

这是什么？

子宫内膜异位是一种影响女性的健康问题，即子宫内膜等组织在其他部位生长，通常发生在盆腔和生殖器官周围，对女性有不同的影响。

症状通常与子宫内膜异位的位置有关。盆腔疼痛是一种常见症状。其他症状包括月经量大、性交时疼痛和月经间出血。有些女性没有任何症状，则不需要治疗。一些患有子宫内膜异位症的女性可能难以怀孕。不过，大多数女性在没有药物帮助的情况下仍可能怀孕。

全科医生会做些什么？

全科医生会和你谈你的症状，了解你的病史，并做一些检查来确诊。医生还可能考虑帮助你管理症状的方法，常见的治疗方法包括：

- 止痛——热敷包、针灸、药物和营养补充品
- 生活方式改变——保证睡眠，避免做加重疼痛的事情，戒烟
- 联合医疗服务——心理咨询、女性物理治疗
- 避孕药
- 荷尔蒙治疗

如果你发现怀孕困难，或需要更多支持，全科医生可能会推荐你去看妇科医生或生育专家。如果情况变得更糟糕，全科医生可能会将你转诊至疼痛专家或进行手术。

我可以问医生哪些问题？

- ☐ 我应该注意哪些症状？
- ☐ 我需要吃药吗？
- ☐ 如果我正在尝试怀孕怎么办？



我能做些什么？

遵循全科医生的治疗计划和建议。

为了帮助缓解疼痛和症状，可以做一些生活方式的改变。维持健康体重、保持身体活跃和均衡饮食非常重要。避免咖啡因、酒精，并尝试戒烟。避免会引起疼痛的运动。争取每晚七到八小时的睡眠。拉伸和呼吸练习也有助于放松。

记录你的症状。如果症状变化或加重，请告知全科医生。

都有哪些支持？

请查看健康资源目录网站上的这份信息单（healthresourcedirectory.org.au）浏览此健康主题，寻找适合你的本地支持和服务。

在哪里可以了解更多信息？

- EndoActive – 子宫内膜异位系列视频：endoactive.org.au
- 健康翻译资料 – 子宫内膜异位症翻译信息单：.vic.gov.au
- 澳大利亚盆腔疼痛基金会 – 缓解盆腔疼痛的简单拉伸：pelvicexercises.com.au