

“ਇਨਸਾਇਟ ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ”

ਅਸੀਂ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਕਿ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿਆਦਾ ਬੜਬੋਲਾ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਸਾਡੇ ਸਿਖਿਅਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯੁੱਕਤੀਆਂ
- ਸਿੱਖਿਆ ਪਰੋਗਰਾਮ
- ਵੇਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਮੁਦਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਸ਼ਾਮ ਦੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ - ਮਹਿਮਾਨ ਵਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਰਾਤਾਂ
- ਕਾਫ਼ੀ/ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ
- ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਸਕਾਇਪ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਨਾ
- ਸਮਾਚਾਰਪਤਰਿਕਾਵਾਂ
- ਲੇਡਿੰਗ ਲਾਇਬਰੇਰੀ
- ਫੇਸਬੁਕ ਆਨਲਾਇਨ ਸਮੁਦਾਏ
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਰੋਗਰਾਮ

ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੀਏ

ਕਾਰਿਆਸਥਲਾਂ, ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀਆਂ। ਮਾਰਚ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮਹੀਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ **Purple walk® for Endometriosis Awareness** ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਆਪਣੇ ਮਕਾਮੀ ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਸਮੁਦਾਏ, ਸਾਡੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪਰਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾ ਸਹਿਤ ਸਭ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ

ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਭੂਮੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਉਪਹਾਰ ਮੁੱਲਵਾਨ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਸੰਸਥਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾਨ ਟੈਕਸ ਕਰੇਡਿਟ ਦਾ ਪਾਤਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਕਮਾਲ ਦੀ ਸਵਇੰਸੇਵਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਕੇ ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦੇ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ

Ph ਸਿਖਿਅਕ : ਏਨੇਟ 07 8555 123

ਈਮੇਲ : info@InsightEndometriosis.org.nz

ਵੇਬ : www.InsightEndometriosis.org.nz

ਫੇਸਬੁਕ : www.Facebook.com/InsightEndometriosis

ਇਨਸਾਇਟ ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਇਸ ਛੋਟੀ ਪੁਸਤਕ ਮੁਦਰਣ ਲਈ ਕੋਮਿਊਨਿਟੀ ਔਰਗਨਾਇਸੇਸ਼ਨ ਗਰਾਂਟਸ ਸਕੀਮ (COGS) ਦੇ ਸਰਮਥਨ ਦੀ ਆਭਾਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੇਰੀ ਲੂ ਬਾਲਵਿਗ ਅਤੇ ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਐਸੋਸਿਐਸ਼ਨ ਦੀ “ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ : ਦ ਕਮਪਲੀਟ ਰੇਫਰੇਂਸ ਫਾਰ ਟੇਕਿੰਗ ਚਾਰਜ ਆਫ ਯੋਰ ਹੇਲਥ” (2003) ਵਲੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।



ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ?

ਪ੍ਰਜਨਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ?

ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

InsightEndometriosis.org.nz
Facebook.com/InsightEndometriosis

Indian (Punjabi) version
(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ

ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਇਸਤਰੀਰੋਗ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਕੀ ਹੈ ?

- ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰਕਸ਼ਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤ
- ਗਰਭਾਸ਼ਏ ਅਸਤਰ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡਾਸ਼ਏ, ਫੈਲੋਪਿਅਨ ਟਿਊਬ, ਆਂਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰੇਣਿ ਅਸਤਰ
- ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੋਜ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ , ਇਹ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਨੁਪਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ

। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਪਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਸ਼ਟਿਕੋਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹਨ।

ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

- ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਕਿਸੇ ਲੜਕੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਠਭੂਮੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰਕਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?



- ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ
 - ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ
 - ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਮੱਸਿਆ
 - ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਵਿੱਚ ਪੀੜਾ , ਟੂਲਾ ਹੋਇਆ ਢਿੱਡ , ਕਬਜ ਜਾਂ ਦਸਤ— ਅਕਸਰ ਚਕਰੀਏ
 - ਲਗਾਤਾਰ ਥਕਾਣ
 - ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਡਿੱਬੋਤਸਰਜਨ)
 - ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲਾ ਹਿੱਸਾ
 - ਦਰਦਨਾਕ ਪੇਸ਼ਾਬ
 - ਮਹਾਵਾਰੀ ਪੂਰਵ ਧੱਬੇ
 - ਪ੍ਰਤੀਰਕਸ਼ਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਦੇ
- । ਲੱਛਣ ਇਰਿਟੇਬਲ ਬੇਵੇਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (IBS) ਜਾਂ ਪੇਲਵਿਕ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਿਸੀਸ (PID) ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹੋ ਸੱਕਦੇ ਹਨ , ਪਰ ਅਕਸਰ ਚਕਰੀਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੀੜਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ !

- ਜੇਕਰ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਰੋਗ ਮਾਹਰ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋਂ ।

। ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਜਾਊਪਣ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਕਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਣ ਲਈ ਇਸ ਕਵਿਜ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਹੀਨਾ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ?
- ਕੀ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਵਿੱਚ ਪੀੜਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਵਲੋਂ ਸਬੰਧਤ ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ ਹੈ ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੂਤਰ ਕਰਣ ਪੂਰਵ ਜਾਂ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ , ਭੈਣ ਜਾਂ ਮਾਸੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਹੈ ?

- ਇਹ ਕਵਿਜ ਏਂਡਰਿਆ ਮੌਲੀ ਦੀ ਸ੍ਰੇਸਟ ਕਿਤਾਬ

ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ : ਇੱਕ ਨਿਊਜੀਲੈਂਡ ਗਾਇਡ ਵਲੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਣ ਲਈ ਇਹ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ
 - ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਰੋਗ ਮਾਹਰ ਦੇ ਰੇਫਰਲ ਲਈ ਪੁੱਛੋ
- ਸਮੁਦਾਏ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਨਸਾਇਟ ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

। ਦੂਸਰੀਆਂ ਦੀ ਰਾਏ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਝਿੜਕੇ ਨਹੀਂ

ਏਨਡੋਮਿਟਰਿਉਸਿਸ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਇਸਤਰੀਰੋਗ ਹੈ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਜਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ । ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਰੋਗ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।