

## Insight ENDOMETRIOSIS

Chúng tôi chuyên cung cấp thông tin và các dịch vụ hỗ trợ cộng đồng để phụ nữ và các trẻ em gái vị thành niên có thể kiểm soát tốt hơn tình trạng bệnh và trở nên quyết đoán hơn trong việc tìm kiếm các phương pháp chữa bệnh. Chúng tôi giảm thiểu tối đa tình trạng chậm trễ trong việc phát hiện và chẩn đoán bệnh bằng cách nâng cao hiểu biết về bệnh viêm nội mạc cổ tử cung.

### Các dịch vụ của chúng tôi bao gồm:

- Cuộc hẹn gặp trực tiếp với các chuyên gia tư vấn
- Các chương trình giáo dục và tuyên truyền
- Các ấn phẩm và trên Website
- Các buổi họp mặt buổi tối với sự tham dự của nhiều khách mời và các chủ đề thảo luận khác nhau hàng đêm
- Cung cấp nhóm hỗ trợ và cà phê miễn phí
- Giải đáp thông tin qua điện thoại, thư điện tử và Skype
- Phát hành tờ rơi tin tức hàng tuần
- Thư viện với nhiều chủng loại sách báo liên quan
- Kết nối trên mạng xã hội Facebook
- Các chương trình hỗ trợ trẻ vị thành niên và phụ nữ

### Giảm thiểu tình trạng chậm trễ trong việc phát hiện bệnh

- Các hoạt động tuyên truyền sẽ được tiến hành tại các cơ quan công sở, các nhóm cộng đồng và các trung tâm tư vấn sức khỏe.
- Tháng hành động là tháng 3 hàng năm bao gồm tổ chức ngày hội đi bộ 'PurpleWalk' để nâng cao nhận thức về bệnh viêm nội mạc cổ tử cung.

### Tham gia cùng với chúng tôi



- Liên hệ với chúng tôi để kết nối với các chuyên gia về viêm nội mạc cổ tử cung tại khu vực sống của bạn, truy cập vào thư viện của chúng tôi và nhận tờ rơi tin tức hàng tuần

*Chúng tôi chào đón tất cả mọi người bao gồm các thành viên hỗ trợ, gia đình, bạn bè và các chuyên gia y tế.*

## Hỗ trợ các chương trình cộng đồng của chúng tôi

Công việc của chúng tôi nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống cho phụ nữ ở mọi lứa tuổi và thuộc mọi tầng lớp trong xã hội. Tất cả mọi sự đóng góp về mặt thời gian và tiền bạc đều được ghi nhận và đánh giá cao. Chúng tôi là một tổ chức từ thiện đã được đăng ký nên mọi sự đóng góp tài chính cho quỹ từ thiện đều được miễn giảm thuế hoặc bạn có thể tham gia vào đội ngũ tình nguyện tuyệt vời của chúng tôi để giúp đỡ xây dựng một cộng đồng lớn mạnh và tốt đẹp.

### Để có thêm thông tin chi tiết

Bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin cụ thể về viêm nội mạc cổ tử cung và tổ chức của chúng tôi, xin liên hệ:

**Điện thoại tư vấn hỗ trợ:** Annette 07 8555 123

**Hòm thư điện tử:** [info@InsightEndometriosis.org.nz](mailto:info@InsightEndometriosis.org.nz)

**Trang điện tử:** [www.InsightEndometriosis.org.nz](http://www.InsightEndometriosis.org.nz)

**Facebook:** [www.facebook.com/InsightEndometriosis](https://www.facebook.com/InsightEndometriosis)

Insight Endometriosis xin chân thành cảm ơn sự giúp đỡ của Tổ chức Community Organisation Grants Scheme (COGS) trong việc in ấn tờ rơi tuyên truyền này.

Thông tin được trích dẫn từ sách: "Endometriosis: The complete reference for taking charge of your health" (2003) của tác giả Mary Lou Ballweg và tổ chức Endometriosis Association

Nhân vật trong hình ảnh là những người mẫu và hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa.

Insight Endometriosis và Purple Walk là nhãn hiệu đã được đăng ký bởi Endometriosis Waikato

Mã số đăng ký từ thiện (CC10906)

© Endometriosis Waikato, 2011-2013



**Đau đớn**

**trong thời kỳ kinh nguyệt???**

**Gặp vấn đề**

**trong khả năng sinh sản???**

**Hãy đến với trung tâm tư vấn Endometriosis để được sự hỗ trợ tốt nhất từ chuyên gia của chúng tôi**

[InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)  
[Facebook.com/InsightEndometriosis](https://www.facebook.com/InsightEndometriosis)

**'Phiên bản tiếng Việt'**  
(Vietnamese Version)

## Viêm nội mạc cổ tử cung

Là một bệnh phụ khoa thường gặp và đáng ngại có thể xảy ra ở phụ nữ thuộc mọi lứa tuổi và có hoàn cảnh sống khác nhau.

## Viêm nội mạc cổ tử cung là gì?

- Đây là một tình trạng bệnh phức tạp liên quan đến hệ thống hooc-môn và hệ thống miễn dịch
- Do các tế bào tuyến nằm trong ống cổ tử cung phát triển ra ngoài, xâm lấn mặt ngoài của cổ tử cung và các nơi khác ví dụ như buồng trứng, ống dẫn trứng, ruột và khung xương chậu.
- Các tế bào lây lan tương ứng với thời kỳ kinh nguyệt hàng tháng gây nên tình trạng sưng tấy, đau nhức và các triệu chứng khác và đôi khi gây ra các vấn đề về khả năng sinh sản.
- Nó làm giảm sút chất lượng cuộc sống, gây nên tình trạng nghỉ ốm thường xuyên, làm suy giảm tính hiệu quả trong công việc và học tập.



Phương pháp tiếp cận tổng thể và kiểm soát chặt chẽ có thể cải thiện tình trạng bệnh.

## Ai có thể mắc bệnh viêm nội mạc cổ tử cung?

- Viêm nội mạc cổ tử cung có thể xảy ra với phụ nữ ở mọi lứa tuổi và thuộc mọi hoàn cảnh sống khác nhau kể cả các em gái vị thành niên.
- Phụ nữ có người thân trong gia đình bị viêm nội mạc cổ tử cung và/hoặc bị rối loạn hệ thống miễn dịch sẽ có nguy cơ mắc bệnh này cao hơn.



## Các dấu hiệu thường gặp của viêm nội mạc cổ tử cung?



- Đau trong thời kỳ kinh nguyệt (triệu chứng đau bụng dưới)
- Đau trong thời kỳ ngoài kinh nguyệt (triệu chứng đau bụng kéo dài)
- Các vấn đề về khả năng sinh sản
- Các vấn đề về ruột ví dụ như đau đớn khi tiêu hóa thức ăn ở ruột, sưng phù ở vùng bụng, chứng táo bón, bệnh tiêu chảy, thông thường là theo chu kỳ.
- Thường xuyên cảm thấy mệt mỏi

- Đau ở những thời điểm khác (ví dụ như khi rụng trứng)
- Đau ở các bộ phận khác ví dụ như vùng thắt lưng dưới
- Cảm giác đau khi đi tiểu tiện
- Nổi mụn trong thời kỳ tiền kinh nguyệt
- Các vấn đề về hệ thống miễn dịch



Các dấu hiệu trên có thể tương tự như hội chứng đại tràng co thắt (viêm tràng có nhầy) hay hội chứng viêm nhiễm hố chậu, nhưng các triệu chứng của bệnh này thường diễn ra theo chu kỳ.

## Đau bụng trong thời kỳ kinh nguyệt không phải là bình thường

- Nếu đau đớn trong thời kỳ kinh nguyệt làm ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn thì đừng chần chừ
- Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ và tư vấn từ các bác sĩ phụ khoa chuyên trách về viêm nội mạc cổ tử cung.



Sự chẩn đoán và chữa trị kịp thời sẽ có thể loại bỏ các triệu chứng và bảo vệ khả năng sinh sản.

## Khi nào thì nên nghi ngờ bị viêm nội mạc cổ tử cung

Sử dụng bài trắc nghiệm nhỏ dưới đây sẽ giúp bạn tự chẩn đoán xem liệu mình có cần tìm kiếm sự tư vấn y tế hay lời khuyên của bác sĩ hay không?

- ☐ Bạn có sử dụng thuốc để giảm đau đớn trong thời kỳ kinh nguyệt hàng tháng không?
- ☐ Bạn có phải nghỉ làm hoặc nghỉ học do đau đớn và mệt mỏi khi bạn có kinh nguyệt không?
- ☐ Bạn có cần phải nằm nghỉ trên giường khi bạn có kinh nguyệt không?
- ☐ Bạn có bị đau ở những thời điểm giữa hai chu kỳ kinh nguyệt không?
- ☐ Bạn có đau đớn trong và sau khi quan hệ tình dục không?
- ☐ Bạn có đau đớn khi tiêu hóa thức ăn ở vùng ruột không?
- ☐ Bạn có đau đớn khi bị đầy bóng hơi và khi đi tiểu tiện không?
- ☐ Bạn có mẹ, chị hay dì đã từng hoặc đang có những triệu chứng tương tự hay đã từng được chẩn đoán là bị viêm nội mạc cổ tử cung hay không?

Trích dẫn từ cuốn sách nổi tiếng của Andrea Molly 'Endometriosis: A New Zealand Guide' (Viêm nội mạc cổ tử cung: Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị ở New Zealand)

## Vậy tôi nên làm gì?

- Cầm theo bản liệt kê các triệu chứng này đến bác sĩ của bạn và thảo luận về các triệu chứng mà bạn đang có.
- Yêu cầu một thư giới thiệu để đến gặp bác sĩ phụ khoa chuyên về viêm nội mạc cổ tử cung hoặc bạn có thể tự tìm đến các chuyên gia này tại các phòng khám tư nhân.
- Liên hệ trực tiếp với trung tâm tư vấn Insight Endometriosis để có thêm thông tin chi tiết và nhận các dịch vụ hỗ trợ cộng đồng.



Đừng bao giờ ngần ngại tìm kiếm nguồn tham khảo thứ hai.

Viêm nội mạc cổ tử cung là một tình trạng bệnh đáng ngại nhưng lại chưa được nhận thức đầy đủ. Nó rất phổ biến nhưng lại không được phát hiện kịp thời. Những người bệnh thường rất cần những thông tin chi tiết và sự trợ giúp.