

Cén chóir leighis atá ann?

Níl aon leigheas iomlán ar inmheatróis, ach tá réimse cóir leighis ann atá in ann faoiseamh a thabhairt ó na comharthaí. Braitheann na roghanna maidir le cóir leighis ar an toradh atá inmhianaithe don bhean, cibé tosaíocht atá ann: pian a laghdú, caighdeán beatha a fheabhsú nó a bheith ag iompar clainne.



Bainistíocht péine

Úsáidtear pianmhúcháin, drugaí frith-athlastacha neamhstéaróideacha (non steroid anti-inflammatory) agus fisitéiripe pheilbheach le pian a bhainistiú. Is féidir le do dhochtúir cuidiú agus thú a chur ar aghaidh chuig clinic péine más gá.



Cóir leighis hormónach

Is minic a úsáidtear seo ar an gcéad dul síos. Is féidir le cóigais mar an piollaire frithghiniúnach nó cóigais hormónacha eile a bheith ina gcuidiú le comharthaí a laghdú. Ní bhaineann na cóigais seo na cnapáin inmheatróise ar shiúl agus ní mholtar iad do mhná atá ag súil le bheith ag iompar clainne go luath amach anseo.



Dul faoi scian

Cuirtear mná faoi scian, ag déanamh laparascópachta de ghnáth, le cnapáin inmheatróise agus cistí inmheatróise a bhaint amach agus greamáin a scoilt. Má tá an galar leitheadach ag bean, is cóir iarraidh ar shaineolaithe putóige agus lamhnáin cuidiú leis an ngalar a bhaint amach as na horgáin lena mbaineann sé. Ba chóir an inmheatróis go léir atá ann a bhaint amach le linn obráide. Má fhágtar inmheatróis ann leanfaidh comharthaí ar aghaidh. Maidir le teicnící nach ndéanann ach inmheatróis ar an dromhchla a “dhó”, is minic go bhfágann siad méid suntasach inmheatróise ann, agus tagann comharthaí ar ais agus is éigean dul faoi scian arís dá mbarr.



Histireachtóime agus baint amach na n-ubhagán

Ní cóir leighis don inmheatróis iad an bhroinn a bhaint amach (histireachtóime) nó na hubhagáin a bhaint amach. I gcásanna áirithe

má mheastar an bhroinn a bheith ina húdar péine, moltar do mhná a mbroinn a fháil bainte amach. D'fhéadfadh riochtaí mar adenomyosis, rómhíostrú (Fuiliú trom), léimíoma (fibroids) a bheith ina n-údar le pian bhroinne. Sna cásanna seo tá sé riachtanach an inmheatróis GO LÉIR a bhaint amach ag an am céanna agus

nach mian leis an mbean leanaí a bheith aici amach anseo. Is lú an seans gur gá na hubhagáin a bhaint amach. Is cóir seo a phlé le do ghínéiceolaí. Má bhaintear amach an bhroinn agus/nó na hubhagáin gan an inmheatróis a bhaint amach is féidir leis na comharthaí leanúint ar aghaidh



Teiripí comhlántacha

I measc teiripí a mbíonn tóir orthu agus a bhraith mná a bheith úsáideach ag laghdú a gcomharthaí agus lena gcaighdeán beatha a fheabhsú tá leigheas traidisúnta Síneach, snáthaidpholladh agus luibheanna, reiléacseolaíocht, réicí, suathaireacht abdómain, fisitéiripe bhun an pheilbhis, aireachas (mindfulness), agus cláir féinbhainistíochta galar ainsealach. Braitheann a lán ban chomh maith gur chuidigh athruithe ina réim bia le faoiseamh a thabhairt sna comharthaí. Is féidir le Cumann Inmheatróise na hÉireann liosta de leabhair agus acmhainní ábhartha a thabhairt.

Cuireadh **Cumann inmheatróise na hÉireann** ar bun in 1987 le heolas agus tacaíocht a thabhairt dóibh siúd go léir a gcuireann inmheatróis isteach orthu. Reacháiltear an Cumann ar bhonn deonach, agus is mná a bhfuil inmheatróis orthu den chuid is mó atá ina bhun.

Is é an táille bhallaíochta bliana €30 nó €15 mar ráta lamhátais do mhic léinn, daoine ar thuarastal íseal nó gan tuarastal. Is iad táillí ballraíochta agus tógáil airgid na príomhfhoinse maoinithe atá ag an gCumann. Úsáidtear an t-airgead seo le bunchostais an Chumainn a chlúdach, lena n-áirítear costais a bhaineann le cíos, príontáil, postas agus suíomh idirlín. Más mian leat airgead a thógáil dúinn bí dteagmháil linn le do thoil.

Bí inár bpobal ar líne
www.endometriosis.ie

Dearadh ag Prettyowldesigns.com | 087 7755 492
Le tacaíocht ó Fhoras na Gaeilge



Ionad Carmichael do Ghrúpaí Deonacha,
4 Sráid Brunswick Thuaidh, Baile Átha Cliath 7.
CRA 20021672

Cuir ríomhphost chugainn ag
info@endo.ie



eai+ Cumann Inmheatróise
na hÉireann
do chumasú gach lá

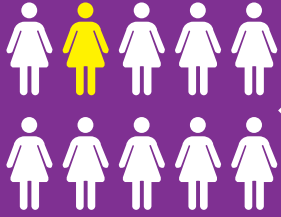


Inmheatróis

• Cad é atá ann • Comharthaí • Cóir leighis

Is carthanas cláraithe é Cumann inmheatróise na hÉireann. **CHY 8693.**
Cláraithe in Éirinn Uimh. 148289. **CRA 20021672**

Cad é Inmheatróis?



Meastar go gcuireann inmheatróis isteach ar idir **2% agus 10%** de mhná sa phobal i gcoitinne

Is focal é Inmheatróis, nó endometriosis (*en-doh-me-tree-osis*) i mBéarla, a chluinfidh 1 as 10 mbean óna ngínéiceolaí maidir lena bpian leanúnach nó mar mhíniú ar a bhfadhbanna torthúlachta. Tá sé ar cheann de na galair ghínéiceolaíochta is minice a fheictear, ach is beag an tuiscint atá uirthi agus ní minic a thráchtar uirthi. Is féidir le comharthaí inmheatróise tosú sula mbíonn an chéad mhíostrú ag cailín, agus don chuid is mó ban leanann comharthaí ar aghaidh a saol ar fad. Is féidir le himmheatróis tionchar mór a imirt ar cháilíocht na beatha ag bean.

Tagann an t-ainm inmheatróis ón bhfocal inmheitriam (líneáil na broinne); is é is inmheatróis ann ná fíochán (tissue) den chineál céanna le líneáil na broinne ach é ar an taobh amuigh den bhroinn. Tá difríochtaí tábhachtacha idir inmheitriam agus inmheatróis.

Is minic inmheatróis sa pheilbheas, peireatóinéam, ubhagáin (ovaries), putóg agus lamhnán.

Go hannamh faightear é in áiteanna eile ar an gcorp. Spreagann na cnapáin seo freagairt athlastach (inflammatory reaction) a fhéadann a bheith ina cúis le pian, coilim agus greamáin (adhesions). Creidtear go bhfrithghníomhaíonn na cnapáin inmheatróise don spreagadh hormónach céanna agus a dhéanann gnáth-inmheitriam. Féadann seo comharthaí a spreagadh a fhéadfaidh a bheith níos measa ag amanna áirithe den timthriall míosta, go háirithe le linn ubhsceitheadh, roimh mhíostrú agus lena linn.

Is minic drochphian agus fadhbanna leis an bputóg agus an lamhnán a bheith ag mná a bhfuil inmheatróis orthu.

Tá inmheatróis ar na príomhchúiseanna le neamhthorthúlacht.

Bí inár bpobal ar líne
www.endometriosis.ie

Cuir ríomhphost chugainn ag
[info@endo](mailto:info@endo.ie).

Cad iad na comharthaí?

Is iad na comharthaí is coitianta ar inmheatróis drochphian roimh mhíostrú agus lena linn. Tá an phian níos measa ná “gnáthchrampaí” míostraithe agus ní thugann gnáthchógais phéine faoiseamh di. Is féidir leis an bpian maireachtáil ar feadh laethanta. Tá sé tábhachtach a fhios a bheith agat nach “gnáthrud” é drochphian a fhulaingt le do mhíostrú. Más rud é gur chaill tú ócáid teaghlaigh nó shóisialta mar gheall ar phian, is cóir smaoinemh ar inmheatróis.

I measc comharthaí eile féadfaidh siad seo a leanas a bheith ann:

- Pian roimh mhíostrú nó lena linn
- Pian le linn ubhsceitheadh (lár an timthrialla)
- Pian le linn nó i ndiaidh gnéis nó súnáis (orgasm)
- Pian ag déanamh caca
- Pian ag scaoileadh múin
- Fuiliú timthriallach
- Fuil thimthriallach sa mhún (haematúire)
- Pian thimthriallach sa ghualainn
- Tuirse
- Fo-thorthúlacht / neamhthorthúlacht

I measc comharthaí eile a thuiriscíonn mná tá:

- Fuiliú trom míosta nó téachtadh (clotting)
- Comharthaí cosúil le fliú agus / nó fiabhras le linn míostrú
- Mígréin
- Pian leanúnach sa pheilbheas, in íochtar an droma nó sna cosa
- Bolg séidte ata
- Easuan (deacracht codladh)
- Masmás (mothú tinn), buinneach, iatacht agus fadhbanna eile leis an bputóg le linn míostrú

Ní bhíonn comharthaí ar bith ag roinnt ban a bhfuil an galar orthu. Bíonn fo-thorthúlacht ag roinnt ban a bhfuil inmheatróis orthu, ach meastar go nginfidh 60-70% de mhná a bhfuil inmheatróis orthu.

Cad é is cúis le himmheatróis?

Is é an freagra simplí níl a fhios ag aon duine go cinnte cad é is cúis le himmheatróis, nó cén fáth a bhforbraíonn mná áirithe inmheatróis agus nach bhforbraíonn mná eile í. Tá roinnt smaointe curtha chun cinn; is é is dócha go dtagann mná ar an saol le méid finideach (teoranta) inmheatróise. Creidtear go bhfuil nasc láidir géiniteach i gceist, agus tá riosca níos airde ag mná inmheatróise a bheith acu má tá an galar ag gargaolta leo.

Conas a dhéantar í a dhiagnóisiú?

Is féidir leis na comharthaí seo thuas a chur in iúl do dhochtúir gurbh fhéidir go bhfuil inmheatróis ar bhean, ach d'fhéadfadh cúiseanna eile a bheith ag cuid mhór de na comharthaí. Féadfaidh cist (cyst) inmheatróise ar an ubhagán, ar a nglaothar “cist seaclaíde” freisin, nó nóidíní doimhne a bheith le feiceáil ar scanadh ultrafhuaime nó MRI, ach níl de dhóigh chinnte leis an riocht a dhiagnóisiú ach laparascópacht a dhéanamh agus an t-ábhar a bhaintear amach a chur chuig saotharlann leis an gcás a dheimhniú.

Is obráid mhionchró í laparascópacht, gan ag teastáil uathí ach poll beag bídeach, agus is féidir le gínéiceolaí dá bharr breathnú díreach isteach sa pheilbheas trí fheadán beag. Déantar laparascópacht faoi ainéistéiseach ginearálta agus is minic gur obráid aon lae amháin a bhíonn i gceist. Tá sé tábhachtach gínéiceolaí a roghnú atá in ann an inmheatróis a bhaint amach nuair a dhéantar í a dhiagnóisiú. Má dhéantar a lán obráidí ar inmheatróis tá an riosca ann an cúlta ubhagán a laghdú (agus an torthúlacht a laghdú dá réir) agus pian ainsealach a bheith ann (pian fhada bhuan).

Inmheatróis a bhainistiú

Is riocht fadtéarmach é inmheatróis. Má tá diagnóis faighte agat go bhfuil inmheatróis ort d'fhéadfadh sé go bhfuil tacaíocht bhreise ó ghaolta agus ó chairde ag teastáil uait. B'fhéidir go mbeadh ort labhairt leis an ionadaí sláinte gairme i do scoil/coláiste/áit oibre. Tá sé an-tábhachtach freisin caidreamh maith a bhunú le do dhochtúir agus gínéiceolaí, ionas go bhfaighidh tú an chóir leighis is fearr a oireann duit.

Mar atá amhlaidh le riocht fadtéarmach ar bith, má thugann tú aire do do shláinte ghinearálta tabharfaidh sin an deis is fearr do do chorp agus cuideoidh sé leat meon dearfach a choinneáil. Tá a lán deiseanna féin-chuidithe ar fáil.