


Voimakas kipu ennen kuukautisia tai niiden aikana ei ole normaalia, eikä sen tule olla osa naisen elämää.



ENDOMETRIOOSIYHDISTYS
– Endometriositietoutta ja vertaistukea

Mitä on endometriooosi?

Endometriooosi on sairaus, jossa kohdun limakalvon (endometrium) kaltaista kudosta esiintyy kohdun ulkopuolella.

Endometriooosikudos paksuuntuu normaalin kohdun limakalvon tavoin ja kuukautiskierron myötä endometriooosipesäkkeet vuotavat, aiheuttaen ärsytystä ja tulehdusreaktioita.

Taudin varsinaista syytä ei tiedetä. Endometriooosi on yksi yleisimmistä naistentaudeista ja siitä kärsii arviolta jopa 10 - 15 % hedelmällisessä iässä olevista naisista, eli Suomessa noin 200 000 naista. Sairaus aiheuttaa kroonista kipua ja vaikuttaa monella tavalla elämään.

Oireet

Tärkein ja yleisin endometriooosin oire on voimakas, useamman päivän kestävä kuukautiskipu, joka esiintyy joka kierrolla.

Muita oireita ovat:

- Kivuliaat kuukautiset
- Kipu ennen kuukautisia
- Yhdyntäkipu
- Tärinäkipu
- Krooninen lantion alueen kipu
- Kipu virtsatessa
- Vatsakipu
- Selkäkipu, iskiaskipu
- Alentunut hedelmällisyys
- Krooninen väsymys
- Ummetus tai ripuli, kipu ulostaessa

Diagnoosi

Yleisyydestään huolimatta endometriooosi on edelleen huonosti diagnosoitu sairaus. Endometriooosia voidaan epäillä jo potilaan antaman oirekuvan perusteella.

- Viitteitä endometriooosista saadaan mahdollisesti gynekologisessa sisätutkimuksessa, ultraäänitutkimuksessa tai magneettikuvauksessa
- Sairauden toteaminen varmistuu laparoskopiassa eli vatsaontelon tähytyksessä
- Endometriooosilla on yhteys lapsettomuuteen ja usein endometriooosi diagnosoidaan juuri lapsettomuustutkimusten yhteydessä.

Hoito

Endometriooosi on krooninen sairaus, jonka hoitoon on useita tehokkaita vaihtoehtoja. Hoidon tavoitteena voi olla

- Kipujen poistaminen tai lievittäminen
- Endometriooosikudoksen tai kookkaiden endometriooosikystien poistaminen tai pienentäminen
- Endometriooosin etenemisen hillitseminen
- Lapsettomuuden hoitaminen.

"Kukaan ei ymmärrä minua niin hyvin, kuin toinen endometriooosia sairastava nainen."

Minttu P.



Mistä saat tietoa ja tukea?

Endometriooosiyhdistys ry on endometriooosia sairastavien potilasyhdistys, jonka tarkoituksena on tarjota vertaistukea sekä lisätä yleistä tietoutta endometriooosista. Lisää tietoa ja materiaalia endometriooosista löydät nettisivuiltamme. Lisäksi yhdistys viestii toiminnastaan sosiaalisessa mediassa, kuten Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä tunnuksella @endometriooosiry.

Löydä itsellesi ja tilanteeseesi sopivin vertaistoiminnan muoto

Tukipuhelin. Endometriooosiyhdistyksen tukihenkilö, jolla on omakohtainen kokemus endometriooosista, päivystää keskiviikkoisin klo 19-21 numerossa 050 380 6715. Häntä saat apua, tukea ja lisätietoja sairaudesta sekä yhdistyksestä. Tukipuhelin toimii kaikkien endometriooosia sairastavien tukena.

Vertaistukiryhmät. Yhdistyksellä toimii useita vertaistukiryhmiä ympäri Suomea. Ryhmien tarjoaman vertaistuen avulla kukaan ei jää sairautensa kanssa yksin. Jäsenenä olet tervetullut osallistumaan vertaistukitoimintaan. Vertaisryhmässä tapaat muita endometriooosia sairastavia ja saat neuvoja, tukea ja ymmärrystä. Lisätietoja ryhmien kokoontumisajoista ja yhteyshenkilöistä saat yhdistyksen nettisivuilta.

Tukihenkilötoiminta. Yhdistys tarjoaa kaikille endometriooosia sairastaville mahdollisuuden henkilökohtaiseen tukeen tukihenkilötoiminnan kautta. Voit pyytää yhdistykseltä omaa tukihenkilöä, jonka kanssa voit olla yhteydessä puhelimitse, sähköpostilla tai kasvotusten. Pyydä tukihenkilöä osoitteesta vertaistuki@endometriooosi.fi.

Verkkovertaistoiminta. Kotisivujen kautta jokainen pääsee rekisteröitymään yhdistyksen ylläpitämälle keskustelupalstalle. Keskustelupalstalla pääset jakamaan tuntemuksiasi muiden endometriooosia sairastavien kanssa. Lisäksi Facebookista löydät yhdistyksen ylläpitämät verkkovertaisryhmät: kaikille sairastaville avoin Endometriooosittaset, sekä useita pienempiä ryhmiä.

WWW.ENDOMETRIOOSI.FI/VERTAISTUKI

Totta vai tarua?

Endometriosisia voi olla muuallakin kuin synnytyselimissä

TOTTA: Endometriosisia voi esiintyä mm. palleassa, suolistossa, keuhkoissa, maksassa, virtsarakon pinnalla ja nivusissa.

Kuukautiskivut eivät ole syy koulu- tai työpoissaoloille

TARUA: Endometriosisi voi aiheuttaa lamaanuttavia kipuja ja usein kipujen vuoksi joudutaan olemaan poissa koulusta tai töistä, tai jopa hakeutumaan ensiapuun. Poissaolot kuukautisten vuoksi ovat yksi hyvä syy epäillä endometriosisia.

Endometriosisi voi uusiutua

TOTTA: Oireet uusiutuvat helposti, varsinkin jos ei käytä mitään estolääkitystä esimerkiksi hormonivalmisteita, kierukkaa tms. Valmisteista kannattaa kokeilemalla etsiä itselle sopivin.

Raskaus tai vaihdevuodet parantavat sairauden

TARUA: Raskaus ja imetys voivat lieventää oireita, mutta eivät paranna sairautta. Vaihdevuosien alettua ei enää synny uutta endometriosisikudosta, mutta kipuja voi silti olla kuten ennenkin.

Tervetuloa mukaan jäseneksi - yhdessä olemme vahvempia.

WWW.ENDOMETRIOOSI.FI