

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صدرت في أيار/مايو 2026

ما هي؟

بطانة الرحم المهاجرة هي مشكلة صحية تصيب النساء، وهي تعني أن ينمو نسيج مشابه لبطانة الرحم في أماكن أخرى، عادةً في منطقة الحوض وحول الأعضاء التناسلية، وتختلف آثارها من امرأة لأخرى.

غالبًا ما ترتبط الأعراض بموضع بطانة الرحم المهاجرة لديك. ويُعد ألم الحوض من أشيع أعراضها. ومن الأعراض الأخرى غزارة الدورة الشهرية، والألم أثناء الجماع، والنزيف بين فترات الدورة الشهرية. بعض النساء لا تظهر لديهن أي أعراض ولا يحتجن إلى علاج.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام؟

سيناقش معك طبيبك العام أعراضك، ويراجع تاريخك الطبي، ويجري بعض الفحوصات لتأكيد التشخيص. قد يبحث أيضاً عن طرق لمساعدتك في التعامل مع الأعراض. تشمل العلاجات الشائعة المستخدمة في التعامل مع الأعراض ما يلي:

- تسكين الألم - استخدام الكمادات الدافئة أو الوخز بالإبر أو الأدوية والمكملات الغذائية
- تغييرات في نمط الحياة - الحصول على قسط كافٍ من النوم، تجنب الأنشطة التي تفاقم الألم، الإقلاع عن التدخين
- خدمات الصحة المساعدة - الاستشارات النفسية أو العلاج الطبيعي لصحة المرأة
- حبوب منع الحمل
- العلاج الهرموني

إذا كنتِ تواجهين صعوبة في حدوث الحمل، أو كنتِ بحاجة إلى مزيد من الدعم، فقد يحيلك طبيبك العام إلى طبيب أمراض النساء أو اختصاصي خصوبة. إذا تفاقم حالتك، قد يحيلك طبيبك العام إلى اختصاصي علاج الألم أو لإجراء جراحة.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

اتبعي خطة العلاج ونصائح طبيبك العام.

يمكنك إجراء بعض التغييرات في نمط حياتك بهدف تخفيف الألم والتعامل مع الأعراض. من المهم الحفاظ على وزن صحي، والبقاء نشيطة بدنياً، وتناول طعام صحي. تجنبي الكافيين والكحول، وإن كنتِ تدخينين، فحاولي الإقلاع عن التدخين. تجنبي الحركات التي تسبب الألم. حاولي الحصول على ثماني ساعات من النوم. كما يمكن لتمارين الإطالة والتنفس أن تساعدك على الاسترخاء.

احتفظي بمذكرة لتدوين الأعراض التي تواجهك، و أخبري طبيبك العام إذا تغيرت هذه الأعراض أو ساءت.



ما هي الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

ما هي الأعراض التي يجب أن أنتبه إليها؟

هل أحتاج إلى دواء؟

ماذا لو كنتُ أخطط للحمل؟

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

يمكنك الاطلاع على هذه النشرة على موقع دليل الموارد الصحية (healthresourcedirectory.org.au) للعثور على وسائل الدعم والخدمات المحلية المناسبة لك.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- **EndoActive** - سلسلة فيديوهات حول بطانة الرحم المهاجرة: endoactive.org.au
- **Health Translations** - نشرات معلومات مترجمة عن بطانة الرحم المهاجرة: healthtranslations.vic.gov.au
- **مؤسسة آلام الحوض في أستراليا** - تمارين إطالة سهلة لتخفيف آلام الحوض: pelvicexercises.com.au