

Khái niệm chung

Lạc nội mạc tử cung là một vấn đề sức khỏe ảnh hưởng đến phụ nữ. Hiện tượng này xảy ra khi mô, ví dụ như niêm mạc tử cung, phát triển ở những nơi khác, thường là ở vùng chậu và xung quanh các cơ quan sinh sản. Bệnh này ảnh hưởng đến phụ nữ theo những cách khác nhau.

Các triệu chứng thường liên quan đến vị trí của bệnh lạc nội mạc tử cung. Đau vùng chậu là một triệu chứng thường gặp. Các triệu chứng khác bao gồm kinh nguyệt ra nhiều, đau khi quan hệ tình dục và chảy máu giữa các kỳ kinh. Một số phụ nữ không có triệu chứng và không cần điều trị.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì?

Bác sĩ đa khoa sẽ trao đổi với quý vị về các triệu chứng, xem xét tiền sử bệnh án và thực hiện một số xét nghiệm để xác nhận chẩn đoán của quý vị. Họ cũng có thể xem xét các phương pháp để giúp quý vị kiểm soát các triệu chứng của mình. Các phương pháp điều trị phổ biến để kiểm soát triệu chứng bao gồm:

- Giảm đau - túi chườm nóng, châm cứu, thuốc và thực phẩm chức năng
- Thay đổi về lối sống - ngủ đủ giấc, tránh làm những việc khiến cơn đau trầm trọng hơn, cai thuốc lá
- Các dịch vụ y tế cận lâm sàng - tư vấn, vật lý trị liệu cho phụ nữ
- Thuốc tránh thai
- Liệu pháp nội tiết tố

Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc thụ thai hoặc cần thêm sự hỗ trợ, bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến bác sĩ phụ khoa hoặc bác sĩ chuyên về hiếm muộn. Nếu tình trạng của quý vị trở nên nghiêm trọng hơn, bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến chuyên gia điều trị cơn đau hoặc để sắp xếp phẫu thuật.

Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- ☐ Tôi cần lưu ý những triệu chứng nào?
- ☐ Tôi có cần dùng thuốc không?
- ☐ Nếu tôi đang cố gắng thụ thai thì sao?



Tôi có thể làm gì?

Tuân theo kế hoạch điều trị và hướng dẫn của bác sĩ đa khoa.

Để giúp giảm đau và các triệu chứng, quý vị có thể thực hiện một số thay đổi trong lối sống. Việc duy trì cân nặng hợp lý, vận động thể chất thường xuyên và ăn uống lành mạnh rất quan trọng. Tránh caffeine, rượu bia và cố gắng cai thuốc lá. Tránh những chuyển động khiến quý vị bị đau. Cố gắng ngủ đủ tám tiếng. Các bài tập giãn cơ và hít thở cũng có thể giúp quý vị thư giãn.

Ghi lại các triệu chứng của quý vị. Báo cho bác sĩ đa khoa nếu các triệu chứng của quý vị thay đổi hoặc trở nên nghiêm trọng hơn.

Có những sự hỗ trợ nào?

Xem tờ thông tin này trên trang web của Danh mục Nguồn lực Y tế (Health Resource Directory) (healthresourcedirectory.org.au) để tìm những sự hỗ trợ và các dịch vụ ở địa phương phù hợp với quý vị.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **EndoActive** – Loạt video về bệnh lạc nội mạc tử cung: endoactive.org.au
- **Dịch thuật Y tế (Health Translations)** – Bản dịch các tờ thông tin về bệnh lạc nội mạc tử cung: healthtranslations.vic.gov.au
- **Hiệp hội Đau Vùng chậu của Úc (Pelvic Pain Foundation of Australia)** – Các bài tập giãn cơ đơn giản giúp giảm đau vùng chậu: pelvicexercises.com.au