

Insight Endometriosis

เรามีข้อมูลและกลุ่มคนที่พร้อมจะช่วยเหลือผู้หญิงและวัยรุ่นให้สามารถจัดการกับโรคนี้อย่างดียิ่งขึ้น รวมทั้งมีความมั่นใจมากขึ้นในการหาแนวทางการรักษาที่เหมาะสม เราสามารถช่วยกันลดความล่าช้าในการวินิจฉัยโรคนี้อย่างดี ด้วยการให้ความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุและข้อมูลของโรค

บริการของเรา

- นัดหมายเพื่อปรึกษากับผู้ให้ข้อมูล
- โปรแกรมให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค
- เว็บไซต์และสิ่งพิมพ์ต่างๆ เกี่ยวกับโรค
- กิจกรรมสัมมนา เชิญวิทยากรมาพูดในหัวข้อที่เกี่ยวข้อง
- กิจกรรมกลุ่ม, Coffee talk
- ให้ข้อมูลผ่านทางโทรศัพท์, อีเมล และ Skype
- จัดหมายข่าวประชาสัมพันธ์
- ให้ยืมหนังสือจากห้องสมุดของเรา
- ชุมชนออนไลน์ทาง Facebook
- โปรแกรมสำหรับวัยรุ่นและผู้หญิง

การลดความล่าช้าของการวินิจฉัยโรค

- เรามีข้อมูลที่พร้อมมอบให้กับสถานที่ทำงานต่างๆ เราสามารถจัดกิจกรรมในชุมชน รวมถึงมีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพคอยให้คำปรึกษา
- เรามีกิจกรรมสร้างความตระหนักในโรคนี้นี้ในเดือนมีนาคม ซึ่งรวมถึงกิจกรรม Purple walk หรือการเดินเพื่อสร้างการรับรู้ในโรคเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่

ร่วมมือกับเรา

- ติดต่อเราเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่ชุมชนโรคเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่ในพื้นที่ของคุณ เข้าสู่ระบบห้องสมุดของเรา และรับข่าวสารที่มีประโยชน์จากเรา
- เราเปิดรับทุกคน รวมถึง partner, whanau เพื่อนๆ และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

ร่วมสนับสนุนชุมชนของเรา

งานของเราจะช่วยผู้หญิงในทุกช่วงอายุ เวลาและเงินของคุณเป็นสิ่งมีค่า ในกรณีที่คุณบริจาคเงินเพื่อการกุศล เงินบริจาค่นั้นสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้ มาร่วมเป็นอาสาสมัครและช่วยสร้างชุมชนของเราให้มีความรู้ความเข้าใจในโรคนี้อีกกันเถอะ

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคและข้อมูลองค์กรของเรา

To find out more about endometriosis and our organization

Ph Educator: Annette 07 8555 123

Email: info@InsightEndometriosis.org.nz

Web: www.InsightEndometriosis.org.nz

FB: www.facebook.com/InsightEndometriosis

แผนพับนี้ได้รับการสนับสนุนจัดพิมพ์จาก Community Organisation Grants Scheme (COGS)

แหล่งที่มาของข้อมูลในแผนพับ: "Endometriosis: The complete reference for taking charge of your Health" (2003) โดย Mary Lou Ballweg และ the Endometriosis Association ภาพบุคคลในแผนพับคือภาพนางแบบที่ใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น

Insight Endometriosis and Purple Walk are Trade Marks registered to Endometriosis Waikato Registered Charity (CC10906)
© Endometriosis Waikato, 2011-2013



คุณเป็นคนหนึ่งที่ปวดท้องเวลามีประจำเดือนหรือเปล่า?
คุณมีปัญหากับการมีลูกหรือไม่

มารู้จักโรคเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่ รวมทั้งวิธีการที่จะช่วย
ผู้ป่วยโรคนี้อีกที่

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

“เวอร์ชันไทย”
(Thai Version)

โรคเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่

โรคทางสูติรีเวชที่พบได้ในผู้หญิงทุกวัย

โรคเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่ คืออะไร

- ภาวะซับซ้อนของฮอร์โมนและระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- เซลล์ที่คล้ายกับเยื่อบุโพรงมดลูกไปเจริญที่อื่นนอกจากในโพรงมดลูก เช่น รังไข่ ท่อนำไข่ ลำไส้ และบริเวณกระดูกเชิงกราน
- เซลล์เจริญเติบโตในช่วงที่มีประจำเดือนทำให้เกิดการอักเสบ บางรายมีอาการเจ็บปวด และอาการอื่นๆ บางครั้งกระทบต่อการมีบุตร
- โรคนี้กระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย คือ อาจทำให้ต้องขาดงาน และกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียน
- i** การดูแลตัวเองและการปฏิบัติตัวแบบองค์รวมสามารถช่วยได้

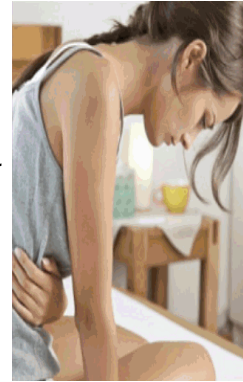
ใครที่สามารถเป็นโรคนี้ได้

- โรคเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่ที่สามารถพบได้ในผู้หญิงทั่วไปทุกช่วงอายุ รวมถึงวัยรุ่น
- ผู้หญิงที่มีประวัติคนในครอบครัวเคยเป็นโรคนี้หรือโรคที่เกี่ยวข้อง



อาการทั่วไปของโรคที่สามารถพบได้

- มีอาการเจ็บปวดในช่วงมีประจำเดือน
- มีอาการเจ็บปวดขณะร่วมเพศ
- มีปัญหาในการมีบุตร
- มีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ เช่น เจ็บปวดลำไส้ขณะเคลื่อนไหว มีอาการอึดในช่องท้อง ท้องผูก ท้องร่วง
- อ่อนเพลียตลอดเวลา
- มีอาการเจ็บปวดในช่วงเวลาตกไข่
- เจ็บปวดบริเวณส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เช่น หลังส่วนล่าง
- เจ็บปวดขณะมีประจำเดือน
- มีปัญหาเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกัน



i อาการเหล่านี้อาจคล้ายคลึงกับอาการของโรคลำไส้แปรปรวน Irritable Bowel Syndrome (IBS) หรือภาวะอักเสบบริเวณอุ้งเชิงกราน Pelvic Inflammatory Disease (PID) แต่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง

ปวดประจำเดือนไม่ใช่เรื่องปกติ

- หากอาการปวดประจำเดือนกระทบกับการดำเนินชีวิตของคุณ อย่านิ่งนอนใจ
- ลองหาค่าปรึกษาจากสูติรีเวชผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่
- การวินิจฉัยโรคแต่เนิ่นๆ สามารถบรรเทาอาการและป้องกันอันตรายเกี่ยวกับการมีบุตรได้

เมื่อไหร่ที่ควรสงสัยว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่

ลองตอบคำถามเหล่านี้เพื่อช่วยตัดสินใจว่าคุณควรขอคำปรึกษาด้านการรักษาหรือไม่

- คุณทานยาเพื่อลดอาการเจ็บปวดขณะมีประจำเดือนทุกเดือนหรือไม่
- คุณต้องขาดงานหรือขาดเรียนทุกเดือนในช่วงมีประจำเดือนหรือไม่
- คุณต้องนอนพักผ่อนในช่วงมีประจำเดือนหรือไม่
- คุณมีอาการเจ็บปวดในระหว่างการมีประจำเดือนหรือไม่
- คุณมีอาการเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่
- คุณเจ็บปวดลำไส้ขณะเคลื่อนไหวหรือไม่
- คุณมีอาการท้องร่วงหรือท้องผูกที่เป็นผลมาจากการมีประจำเดือนหรือไม่
- คุณมีอาการเจ็บปวดเฉพาะที่สืบสาวะขณะสืบสาวะหรือไม่
- คุณแม่ พี่สาว น้องสาว หรือญาติฝ่ายหญิงของคุณเคยมีประวัติเป็นโรคนี้หรือมีอาการเหล่านี้มาก่อนหรือไม่

ดัดแปลงจาก หนังสือ "Endometriosis: A New Zealand guide" ของ Andrea Molloy

ควรทำอย่างไรเมื่อพบว่ามีอาการข้างต้น

- นำ checklist อาการที่พบตามรายการข้างต้นไปพบ GP เพื่อขอคำปรึกษา
- สอบถามข้อมูลจากสูติรีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคนี้ หรือหาข้อมูลวิธีการปฏิบัติด้วยตัวเอง
- ติดต่อเรา Insight Endometriosis เพื่อขอข้อมูลและการช่วยเหลือ
- i** อย่ากลัวที่จะหา second opinion

โรคเยื่อบุผนังมดลูกเจริญผิดที่มีความสำคัญ แต่คนส่วนใหญ่ยังไม่มี ความเข้าใจที่ถูกต้อง โรคนี้ไม่ซับซ้อนแต่มีผลกระทบในการวินิจฉัยแต่เนิ่นๆ หากมีอาการเหล่านี้ คุณควรได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและความช่วยเหลือ