

## Insight Endometriosis

Kami ay nagbibigay ng impormasyon at suporta sa mga kababaihan para maintindihan ang endometriosis at maalagaan ang sarili at maging assertive sa paggamot. Maiiwasan ang mahabang paghihintay ng tamang diagnosis sa pamamagitan ng edukasyon

### Ang aming mga serbisyo:

- Appointment sa educator
- Libreng seminar sa gabi
- Impormasyon sa telepono, Facebook, Skype, Email, webinar
- Bisita sa ospital
- Edukasyon para sa mga nagtatrabaho sa Healthcare
- Website, fact sheets, stories, lending library
- Coffee/support groups
- Facebook online communities
- Programa para sa mga dalaga

### Iwasan ang delay sa diagnosis

- Presentasyon na magagamit sa mga lugar ng trabaho, komunidad na suporta at mga propesyonal sa kalusugan
- Buwan ng kamalayan sa Marso, Purple Walk para sa kamalayan tungkol sa endometriosis

### Sumali

Makipag ugnay sa amin para makasali sa lokai na komunidad apektado ng endometriosis. Gamitin and library at tumanggap ng newsletter.

- i** Lahat ay pwedeng sumali, asawa, pamilya, kaibigan at health professionals. Mayroon kaming espesyal na programa para sa mga kababaihan.

## Suportahan ang aming organisasyon

Ang gawa namin ay nagpapabuti ng kalusugan ng kababaihan ng iba't-ibang lahi at edad. Tumatanggap kami ng donasyon; oras o pera ay pagkakahulugan. Kami ay registered na charity at lahat ng donasyon ay maaaring I-submit para makakuha ng tax credit. Iniimbata rin namin kayo na sumali at maging volunteer at suportahan kami sa komunidad.

### Para sa higit pang impormasyon

Upang malaman ang higit pa tungkol sa endometriosis at aming organisasyon

Tawagan ang educator : Annette 07 8555 123  
Email: [info@InsightEndometriosis.org.nz](mailto:info@InsightEndometriosis.org.nz)  
Website: [www.InsightEndometriosis.org.nz](http://www.InsightEndometriosis.org.nz)  
Facebook: [www.Facebook.com/InsightEndometriosis](http://www.Facebook.com/InsightEndometriosis)

Kama sa Insight Endometriosis ay nagpapasalamat at kinikilalla ang suporta ng Community Organization Grants Scheme (COGS) para sa pag-inprinta nitong pamphlet

Mga impormasyon ay inaning sa : Endometriosis: The Complete Reference for taking charge of your Health" (2003) sa pamamagitan ni Mary Lou Ballweg at Asosasyon ng Endometriosis

Ang mga taong ginamit dito ay mga modelo ay para sa layuning paglarawan lamang

Insight Endometriosis at Purple Walk ay tatak-pangkalakal na naka rehistro sa Endometriosis Waikato

Kanarehistrong kawanggawa (CC10906)  
© Endometriosis Waikato, 2011-12



Sakit tuwing kabuanang regla?

Problema sa pag-aanak?

Endometriosis at papaano kami makakatulong

Tagalog/Filipino Version

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

## Endometriosis

Isang pangkaraniwan na gynaecological na kondisyon. Lahat ng kababaihan, bata o matanda, ay maaaring maapektuhan.

### Ano ang endometriosis?

- Ito ay kumplekadong kondisyon kinasasangkutan ng hormonal at immune na sistema
- Ang cells na kagaya ng lining ng matris ay tumutubo sa ibang lugar kagaya ng obaryo, fallopian tubes, lining ng bituka or sa pelvis
- Ang mga cells ay tumutubo bilang tugon sa buwanang regla. Ang resulta ay implamasyon, sakit ng tyan o likod at kung minsan problema sa pag-aanak.
- Maari itong makasira sa kalidad ng pamumuhay, sanhi sa hindi pagpasok sa trabaho o eskwela.

Kaunawaan kung paano harapin ay makakatulong. Ang holistic na approach ay mabisa rin

### sino ang apektado?


- Lahat ng kababaihan ng kahit anong lahi, teenager, bata o matanda ay maaaring magkaroon ng Endometriosis.
- Ang mga kababaihan na may endometriosis sa pamilya, o anumang sakit sa immune system, ay may malaking pagkakataon na magkakaroon ng endometriosis.




## Ano ang mga karaniwang sintomas?

- Sakit ng tyan o likod habang may regla (Dysmenorrhea)
- Sakit habang nagtatalik (Dyspareunia)
- Problema sa pag-aanak
- Problema sa pagdudumi, katulad ng sakit o hindi makadumi, pagtatae, bloated na tyan, madalas umuulit buwan buwan.
- Palaging pagod
- Sakit sa ibang panahon - obulasyon
- Sakit sa ibang parte and katawan lalo na sa balakang
- Masakit kapag umihi
- Spotting bago mag regla
- Isyu sa “immune” sistema



 Ang mga sintomas ay kagaya ng Irritable Bowel Syndrome (IBS) o Pelvic Inflammatory Disease (PID), ngunit paulit ulit.

### Ang dysmenorrhea ay hindi normal

- Kung ang dysmenorrhea ay nakakaapekto sa pamumuhay, huwag ipaubala
- Humingi ng impormasyon at suporta sa Insight Endometriosis
- Humingi ng tulong sa gynaecologist na espesyalista sa endometriosis
-  Ang maagap na diagnosis ay makakatulong sa mga sintomas at mapapangalagaan ang fertility.


## Kailan dapat maghinala ng endometriosis

Sagutin ang mga tanong at desisyon kung kailangan mong humanap ng doktor

- Umiinom ka ba ng gamot tuwing meron kang dysmenorrhea buwanan?
- Hindi ka ba pumapasok sa trabaho o eskwela tuwing merong kang regla?
- Kailangan mo bang magpahinga tuwing meron kang regla?
- May nararamdaman ka bang sakit sa gitna ng iyong cycle?
- Meron ka bang nararamdaman sakit tuwing at pagkatapos ng pagtatalik?
- Ang iyong pagdumi ba ay masakit?
- Nagtatae o hindi makadumi kaugnay sa iyong pag-regla?
- Naranasan ang masakit na pag-ihi kapag puno ang pantog?
- Ang iyong ina, kapatid o tiyahin ay kapareho ang mga sintomas o na diagnose na ng endometriosis?

-Hango kay Angela Molloy's magaling na libro “Endometriosis: A New Zealand Guide”

## Anong dapat Gawain?

- Dalhin mo ang listahan mo sa iyong doctor at pag-usapan ang mga sintomas .
- Humingi ng referral sa espesyalista na gynaecologist o i-refer ang sarili sa pribadong espesyalista
- Kontakin ang Insight Endometriosis para sa impormasyon at suporta ng komunidad.
-  Huwag matakot humingi ng tulong at pangalawang opinion

Ang Endometriosis ay karaniwang kondisyon ngunit hindi madalas maintindihan o madiagnose. Ang Insight Endometriosis ay narito para magbigay ng impormasyon at suportahan ang kababaihan.