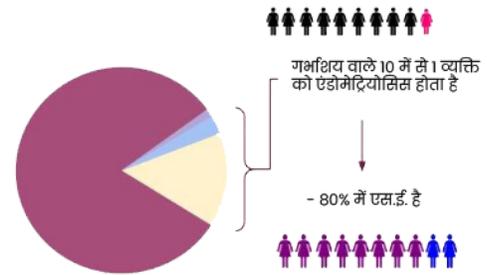


सतही एंडोमेट्रियोसिस (Superficial Endometriosis)

रोगी सूचना श्रृंखला - आपको क्या जानना चाहिए, आपको क्या पूछना चाहिए।

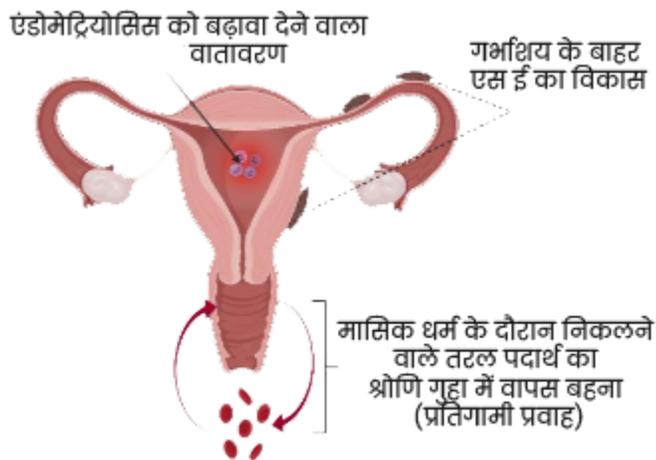
सतही एंडोमेट्रियोसिस क्या है?

सतही एंडोमेट्रियोसिस (एसई) एंडोमेट्रियोसिस का सबसे आम रूप है, जो सभी एंडोमेट्रियोसिस निदानों का लगभग 80% है। एसई पेरिटोनियम (उदर गुहा को लाइन करने वाली झिल्ली) के साथ एक उथले घाव के रूप में बनता है। एंडोमेट्रियोसिस के अन्य रूपों की तरह, एसई डिसमेनोरिया (दर्दनाक मासिक धर्म), डिसपेर्युनिया (संभोग के दौरान दर्द), डिसुरिया (पेशाब करते समय दर्द) और बोज़पन का कारण बन सकता है।



एंडोमेट्रियोसिस का क्या कारण है - यह कैसे शुरू होता है?

एसई सहित एंडोमेट्रियोसिस की उत्पत्ति वर्तमान में विवादास्पद और जटिल है। सबसे व्यापक रूप से अपनाया गया सिद्धांत "प्रतिगामी प्रवाह" है, जहां मासिक धर्म का रक्त या पेलिक्स का माहौल (inflammation) सूजन फॉलो में सहायक होता है।



मासिक धर्म का रक्त गर्भाशय और फेलोपीयन ट्यूब से होकर पेलिक्स में जाकर एंडोमेट्रियोसिस के रूप में बढ़ने लगता है। ऐसा माना जाता है की गर्भाशय की अंदरूनी परत उन महिलाओं में एंडोमेट्रियोसिस में विकसित हो जाती है, जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। एक और थिओरी यह है कि भ्रूण के विकास के दौरान करने वाली कोशिकाएँ एंडोमेट्रियोसिस में बदल जाती हैं।

एस.ई. का निदान कैसे किया जाता है?

एंडोमेट्रियोसिस के निदान के लिए डायग्नोस्टिक

लैप्रोस्कोपी है एक सर्वोत्तम तरीका है, जिसके बाद हिस्टोलॉजिकल पुष्टि होती है। इस प्रक्रिया में नाभि के पास एक छोटा चीरा लगाया जाता है, फिर पेट को फुलाने के लिए गैस का उपयोग किया जाता है और पेट को देखने के लिए एक लेप्रोस्कोप (कैमरा) डाला जाता है। वैकल्पिक निदान तकनीकों और तौर-तरीकों में चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (MRI) और अल्ट्रासाउंड (US) शामिल हैं, जो कुछ एंडोमेट्रियोसिस उपप्रकारों जैसे डीप एंडोमेट्रियोसिस और डिम्बग्रंथि एंडोमेट्रियोमास के लिए कम आक्रामक लेकिन समान रूप से प्रभावी निदान की अनुमति देते हैं।

हालाँकि, बीमारी के प्रकार की उथली प्रकृति के कारण SE के लिए सीमाएँ बनी हुई हैं, जिससे US का उपयोग करके इसे देखना मुश्किल हो जाता है। सौभाग्य से, कुछ प्रगति की जा रही है, जिसमें सलाइन-इन्फ्यूजन सोनोपोजोग्राफी नामक एक प्रक्रिया शामिल है, जहाँ SE सहित अधिक सूक्ष्म छोटे घावों को देखने के लिए श्रोणि में द्रव डाला जा सकता है। वर्तमान में SE का निश्चित रूप से निदान करने के लिए, वर्तमान तरीके मुख्य रूप से लैप्रोस्कोपी पर निर्भर करती हैं।

सतही एंडोमेट्रियोसिस (Superficial Endometriosis)

रोगी सूचना श्रृंखला - आपको क्या जानना चाहिए, आपको क्या पूछना चाहिए।

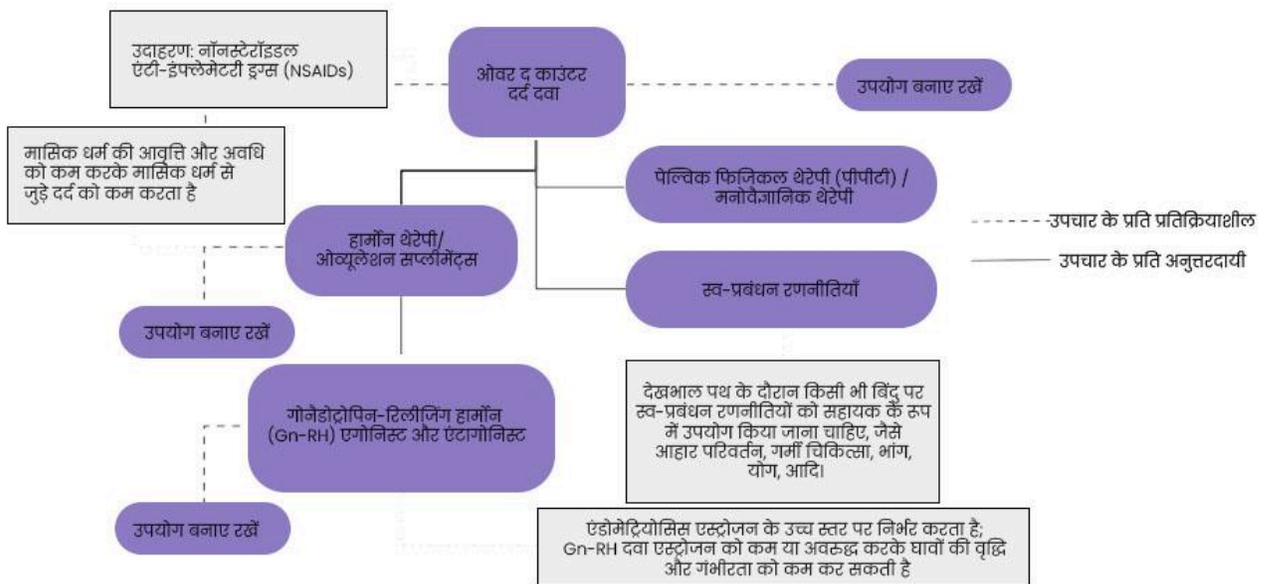
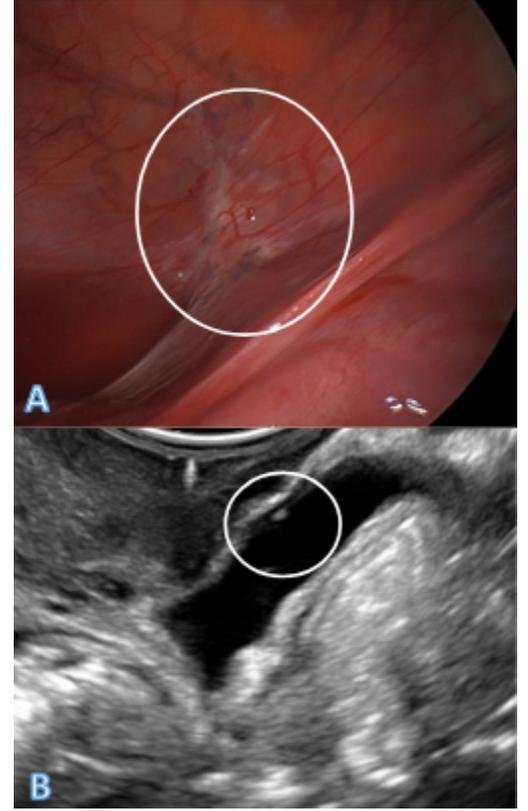
एस.ई. कैसा दिखता है?

दाईं ओर, चित्र A लैप्रोस्कोपी के माध्यम से एसई को दर्शाता है। घाव आमतौर पर गर्भाशय/पेरिटोनियम की बाहरी दीवार के साथ देखे जा सकते हैं, और लाल, काले या सफेद/साफ हो सकते हैं। लैप्रोस्कोपी आमतौर पर प्रत्यक्ष दृश्य तक सीमित होती है, जहाँ चिकित्सक पूरे श्रोणि वातावरण की जाँच करता है।

तुलनात्मक रूप से, चित्र B एसई की एक ट्रांसवेजिनल अल्ट्रासाउंड (TVS) छवि है। अल्ट्रासाउंड के माध्यम से एसई का मूल्यांकन करते समय, चिकित्सक हाइपरेचोइक (उज्ज्वल) क्षेत्रों या प्रक्षेपणों की तलाश करेगा, जो आमतौर पर छोटे धक्कों के रूप में दिखाई देते हैं, जैसा कि दाईं ओर देखा गया है। इन क्षेत्रों की पहचान करने के लिए, चिकित्सक "जिगल टेस्ट" कर सकता है, जिसमें किसी भी असामान्यता को देखने के लिए उल्ट्रसोनिक प्रति को हिलाकर देख लेते हैं।

एस.ई. के लिए उपचार के विकल्प क्या हैं?

वर्तमान में एंडोमेट्रियोसिस के लिए कोई स्थाई इलाज नहीं है, हालांकि दवा, चिकित्सा, सर्जरी और स्व-प्रबंधन रणनीतियों के कई रूप लक्षणों में सुधार और जीवन की गुणवत्ता में सुधार की अनुमति देते हैं। हालांकि लैप्रोस्कोपी के दौरान अतिरिक्त छोटे चीरों के माध्यम से सर्जिकल उपचार की सिफारिश की जा सकती है, गैर-आक्रामक उपचार रणनीतियों को नीचे दिए गए प्रवाह टेबल द्वारा दर्शाया जा सकता है। दो महत्वपूर्ण उपचार सिद्धांतों में शामिल हैं 1) पैल्विक दर्द के सभी तंत्रों को समझना और 2) उपचार के विकल्प में रोगी की स्वायत्तता। कई लोगों में वास्तविकता यह है कि एक समय में एक से अधिक श्रेणी के विकल्पों का उपयोग करने की आवश्यकता होती है (जैसे NSAIDs, भौतिक चिकित्सा, हार्मोन थेरेपी और सर्जिकल थेरेपी)।



सतही एंडोमेट्रियोसिस (Superficial Endometriosis)

रोगी सूचना श्रृंखला - आपको क्या जानना चाहिए, आपको क्या पूछना चाहिए।

स्व- प्रबंधन रणनीतियाँ

आहार में बदलाव

हीट थेरेपी

सामाजिक गतिविधियाँ

नींद

शारीरिक व्यायाम

योग

केनबिस

सामाजिक समर्थन

कार्य और शिक्षा का प्रबंधन

स्वयं को शिक्षित करना और सहायता प्राप्त करना

विश्राम और ध्यान

बीमारी को समझना और स्वीकार करना

Acceptance and Commitment Therapy

सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना

एस.ई. निदान का भविष्य?

वर्तमान में, निदान पद्धतियों को विकसित करने और बेहतर बनाने के प्रयास किए जा रहे हैं ताकि एस.ई. का शीघ्र और कम आक्रामक तरीके से निदान किया जा सके। नई तकनीकें, जैसे कि सोनोपोडोग्राफी, कंट्रास्ट को बेहतर बनाने के लिए पेल्विक गुहा को द्रव से भरना शामिल करेंगी और बदले में, यू.एस. का उपयोग करके एस.ई. का निदान करने की अनुमति देंगी। इसी तरह, बायोमार्कर का वर्तमान में दुनिया भर में अध्ययन और खोज किया जा रही है, जिससे एस.ई. और एंडोमेट्रियोसिस के लिए एक नई निदान पद्धति की आशा बढ़ रही है।

मुझे और क्या सवाल पूछने चाहिए?

- मेरे रोग के प्रकार और लक्षणों के लिए कौन सा उपचार सबसे उपयुक्त है?
- मेरा उपचार मेरे जीवन की गुणवत्ता को कैसे प्रभावित करता है?
- क्या आप इस्तेमाल किए गए/प्रदान किए गए उपचार या निदान पद्धति से सहज महसूस करते हैं? और क्या विकल्प उपलब्ध हैं?
- मेरे लिए क्या सहायता उपलब्ध है (समुदाय, परिवार, मित्र, आदि)?
- अगर मैं चाहूँ तो प्रजनन-आधारित उपचार के कौन से विकल्प मेरे लिए उपलब्ध हैं?

Last updated 2024