



ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ

(πληροφορίες για το κοινό σύμφωνα με το Βρετανικό κολλέγιο μαιευτήρων-γυναικολόγων) – για περισσότερες πληροφορίες η γυναίκα πρέπει να συμβουλευτεί το γυναικολόγο της.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ;

Η ενδομητρίωση είναι μία πολύ κοινή κατάσταση, κατά την οποία κύτταρα από το εσωτερικό της μήτρας (το οποίο καλείται ενδομήτριο) βρίσκονται σε άλλες θέσεις, συνήθως στην πύελο και γύρω από τη μήτρα, τις ωοθήκες και τις σάλπιγγες. Κυρίως προσβάλλει γυναίκες της αναπαραγωγικής ηλικίας. Μπορεί να προσβάλλει γυναίκες κάθε κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και εθνικότητας. Η ενδομητρίωση δεν είναι λοίμωξη και δεν μεταδίδεται. Η ενδομητρίωση δεν είναι καρκίνος.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ Η ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ ΓΙΑ ΜΕΝΑ;

Το κύριο σύμπτωμα της ενδομητρίωσης είναι **πόνος** στην πύελο, πόνος στη διάρκεια της επαφής ή μετά από αυτή, επώδυνες και μερικές φορές με πολύ αίμα περιόδους, και για μερικές γυναίκες δυσκολία να μείνουν έγκυες.

Η ενδομητρίωση μπορεί να επηρεάσει με πολλούς τρόπους τη ζωή μίας γυναίκας, όπως τη σωματική της υγεία, τη συναισθηματική της κατάσταση και την καθημερινή της ρουτίνα.

Η ενδομητρίωση είναι πολύ κοινή κατάσταση και **πολλές γυναίκες δεν έχουν κανένα σύμπτωμα**. Υπολογίζεται ότι στη Μεγάλη Βρετανία πάσχουν 2 εκατομμύρια γυναίκες.

Η ενδομητρίωση είναι μια **μακροχρόνια** κατάσταση που προσβάλλει γυναίκες όλων των ηλικιών κατά την αναπαραγωγική τους ηλικία (από την έναρξη της περιόδου τους έως την εμμηνόπαυση). Μπορεί να προσβάλλει γυναίκες κάθε κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και εθνικότητας.

Γυναίκες που εμφανίζουν **συμπτώματα** μπορεί να έχουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω

- Πόνο στην περίοδο (δυσμηνόρροια) που δεν ανταποκρίνεται σε ήπια αναλγητικά. Κάποιες γυναίκες έχουν πολύ αίμα στην περίοδο.
- Πόνο κατά τη διάρκεια ή μετά την σεξουαλική επαφή (δυσπαρέυνια).
- Πόνο χαμηλά στην κοιλιά
- Πόνο στην πύελο που μπορεί να είναι χρόνιος
- Δυσκολία να μείνουν έγκυες ή υπογονιμότητα

- Πόνος που σχετίζεται με τα έντερα ή την ουροδόχο κύστη (με ή χωρίς ανώμαλη αιμορραγία)
- Χρόνια κόπωση

Κάποιες γυναίκες δεν έχουν κανένα απολύτως σύμπτωμα.

Ο **πόνος** είναι ένα κοινό σύμπτωμα της ενδομητρίωσης. Ο πόνος μπορεί να είναι ένας ήπιος, βύθιος πόνος χαμηλά στην κοιλιά, στην πύελο ή χαμηλά πίσω. Ο πόνος είναι διαφορετικός σε κάθε γυναίκα σε σχέση με το που πονάει, πόσο πονάει και πότε πονάει. Ο πόνος και τα άλλα συμπτώματα της ενδομητρίωσης μπορεί να προκαλέσουν κατάθλιψη σε μια γυναίκα.

Οι περισσότερες γυναίκες με ενδομητρίωση έχουν πόνο στην περιοχή ανάμεσα στους γοφούς τους (που καλείται πύελος) και την κορυφή των μηρών τους. Κάποιες γυναίκες νιώθουν πόνο μόνο σε συγκεκριμένες στιγμές όπως κατά τη διάρκεια της περιόδου, όταν έχουν επαφή ή όταν αφοδεύουν. Άλλες γυναίκες έχουν πόνο συνεχώς. Κάποιες γυναίκες με ενδομητρίωση μένουν **έγκυες** εύκολα ενώ άλλες έχουν δυσκολία. Ο πόνος μπορεί να βελτιωθεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να επανέλθει μετά τη γέννηση του μωρού. Κάποιες γυναίκες αναφέρουν ότι ο πόνος εξαφανίζεται χωρίς καμία θεραπεία.

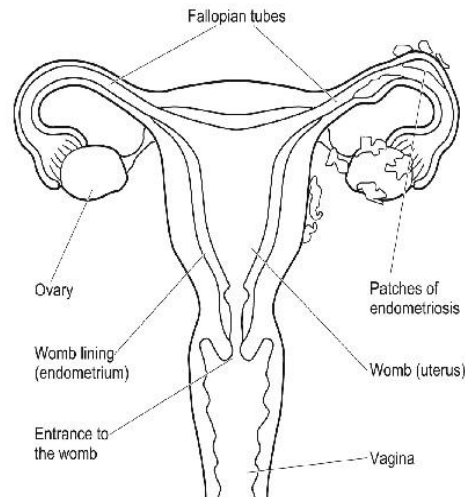
ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ;

Κατά τη διάρκεια του κύκλου της γυναίκας, με τη δράση των γυναικείων ορμονών οιστρογόνα και προγεστερόνη, το εσωτερικό στρώμα της μήτρας (το ενδομήτριο) αυξάνει σε πάχος για να υποδεχθεί ένα γονιμοποιημένο ωάριο. Εάν δεν έχουμε εγκυμοσύνη το στρώμα αυτό αποβάλλεται σαν περίοδος.

Η ενδομητρίωση συμβαίνει όταν κύτταρα του στρώματος αυτού της μήτρας (του ενδομητρίου) βρίσκονται σε άλλα σημεία του σώματος, συνήθως στην πύελο. Κάθε μήνα αυτός ο ιστός που βρίσκεται εκτός μήτρας, αυξάνει σε πάχος και αποβάλλεται αιμορραγώντας όπως ακριβώς γίνεται και μέσα στη μήτρα. Αυτή η εσωτερική αιμορραγία μέσα στην πύελο, σε αντίθεση με την περίοδο, δεν έχει κάποια οδό να αφήσει το σώμα. Αυτό προκαλεί πόνο, φλεγμονή και βλάβη στα αναπαραγωγικά όργανα της γυναίκας.

Η ενδομητρίωση συνήθως συμβαίνει στην πύελο. Μπορεί επίσης να εντοπισθεί:

- Στις ωοθήκες όπου μπορεί να σχηματίσει κύστεις (συχνά αναφέρονται ως σοκολατοειδείς κύστεις)
- Στις σάλπιγγες
- Σχεδόν παντού πάνω, πίσω και γύρω στη μήτρα



- Στο περιτόναιο (ο υμένας που καλύπτει τα κοιλιακά τοιχώματα και τα περισσότερα όργανα στην κοιλιά).

Λιγότερο συχνά, η ενδομητρίωση εντοπίζεται στα έντερα και στην ουροδόχο κύστη, ή βαθιά μέσα στο μυϊκό τοίχωμα της μήτρας (**αδενομύωση**). Σπάνια μπορεί να εντοπισθεί και σε άλλα σημεία του σώματος.

ΓΙΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ Η ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ;

Δεν είναι ακόμη γνωστό γιατί συμβαίνει η ενδομητρίωση. Αρκετές θεωρίες έχουν προταθεί αλλά καμία δεν έχει αποδειχθεί. Η πιο αποδεκτή θεωρία είναι ότι κατά τη διάρκεια της περιόδου, μια μικρή ποσότητα αίματος, με ανάστροφη πορεία από το κανονικό, μεταφέρει τμήματα ιστών από τη μήτρα στην πύελο δια μέσου των σαλπίγγων. Αυτό καλείται <<ανάστροφη περίοδος>> .

ΠΟΣΟ ΣΥΝΤΟΜΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΧΩ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ;

Σε πολλές γυναίκες μπορεί να πάρει **χρόνια** να διαγνωσθεί η νόσος. Οι γιατροί λένε ότι οφείλεται σε:

- Κανένα σύμπτωμα ή ομάδα συμπτωμάτων **δεν** μπορεί οριστικά να θέσει τη διάγνωση της ενδομητρίωσης
- Τα συμπτώματα της ενδομητρίωσης είναι **κοινά** και μπορεί να προκληθούν από πολλές άλλες καταστάσεις όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ή τη φλεγμονώδη νόσο της πύελου.
- Διαφορετικές γυναίκες μπορεί να έχουν διαφορετικά συμπτώματα
- Κάποιες γυναίκες **δεν** έχουν συμπτώματα

Δεν υπάρχει απλό τεστ για την ενδομητρίωση. Ο μόνος τρόπος να κάνεις μια οριστική διάγνωση είναι με μια μικρή χειρουργική επέμβαση γνωστή σαν **λαπαροσκόπηση**. Αυτή δεν γίνεται σε κάθε γυναίκα.

Εάν έχεις περιόδους με πολύ πόνο και κανένα άλλο σύμπτωμα, ο γιατρός σου θα σου προτείνει παυσίπονα πριν υποβληθείς σε χειρουργικές θεραπείες ή επεμβατικές εξετάσεις.

Το να ζεις χωρίς οριστική διάγνωση μπορεί να σε αγχώνει. Πολλές γυναίκες ίσως φοβούνται το χειρότερο σχετικά με το γιατί πονάνε ή το γιατί δεν μένουν έγκυες. Κάποιες μπορεί να σκέφτονται ότι έχουν καρκίνο.

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΟΤΑΝ ΕΠΙΣΚΕΦΘΩ ΕΝΑΝ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ;

Στο ραντεβού σου ίσως ερωτηθείς για την περίοδό σου και την ερωτική σου ζωή. Είναι σημαντικό να δώσεις όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείς, καθώς αυτό θα βοηθήσει το γιατρό σου να βρεί τη σωστή διάγνωση. Ίσως βρεις χρήσιμο να κρατήσεις σημειώσεις σχετικά με τα συμπτώματά σου εκ των προτέρων και να τα φέρεις μαζί σου στο ραντεβού. Κάποιες γυναίκες βρίσκουν χρήσιμο να πάρουν μαζί ένα φίλο ή το σύντροφό τους.

Ο γυναικολόγος σου ίσως εξετάσει την πύελό σου. Αυτό περιλαμβάνει μια εσωτερική εξέταση. Ο γιατρός σου θα σου πει πότε είναι ο καλύτερος χρόνος να γίνει αυτό. Αυτό μπορεί να είναι κατά τη διάρκεια της περιόδου σου.

ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Πρέπει να λάβεις πλήρη ενημέρωση σχετικά με τις εξετάσεις που είναι διαθέσιμες. Αυτές περιλαμβάνουν:

Υπέρηχος

Μπορεί να υποβληθείς σε υπερηχογραφική εξέταση. Αυτή μπορεί να διαγνώσει κάποια ενδομητριοσική **κύστη** στην ωοθήκη. Ένα φυσιολογικό υπερηχογράφημα **δεν αποκλείει την ενδομητρίωση.**

Λαπαροσκόπηση

Για τις περισσότερες γυναίκες η λαπαροσκόπηση είναι ο **μόνος τρόπος** να τεθεί η διάγνωση και γι αυτό αναφέρεται ως <<gold standard>> στη διάγνωση της ενδομητρίωσης. Η λαπαροσκόπηση είναι μια μικρή επέμβαση που εκτελείται με γενική αναισθησία. Γίνεται μια μικρή τομή στην κοιλιά σου κοντά στον ομφαλό, δια μέσου της οποίας εισάγεται ένα τηλεσκόπιο μεγέθους μολυβιού (το οποίο καλείται λαπαροσκόπιο). Αυτό επιτρέπει στο γυναικολόγο να δει καθαρά τα όργανα της πύελου όπως και εστίες ενδομητρίωσης. Αυτή η επέμβαση επιτρέπει συνήθως στην ασθενή να εξέλθει από την κλινική την άλλη μέρα. Όπως όλες οι εγχειρήσεις έχουν οφέλη και κινδύνους. Αυτά θα σου εξηγηθούν λεπτομερώς όταν θα κάνεις την εξέταση.

ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Θα σου δοθεί **πλήρη ενημέρωση** για τις επιλογές που έχεις σχετικά με τη θεραπεία. Αυτό θα περιλαμβάνει επίσης ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη κάθε επιλογής.

Πολλοί παράγοντες θα επηρεάσουν την **απόφασή σου για το είδος της θεραπείας.**

Όπως :

- Πως **αισθάνεσαι** έχοντας τη νόσο
- Η **ηλικία** σου
- Εάν το κύριο σύμπτωμα είναι ο **πόνος ή η δυσκολία να μείνεις έγκυος**
- Εάν **θέλεις να μείνεις έγκυος** – κάποια ορμονική θεραπεία που χορηγείται για να ανακουφισθείς από τον πόνο θα αποκλείσει την πιθανότητα εγκυμοσύνης.
- Πως **αισθάνεσαι** σχετικά με την **πιθανότητα χειρουργείου**
- Τι θεραπεία είχες στο **παρελθόν**
- Πόσο **αποτελεσματικές** είναι οι **θεραπείες** που υπάρχουν.

Ίσως αποφασίσεις ότι είναι καλύτερα **να μην πάρεις θεραπεία**. Αυτό μπορεί να γίνει όταν τα συμπτώματα είναι ήπια, δεν είχες δυσκολίες να μείνεις έγκυος ή είσαι κοντά στην εμμηνόπαυση, οπότε και τα συμπτώματα βελτιώνονται.

ΤΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΡΩ;

Οι επιλογές που έχεις είναι:

Παυσίπονα

Τα παυσίπονα μειώνουν τη φλεγμονή και σταματούν τον πόνο.

Ορμονική θεραπεία

Υπάρχει μια ποικιλία ορμονικών θεραπειών που σταματούν ή ελαττώνουν την ωορρηξία και επιτρέπουν στο ενδομήτριο να συρρικνωθεί ή να εξαφανισθεί.

Οι παρακάτω μέθοδοι είναι **αντισυλληπτικές και θα σε εμποδίσουν να μείνεις έγκυος**:

- **Το αντισυλληπτικό χάπι**
Αυτό περιέχει τις ορμόνες οιστρογόνα και προγεστερόνη και δρα προλαμβάνοντας την ωορρηξία και μπορεί να κάνει την περίοδό σου ελαφρότερη, συντομότερη και με λιγότερο πόνο.
- Το **ενδομήτριο σπείραμα**: αυτό είναι ένα σπιράλ σχήματος T, το οποίο απελευθερώνει αργά την ορμόνη προγεστερόνη. Αυτό βοηθάει να μειωθεί ο πόνος και κάνει τις περιόδους ελαφρότερες. Σε κάποιες γυναίκες σταματάει τελείως η περίοδος.

Οι παρακάτω ορμονικές μέθοδοι **δεν είναι αντισυλληπτικές** και επομένως εάν κάποια γυναίκα δεν θέλει να μείνει έγκυος θα πρέπει να λάβει μέτρα προστασίας:

- Χρήση **ορμονικών παραγώγων** της προγεστερόνης ή της τεστοστερόνης
- **GnRH – αγωνιστές**. Αυτά τα φάρμακα εμποδίζουν την παραγωγή οιστρογόνων από τις ωοθήκες και προκαλούν παροδική αλλά αναστρέψιμη εμμηνόπαυση.

ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η χειρουργική θεραπεία χρησιμοποιείται για να αφαιρέσουμε περιοχές με ενδομητρίωση. Η επέμβαση **δεν αφαιρεί πάντα επιτυχώς την ενδομητρίωση** ακόμη και αν υποβληθούμε σε ολική υστερεκτομή. Υπάρχουν διάφοροι τύποι

επέμβασης ανάλογα με το που είναι η βλάβη και πόσο εκτενής είναι. Το πόσο επιτυχής μια επέμβαση είναι μπορεί να ποικίλει και μπορεί να χρειασθείς και νέα επέμβαση. Ο γυναικολόγος σου θα συζητήσει μαζί σου πριν κάποια εγχείρηση.

- **Λαπαροσκοπική επέμβαση**

Ο γυναικολόγος αφαιρεί εστίες ενδομητρίωσης ή τις καταστρέφει.

- **Λαπαροτομία**

Εάν η ενδομητρίωση είναι σοβαρή και εκτενής ίσως υποβληθείς σε λαπαροτομία. Αυτή είναι μεγάλη επέμβαση που προυποθέτει τομή στην κοιλιά, συνήθως στη γραμμή του μπικίνι.

- **Υστερεκτομή**

Κάποιες γυναίκες ίσως υποβληθούν σε αφαίρεση των ωοθηκών ή της μήτρας (υστερεκτομή). Εάν κάνεις αυτή την επέμβαση εννοείται ότι δεν θα μπορείς πια να κάνεις παιδιά. Σύμφωνα με την κατάστασή σου, ο γιατρός θα συζητήσει μαζί σου αν πρέπει να λάβεις θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης σε περίπτωση που σου αφαιρέθηκαν οι ωοθήκες.

ΚΑΙ ΑΝ ΕΧΩ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΝΑ ΜΕΙΝΩ ΕΓΚΥΟΣ;

Το να μείνεις έγκυος ίσως είναι πρόβλημα για κάποια που έχει ενδομητρίωση. Ο γιατρός σου θα σ' ενημερώσει πλήρως σχετικά με τις εναλλακτικές λύσεις που έχεις πχ υποβοηθούμενη αναπαραγωγή.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ;

Θα σου δοθούν από το γιατρό σου όλες οι λεπτομέρειες σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη από κάθε εξέταση, χειρουργική επέμβαση και προταθείσα θεραπεία. Οι επιπλοκές και οι ανεπιθύμητες ενέργειες θα ποικίλουν από γυναίκα σε γυναίκα.

ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ

Δεν μπορούν να θεραπευθούν όλες οι περιπτώσεις ενδομητρίωσης και για κάποιες γυναίκες δεν υπάρχει μακροχρόνια θεραπεία που να βοηθάει. Με υποστήριξη πολλές γυναίκες βρίσκουν τρόπους να ξεπεράσουν το πρόβλημά τους.

Εναλλακτικές θεραπείες όπως βελονισμός, παραδοσιακή κινέζικη ιατρική, βοτανοθεραπεία, ομοιοπαθητική κ.α., μπορεί να ανακουφίσουν από τον πόνο. Δεν υπάρχουν αρκετά δεδομένα που να δείχνουν αν τέτοιες θεραπείες ανακουφίζουν από τον πόνο που σχετίζεται με την ενδομητρίωση. Κάποιες γυναίκες ανακουφίζονται από τα συμπτώματα αλλάζοντας τη διατροφή τους, πχ περιορίζοντας τα γαλακτοκομικά προϊόντα ή τα προϊόντα σίτου ή λαμβάνοντας βιταμίνη Β1 και μαγνήσιο.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΩ;

- Λαμβάνοντας το αντισυλληπτικό χάπι θεραπεύεις τα **συμπτώματα** της ενδομητρίωσης

Dr. ΜΠΑΜΠΑΤΣΙΑΣ ΛΑΜΠΡΟΣ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ-ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ
Μετεκπαιδευθείς στο Λονδίνο στη Λαπαροσκόπηση και Υστεροσκόπηση
(University dep. Of Obstetrics and Gynecology- Royal Free Hospital – London)

- Εάν μείνεις έγκυος η ενδομητρίωση είναι **απίθανο να βάλει την εγκυμοσύνη σου σε κίνδυνο**
- Κάποιες γυναίκες αναφέρουν ότι οι **ψυχαγωγικές ασκήσεις** βελτιώνουν την υγεία τους και μπορούν να βοηθήσουν να βελτιωθούν κάποια συμπτώματα της ενδομητρίωσης.
- **Καμία** θεραπεία δεν αποδίδει εγγυημένα κάθε φορά σε **όλους**
- Το internet ίσως είναι το πρώτο μέρος που ψάχνουν οι γυναίκες να βρουν υποστήριξη. Η ποιότητα των πληροφοριών όμως σ' αυτό ποικίλει.