



Pendidikan Mendorong Penyelidikan

APAKAH ENDOMETRIOSIS

Endometriosis ialah sejenis penyakit yang sering dihadapi oleh wanita-wanita yang berada di peringkat umur reproduksi. Perkataan endometriosis berasal dari "endometrium" iaitu tisu yang melapisi bahagian dalam rahim, yang tumbuh dan luruh setiap bulan semasa kitaran haid. Endometriosis ialah keadaan di mana tisu seperti endometrium ditemui di bahagian dalam badan, tetapi di luar rahim. Di kawasan ini, tisu endometrium tumbuh menjadi ketulan, kecambah, lekatan dan ketumbuhan. Ianya boleh menyebabkan kesakitan, kemandulan dan berbagai lagi.

Ketumbuhan endometrium ini paling kerap ditemui di abdomen, iaitu melibatkan ovari (kilang telur), tib fallopien (tiub pembiakan), ligamen yang menyokong rahim, kawasan antara usus dan faraj serta ruang pelvis. Kadangkala, ketumbuhan ini juga di temui di parut pembedahan abdomen, usus, pundi kencing, faraj, pangkal rahim dan vulva. Ketumbuhan endometrium juga pernah ditemui di paru-paru, tangan, paha dan lain-lain tempat tetapi ianya amat jarang berlaku.

Ketumbuhan endometrium pada keseluruhannya tidak merupakan tumor atau kanser, ia adalah tisu normal yang berada di luar kawasan yang sepatutnya (walaupun bagaimanapun pada dekad ini, terdapat peningkatan risiko berlakunya kanser pada endometriosis ataupun penemuan serentak kanser dan endometriosis). Sepertimana tisu endometrium yang melapisi rahim, ketumbuhan ini selalunya bertindakbalas pada hormon kitaran haid. Maka setiap bulan akan berlaku pertumbuhan tisu, kemudian meluluh lalu menyebabkan pendarahan. Tidak seperti pendarahan tisu lapisan rahim yang keluar melalui faraj, tisu endometrium yang berada di luar rahim tidak ada jalan keluar meninggalkan tubuh. Akibatnya, berlakulah pendarahan dalaman, degenerasi darah dan keluruhan tisu dari ketumbuhan, keradangan (inflamasi) kawasan sekeliling dan pembentukan tisu-tisu parut.

Komplikasi-komplikasi lain bergantung pada lokasi ketumbuhan, penyebaran tisu endometrium apabila ketumbuhan itu pecah (endometriosis akan tersebar ke kawasan baru), pembentukan lekatan antara organ-organ, pendarahan usus atau usus tersumbat (jika ketumbuhan terdapat pada atau berhampiran usus), gangguan fungsi pundi kencing dan sebagainya. Gejala-gejala endometriosis kebiasaannya akan

kontaminasi. Masih ada lagi beberapa teori lain yang masih di dalam siasatan persatuan dan juga penyelidik-penyelidik.

DIAGNOSIS

Diagnosa endometriosis secara amnya sukar untuk di pastikan kecuali dibuktikan oleh ujian laparoskopi. Laparoskopi merupakan prosedur pembedahan yang kecil dan memerlukan pembiusan di mana abdomen di kembungkan oleh gas karbon dioksida supaya organ di dalamnya mudah dilihat. Melalui skop (teropong yang dilengkapi lampu) yang dimasukkan ke dalam abdomen melalui satu tebukian kecil, doktor boleh memeriksa keadaan organ-organ dalam abdomen dan mencari tisu endometrium yang tertanam di dalamnya.

Seseorang doktor selalunya boleh juga membuat diagnosis dengan merasai ketumbuhan endometrium yang tertanam itu secara pemeriksaan pelvis dan juga berdasarkan gejala-gejala yang ditunjukkan. Tetapi buku-buku teks perubatan menegaskan bahawa merawat endometriosis tanpa diagnosa melalui laparoskopi adalah tidak praktikal. Kanser ovari, sebagai contohnya, juga menunjukkan tanda-tanda yang sama seperti endometriosis. Tambahan pula, laparoskopi juga boleh menentukan lokasi, tahap dan saiz endometriosis. Ini banyak membantu doktor untuk memberi kaunseling yang tepat berkaitan rawatan dan peluang untuk mengandung.

RAWATAN

Rawatan penyakit endometriosis berubah-ubah mengikut masa. Rawatan untuk menghapuskan penyakit ini belum lagi ditemui. Pembedahan pemuangan rahim dan kilang telur (histerektomi) merupakan satu-satunya cara mutlak untuk menghapuskannya. Persatuan penyelidik mendapati kadar yang tinggi terhadap keberulangan penyakit di mana wanita perlu berhati-hati terhadap setiap langkah yang boleh diambil bagi melindungi diri mereka. (Di sebabkan ruang tidak mencukupi untuk menerangkan langkah-langkah yang perlu diambil secara terperinci, sila semak literatur tambahan yang disediakan oleh persatuan ini). Ubat penahan sakit biasanya diberi untuk menghilangkan kesakitan endometriosis.

Rawatan menggunakan hormon bertujuan untuk menghentikan ovulasi (pengeluaran telur oleh ovari) seberapa lama mungkin dan ini kadangkala menyebabkan penyakit menjadi tidak aktif (remissi) semasa dalam rawatan dan berkemungkinan sehingga berbulan-bulan atau tahun selepas rawatan. Hormon yang biasa digunakan termasuklah pil perancang keluarga, progesteron, derivatif dari testosteron (danazol) dan GnRH agonis (gonadotropin releasing hormone drugs). Kesan sampingan dari ubat merupakan masalah pada sesetengah wanita yang menjalani semua rawatan hormon.

Kehamilan boleh menyebabkan remissi sementara terhadap gejala dan dipercayai bahawa endometriosis akan lebih menyebabkan kemandulan, maka pesakit digalakkan supaya cepat mengandung. Walaupun bagaimanapun, jika mereka mengandung, terdapat pula beberapa masalah lain. Kadangkala wanita itu belum lagi bersedia untuk mengandung, ini sememangnya satu keputusan yang penting di dalam kehidupan. Beliau mungkin tidak mempunyai elemen-elemen tertentu

(teman hidup, kewangan dan sebagainya) untuk membolehkannya mengandung serta memelihara anak., atau mungkin beliau telah pun mandul.

Faktor-faktor lain juga mungkin menyebabkan keputusan untuk mengandung susah untuk dibuat. Wanita yang menghidapi endometriosis mungkin mempunyai risiko yang tinggi untuk mengandung di luar rahim (ectopic pregnancy) dan mudah mengalami keguguran. Terdapat satu kajian yang mendapati bahawa mereka mengalami kerumitan semasa mengandung dan semasa proses kelahiran. Penyelidikan juga menunjukkan terdapat kaitan keluarga dalam endometriosis di mana berlaku masalah kesihatan yang sama pada anak-anak wanita yang mengalami endometriosis.

Pembedahan konservatif samada secara laparotomi ataupun laparoskopi, yang melibatkan pemuangan atau pemusnahan terhadap ketumbuhan dapat melegakan gejala-gejala dan membolehkan pesakit mengandung dalam sesetengah kes. Seperti juga rawatan yang lain, keberulangan penyakit adalah perkara biasa. Pembedahan melalui laparoskop (dipanggil pembedahan laparoskopi) sekarang ini lebih kerap dilakukan menggantikan pembedahan besar abdomen/laparotomi. Melalui pembedahan laparoskopi, laser, alat electrosurgical dan alat pembedahan kecil dapat digunakan tanpa memerlukan jahitan yang besar.

Pembedahan radikal yang melibatkan histerektomi dan pemuangan semua ketumbuhan beserta ovari (untuk memberhentikan stimulasi hormon) adalah perlu dalam kes-kes yang kronik dan bermasalah. Endometriosis yang ringan dan sederhana teruk akan hilang bila pesakit mencapai "menopause" (putus haid). Ini berbeza bagi kes-kes endometriosis yang teruk dimana kejadian endometriosis akan berulang sekiranya wanita itu mengambil pil gantikan hormon (hormone replacement therapy) selepas putus haid atau pembedahan radikal. Maka adalah dicadangkan supaya pil gantikan hormon hanya diberi beberapa ketika selepas putus haid atau pembedahan.

Beberapa cara rawatan lain termasuklah diet, rawatan tradisi Cina, teknik rawatan alergi/alahan dan lain-lain lagi yang telah digunakan oleh sesetengah wanita dengan pelbagai tahap kejayaan.

MEMPELAJARI TENTANG ENDOMETRIOSIS

Endometriosis ialah sesuatu yang tidak lagi menjadi tanda tanya, di mana ianya menyebabkan kerumitan pada wanita. Banyak perkara telah dipelajari mengenainya selaras dengan peredaran masa dan pengetahuan terdahulu yang didapati tidak benar. Salah satu daripadanya ialah kepercayaan yang mengatakan kaum kulit putih keseluruhannya tidak mengidap endometriosis. Ini telah dibuktikan tidak benar kerana wanita bukan kulit putih dahulunya jarang pergi ke hospital untuk rawatan dan diagnosa penyakit.

Seperkara lagi, kenyataan bahawa endometriosis tidak di hidapi oleh wanita muda (belasan tahun) adalah tidak benar. Pendapat ini mungkin timbul di sebabkan wanita belasan tahun walaupun menghadapi senggugut (sakit ketika datang haid) tidak menjalani pemeriksaan pelvis sehinggalah penyakit menjadi teruk. Juga dahulunya di percayai penyakit ini kerap berlaku pada wanita yang berpengetahuan tinggi. Ini sebenarnya adalah kerana golongan ini akan mendapatkan rawatan yang terbaik

bertambah teruk mengikut peredaran masa. Walaupun dalam sesetengah kes terdapat kitaran penyembuhan (remissi) dan keberulangan (reaktivasi).

TANDA-TANDA

Tanda-tanda endometriosis yang paling kerap ialah rasa kesakitan sebelum dan semasa haid (selalunya lebih teruk dari kesakitan yang biasa), sakit semasa dan selepas perisetubuhan, kemandulan dan haid yang tidak teratur atau berpanjangan. Tanda-tanda lain termasuklah rasa lemah, sakit belakang, sakit semasa pergerakan usus, cirit-birit dan/atau sembelit dan lain-lain gejala usus yang berlaku semasa haid. Sesetengah wanita yang menghidapi endometriosis tidak mempunyai apa-apa tanda. Kemandulan terjadi pada 30 hingga 40 peratus wanita yang mengalami endometriosis dan ianya kerap terjadi akibat endometriosis yang kronik (berpanjangan).

Jumlah kesakitan tidak semestinya berkait rapat dengan keterukan dan saiz ketumbuhan. Ketumbuhan yang kecil ('Petechial') pernah ditemui menghasilkan prostaglandin dengan aktifnya dan menyebabkan gejala-gejala yang teruk berbanding dengan saiznya. Prostaglandin merupakan bahan yang dihasilkan oleh keseluruhan tubuh, terlibat dalam beberapa fungsi dan dipercayai bertanggungjawab menghasilkan banyak gejala-gejala endometriosis.

TEORI KEJADIAN ENDOMETRIOSIS

Punca kejadian endometriosis sebenarnya masih tidak diketahui. Beberapa teori telah dikemukakan tetapi tiada satupun yang dapat merangkumi kesemua kes. Salah satu daripadanya ialah teori retrograde haid atau teori penghijrahan transtubal ('retrograde menstruation' or 'transtubal migration theory'). Teori ini menyatakan semasa haid, sebahagian dari tisu endometrium keluar melalui tiub fallopi bertentangan dari arah sepatutnya menuju ke abdomen lalu tumbuh dan tertanam di sana. Sesetengah pakar percaya bahawa penghijrahan ke belakang ini sebenarnya berlaku pada semua wanita, tetapi endometriosis hanya berlaku pada wanita yang mengalami masalah sistem imun (pertahanan) dan/atau hormon yang membenarkan pertumbuhan tisu-tisu endometrium.

Teori lain pula mencadangkan, tisu endometrium disebarkan dari rahim ke bahagian badan yang lain melalui sistem limfa atau darah. Manakala teori genetik mencadangkan, ianya mungkin terkandung dalam baka sesetengah keluarga atau sesetengah keluarga itu mungkin mempunyai faktor-faktor yang cenderung mengalami endometriosis.

Terdapat pula teori lain yang menyarankan bahawa tinggalan tisu ketika wanita itu masih lagi janin (embrio) kemudiannya akan membentuk endometriosis ataupun sebahagian dari tisu peringkat dewasa masih lagi mengekalkan keupayaan pertukaran seperti di peringkat janin bagi membentuk tisu-tisu reproduksi pada keadaan tertentu.

Ada kes di mana endometriosis di temui pada parut pembedahan di bahagian abdomen dan ianya mungkin disebabkan oleh kontaminasi (pencemaran) tisu endometrium kepada parut semasa pembedahan dijalankan. Walaubagaimanapun terdapat juga kes-kes di mana tiada berlaku

dan akan meminta penerangan yang lebih lanjut mengenai tanda-tanda penyakit yang dihidapi.

Ada yang berpendapat endometriosis bukan satu penyakit yang serius yang boleh membawa maut seperti kanser contohnya. Walaubagaimanapun bagi seseorang yang pernah menemubual pesakit-pesakit ini mengenai pengalaman sebenar mereka, mendapati walaupun sebahagian dari mereka dapat mejalani kehidupan seperti biasa, tetapi kebanyakannya menderita kesakitan yang teruk, gangguan emosi, tidak boleh bekerja atau menjalankan kegiatan harian pada masa-masa tertentu dan juga masalah kewangan serta rumahtanga di sebabkan oleh penyakit ini. Diharapkan suatu hari kelak dalam masa yang singkat kita dapat memahami penyakit ini dan berupaya mengakhiri segala kemusykilan, kesakitan dan kekecewaan yang dibawa olehnya.

BAGAIMANA PERSATUAN ENDOMETRIOSIS BOLEH MEMBANTU ANDA

Persatuan endometriosis bermatlamat membantu ahli-ahlinya dan juga sesiapa saja yang berminat untuk bertukar-tukar maklumat mengenai endometriosis, menawarkan sokongan dan pertolongan kepada pesakit endometriosis, memberi pendidikan kepada masyarakat dan pertubuhan perubatan mengenai penyakit serta menggalakkan kajian berkaitan penyakit. Menghilangkan perasaan keseorangan, berkongsi dengan mereka yang memahami apa yang sedang dialami, menambah pengetahuan yang kurang serta memperbetulkan segala konsep-konsep yang salah mengenai endometriosis dan belajar di antara satu sama lain adalah cara-cara di mana pesakit dapat menolong sesama sendiri.

Persatuan ini adalah merupakan satu pertubuhan antarabangsa yang beribu pejabat di Milwaukee, Wisconsin (U.S.A.), dianggotai oleh banyak negara dan menjalankan berbagai aktiviti di seluruh dunia. Pegawai-pegawai yang terpilih menerajui persatuan dengan dibantu oleh badan penasihat yang terdiri dari pegawai perubatan profesional dan lain-lain. Persatuan ini telah di asaskan di Milwaukee pada tahun 1980 oleh Mary Lou Ballweg dan Carolyn Keith yang merupakan kumpulan yang pertama di dunia yang begitu berdedikasi untuk menolong pesakit endometriosis.

"Program sokongan" menawarkan berbagai khidmat untuk menolong pesakit dan keluarga mereka. Ini termasuklah kumpulan sokongan, kaunseling secara formal dan tidak formal, panggilan bantuan semasa krisis, perancangan dan lain-lain pertolongan untuk membimbing pesakit supaya dapat menghadapi penyakitnya dengan cara terbaik. Di peringkat perkumpulan kecil, mesyuarat dan aktiviti adalah dirancang mengikut kehendak kumpulan masing-masing. Biasanya sesetengah perjumpaan adalah dirancang untuk membenarkan perkongsian informasi secara tidak formal mengenai endometriosis dan menyokong serta membantu setiap masalah yang timbul. Terdapat juga perjumpaan yang merangkumi ceramah dan pembentangan kes, penjagaan diri, kemandulan, penyelidikan perubatan dan sebagainya. Aktiviti berkumpulan termasuk mencari sumber kewangan dan mendekati masyarakat dalam usaha memberi pendidikan mengenai endometriosis.

Program pendidikan menyediakan berbagai risalah, buku-buku, alat pandang dengar dan lain-lain alat pembelajaran untuk membantu orang perseorangan, orang awam dan golongan perubatan. Ahli-ahli persatuan akan menerima risalah terkini

mengenai rawatan, penyelidikan terbaru dan aktiviti-aktiviti persatuan. Persatuan juga sentiasa bersedia memberi kerjasama kepada pihak media dan golongan perubatan untuk membantu penyebaran maklumat yang tepat mengenai endometriosis.

Sebagai sebahagian daripada program penyelidikan, persatuan juga menjalankan kajian terhadap endometriosis termasuk satu program khas di "Sekolah Perubatan Dartmouth" dan juga penyelidikan yang berterusan berkenaan dengan kaitan antara Dioxin dan endometriosis. Persatuan juga bertindak sebagai tempat penyebaran maklumat endometriosis. Penyelidik-penyelidik yang berminat untuk menyumbang kepada persatuan boleh menulis kepada "Research Review Panel," ibu pejabat Persatuan Endometriosis.

BAGAIMANA ANDA BOLEH MENDAPATKAN MAKLUMAT LANJUT

Jadilah ahli kepada persatuan ini. Sebagai ahli anda berhak menerima berbagai-bagai maklumat yang lebih tepat bersama dengan risalah berkaitan endometriosis dan juga masalah kesihatan yang berkaitan dengannya. Buku kedua keluaran kami 'The Endometriosis Sourcebook' terdiri daripada 500 mukasurat yang mengandungi maklumat lengkap mengenai endometriosis. Ia boleh didapati dari persatuan dengan harga U.S.\$14.95/C\$19.95, beserta bayaran pengurusan dan penghantaran (U.S.\$2.75/C\$3.75) atau di kedai buku yang berdekatan dengan anda. Buku keluaran pertama kami, 'Overcoming Endometriosis' adalah merupakan cetakan yang kelima. Persatuan juga menyediakan video pendidikan dan kaset syarahan oleh pakar penyakit endometriosis, buku risalah dan majalah berita terkini. Untuk pakej informasi percuma termasuk katalog kami, 'Materials to Help You,' anda boleh memanggil melalui telefon atau menulis kepada kami.

Jika anda tidak mengidap endometriosis tetapi curiga jika anda juga mungkin menghidapinya, maka bolehlah memesan kit berjudul 'How Can I Tell If I Have Endometriosis?' Hantarkan U.S.\$4.75/C\$6.50, termasuk U.S.\$1.75/C\$2.50 bayaran pengurusan dan penghantaran.

Untuk menjadi ahli, isikan borang ke ahlinya dan hantarkan kepada:

International Headquarters

Endometriosis Association

8585 N. 76th Place

Milwaukee, Wisconsin 53223 U.S.A.

(414) 355-2200



1-800-992-3636 (North America)

endo@endometriosisassn.org

<http://www.endometriosisassn.org>

Sertailah kami sekarang! Anda akan gembira menyertainya.

This brochure is available in quantity to gynecologists, hospitals, pharmacies, and women's clinics. Please specify the quantity and language(s) desired. Brochures available in Arabic, Chinese, Croatian, Danish, Dutch, English, French, German, Italian, Japanese, Korean, Lithuanian, Malayan, Norwegian, Polish, Portuguese, Russian, Spanish, Swedish, and Turkish. Preteen and teen versions also available.

KEAHLIAN PERSATUAN ENDOMETRIOSIS/BORANG DERMA

(AKHIR)	(NAMA)	(PERTAMA)
JALAN	APT. #	
BANDAR	NEGERI	
KAD POS	NEGARA	
TALIPON () _____		
HITUNG KIRA <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTERCARD KEPADA _____		
No Kad _____		

- Saya berminat untuk mulakan chapter di-daerah saya jika ia tidak wujud. Tolong kirimkan saya panduan.² Jika kumpulan sudah sedia ada di-daerah anda kami tidak akan kirimkan panduan² itu. Senarai² tempatan akan kami kirimkan jika kamu menjadi ahli.
- Saya bersedia untuk menjadi orang yang boleh di-hubungi saya untuk berkongsi pengalaman dari sulungan.

Sila semak: Saya ada endometriosis Saya tiada endometriosis

AHLI (Untuk mereka yang ada endometriosis):

- 1 tahun \$35.00 U.S./\$52.00 Canadian dan derma (jika suka)\$ _____
- 2 tahun \$60.00 U.S./89.00 Canadian dan derma (jika suka)\$ _____
- 3 tahun \$105.00 U.S./156.00 Canadian dan derma (jika suka)\$ _____
- (Percuma sebuah buku, OVERCOMING ENDOMETRIOSIS)

ASSOCIATE (untuk mereka yang tidak pernah menghidap endometriosis) (Doktor, wanita², persatuan² dan orang perseorangan)

- 1 tahun \$40.00 U.S./\$59.00 Canadian dan derma (jika suka)\$ _____
- 2 tahun \$70.00 U.S./104.00 Canadian dan derma (jika suka)\$ _____
- 3 tahun \$120.00 U.S./178.00 Canadian dan derma (jika suka)\$ _____
- (Percuma sebuah buku, OVERCOMING ENDOMETRIOSIS)
- 5 tahun \$160.00 U.S./238.00 Canadian dan derma (jika suka)\$ _____

TAMBAHAN POSTAL:

- Ahli Canadian tambahan \$5.00\$ _____
- Negara lain tambahan \$10.00\$ _____
- Jumlah**\$ _____

Bayaran kepada: **ENDOMETRIOSIS ASSOCIATION**
8585 N. 76th Place, Milwaukee, WI 53223 U.S.A.

Talipon atau fax perahlian anda: (414) 355-2200
FAX (414) 355-6065

KAD SUKARELAWAN

Dengan berkembang pesatnya persatuan ini dan dengan ramainya wanita-wanita yang memerlukan sokongan dan bantuan, kami memerlukan bakat tiap-tiap orang ahli. Kami harap tiap-tiap ahli akan mengumbangkan satu atau dua jam sebulan. Dengan membantu orang lain, kita membantu diri kita sendiri juga. Tenaga sukarelawan akan diatur bila diperlukan dan apabila pegawai-pegawai dan kakitangan persatuan boleh bersatu tenaga.

Ya, saya boleh membantu di badan-badan berikut – (untuk seluruh E.A. atau setempat)

- (1) Penyelidikan (menolong mempromosikan penyelidikan dengan berbagai cara).
- (2) Keahlian (menghubungi ahli-ahli baru dan bakal-bakal ahli baru).
- (3) Mengutip dana (untuk penyelidikan, pendidikan dan usaha-usaha lain).
- (4) Khutub khanah (menolong mendapatkan bahan bacaan dan lain-lain).
- (5) Rancangan (membuat perancangan dan usaha-usaha lain).
- (6) Pendidikan masyarakat (memberi ceramah, megendalikan gerai-gerai. Akan diberi latihan).
- (7) Panggilan cemas (Menerima panggilan cemas. Latihan akan diberikan).
- (8) Memberi sumbangan di bahagian penulisan rencana-rencana, bahan-bahan rujukan dan lain-lain untuk warta pembaca).

Saya tidak dapat membantu buat masa ini, tetapi boleh memberi sumbangan dengan cara-cara berikut –

- (9) Meminta bantuan doktor saya untuk membahagi-membahagikan risalah pada pesakit-pesakit yang menghadapi penyakit endometriosis.
- (10) Bertindak selaku orang perantaraan untuk kumpulan perbincangan (latihan akan diberi).
- (11) Membuat panggilan kepada ahli-ahli yang berada di hospital atau memerlukan bantuan.
- (12) Menaip.
- (13) Menxerox.
- (14) Mengisi sampul surat, mengetip kertas-kertas dan lain-lain.