經痛的自我調適)

1. Một tuần trước kỳ kinh có thể ngâm suối nóng, tắm nước nóng, ăn đồ nóng, giảm đồ lạnh.
2. Trong kỳ kinh có thể chườm nóng vùng bụng dưới.
3. Tự điều chỉnh bằng cách ngồi thiền, liên tưởng, v.v...
4. Vận động vừa phải, như: yoga, thái cực quyền, chạy chậm, thể dục.
5. Mát-xa, châm cứu, dán đá từ, bấm huyệt.
6. Uống thuốc giảm đau: Uống lượng thuốc vừa phải vào đúng ngày dự kiến sẽ đau hoặc khi bắt đầu đau.

Lời kết (結語)

Lạc nội mạc tử cung là chứng bệnh tuy không dễ điều trị và lại có một nửa cơ hội tái phát, nhưng nếu sớm đi khám và điều trị, bình thường nên áp dụng các biện pháp điều chỉnh, đồng thời kiên trì đi khám theo dõi, thì sẽ không khó để kiểm soát bệnh.

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。