

KOKEMUKSIA

EMPPU 19v. "Mun menkat alkoi 14-vuotiaana. Alamaha ja selkä olivat mielettömän tulisen kivun vallassa menkköiden aikana ja välillä kouristuksia tuli myös kierron välissä. Kouluun meno oli välillä mahdotonta. Menkat olivat myös runsaat ja kierto lyhyt. Halusin eroon menkoista. Äitini kanssa päätimme hankkia minulle e-pillereit, koska ne estävät sairautta etenemästä ja helpottavat elämää. Saatvani diagnoosin, on ollut helpompi ymmärtää oireita ja olla armollinen itselle. Pahin pelkoni on kuitenkin se, etten saa lapsia endometriosisin takia. Toivon että muutkin olisivat yhtä onnekkaita, kun itse olen ollut ja saisivat apua mahdollisimman nuorena. Ja hei ei tää sairaus oo este vaan pelkkä hidaste!"



Yksi kymmenestä naisesta sairastaa endometriosisia.

JENNI 27v. "Mulla on ollut mahan kanssa ongelmia aina. Kuukautiset olivat todella kipeät, mutta ajattelin sen olevan normaalia. Moni lähipiirissäni ei tiedä, kuinka kipeä nykyään todellisuudessa olen, ja se on aiheuttanut hankalia tilanteita. On vaikea sanoa ääneen, että nyt sattuu. Endometriosisi on opettanut paljon kivusta, mutta myös rakkaudesta ja selviytymisestä. Tärkeimpiä tukijoita ovat äitini, puolisoni ja koirani: olen katsonut vierestä, kun yksi on painanut karvaisen kuononsa syliini, toinen juossut kipsuklaata kaupasta ja kolmas etsinyt vapaita lääkäriaikoja."

Lue kaikki tarinat osoitteesta
MOONA.INFO/TARINAT

MOONA OIREPÄIVÄKIRJA

Moona-oirepäiväkirja on mobiilisovellus, jonka avulla seuraat kuukautiskiertoasi ja siihen liittyviä endometriosisille tyypillisiä oireita. Sovelluksen ansiosta tiedät, millaisiin oireisiin sinun kannattaa kiinnittää huomiota. Kerääntyneen tiedon pohjalta voit tehdä päätöksen hakeutua lääkärin vastaanotolle ensimmäistä kertaa tai tuoda lisäinformaatiota jo alkaneeseen hoitoon.

Moona kerää ilmoittamasi tiedot omalle tilillesi. Voit tulostaa sen kautta tilastoja esimerkiksi kuluneen kuukauden tai puolen vuoden voinnistasi. Näytä nämä tilastot myös sinua hoitavalle gynekologille. Pidempiaikainen tilasto oireista auttaa lääkäriäsi löytämään keinoja helpottaa kipuja ja muita kuukautiskierron aikana ilmeneviä vaivoja. Pyydä jatkotutkimuksia, jos kivut ovat jatkuvia.

Lataa sovellus osoitteesta
MOONA.INFO/OIREPAIVAKIRJA



"Kukaan ei ymmärrä minua niin hyvin kuin toinen endometriosisia sairastava nainen." - Minttu

WWW.MOONA.INFO

on nuorten endometriosisia sairastavien sivusto. Sieltä löydät tarinoita, kirjoituksia sekä tietoa kuukautisista ja endometriosisista.

#moona @korentory



MENKAT EI SAA ESTÄÄ ELÄMÄSTÄ



ENDOMETRIOOSI?

Endometrioosi on kohdun limakalvon pesäkesirottumatauti, jota sairastaa arviolta 10-15 % hedelmällisessä iässä olevista naisista. Endometrioosi aiheuttaa kroonista kipua, heikentää elämänlaatua ja alentaa hedelmällisyyttä.

Endometrioosissa kohdun limakalvon kaltaista kudosta kasvaa kohdun ulkopuolella esimerkiksi munasarjoissa, suolen pinnalla tai vatsakalvolla. Jos kudokasvaa kohtulihaksessa, sairautta kutsutaan adenomyoosiksi. Endometrioosi reagoi kuukautiskierron aikana hormonien määrien vaihteluun. Endometrioosipesäkkeet ja niistä vatsaonteloon vuotava veri aiheuttavat kroonista tulehdusta viereisissä kudoksissa.

Endometrioosi on uusiutuva, krooninen sairaus. Lopullista parantavaa hoitoa sairauteen ei vielä ole löytynyt, mutta oireita voi hoitaa muun muassa tulehduskipulääkkeillä, hormonilääkkeillä tai leikkauksella.

Menkat ovat iso osa naisen arkea. Juuri siksi ne eivät saa estää elämästä ja eikä niistä tarvitse vaieta. Erityisen tärkeä menkoista on puhua silloin, kun niiden kanssa on ongelmia. Et ole yksin, hae apua!

OIREET JA DIAGNOOSI

Endometrioosille tyypillisiä oireita voi ilmetä kuukautisten aikana, kuukautisten välissä sekä ovulaation aikana. Merkitse nämä oireet mobiiliin Moona Oirepäiväkirjaan. Näin sekä sinä että lääkärisi saatte paremman kuvan sairaudestasi.

- kuukautiskipu
- runsaat kuukautiset
- rakkovaivat
- selän ja lantion alueen kipu
- iskiaskipu
- yhdyntään liittyvä kipu
- emätinkipu
- tärinän aiheuttama kipu
- hartiapistos
- ylävatsan ja kylkikaaren kipu
- suolistokipu
- ulostamiskipu

LISÄKSI välivuoto, turvotus, kuume, pahoinvointi, veri virtsassa, veri ulosteessa, kipu keuhkoissa, hiivatulehdus, ripuli, ummetus, päänsärky, väsymys ja mielialanvaihtelut.

20%
endometrioosia sairastavista
on oireettomia.

6-9v.
taudin keskimääräinen
diagnoosiviive.

50%
tautia sairastavista naisista
kärsii lapsettomuudesta.

HOITOKEINOT

Endometrioosi on krooninen sairaus, mutta suurimman osan potilaista oireita on mahdollista lievittää tehokkaasti. Hoitomenpiteiden valintaan vaikuttavat muun muassa potilaan ikä, endometrioosin levinneisyys, oireiden vakavuus sekä toiveet raskauden suhteen.

Hormonihoito on ainoa keino estää endometrioosia leviämistä. Endometrioosia voidaan hoitaa myös kirurgisesti. Lisäksi endometrioosin aiheuttamia kipuja lievitetään tulehduskipulääkkeillä ja kipukynnystä nostavilla lääkkeillä. Keskustele hoitavan gynekologin kanssa perusteellisesti eri hoitovaihtoehtoja ja päättää toteutettavista hoidoista yhdessä hänen kanssaan.

Sairauden oireita voit koittaa lievittää esimerkiksi lämpimällä kaurapussilla ja suihkulla sekä rauhallisella liikunnalla ja ruokavaliolla. Muilta endometrioosia sairastavilta kannattaa kysyä lisää vinkkejä siitä, kuinka he ovat helpottaneet oireitaan.

“Jos tilanteeseeni olisi puututtu ajoissa, ei kipuni olisi ehtinyt kroonistua.”

- Aino

TIETOA JA TUKEA

MOONA

Moona.info tarjoaa nimensä mukaisesti tärkeää infoa endometrioosista: muiden sairastuneiden tarinoita, vertaistukea sekä tietoa hoitomuodoista, oireiden lievittämisestä ja mobiilista Moona Oirepäiväkirjasta. www.moona.info

VERTAISKOHTAAMISIA KASVOTUSTEN

Muiden endometrioosia sairastavien kohtaaminen on parhaimmillaan huippukokemus! On helpottavaa huomata, ettei ole ainoa, joka kärsii samoista oireista. Korento ry:n vertaistukiryhmät kokoontuvat ympäri Suomea. Lisäksi voit kohdata muita endometrioosia sairastavia yhdistyksen tapahtumissa, tukipuhelimessa tai pyytää itsellesi oman tukihenkilön. www.korento.fi/tukea

VERTAISTUKEA NETISTÄ

Vertaistukea on tarjolla myös verkossa. Facebookin suljetussa Endometrioosittaret-verkkovertaistukiryhmässä voit lukea muiden endometrioosia sairastavien kokemuksia ja vinkkejä sairauden oireiden helpottamiseksi. Facebook: Endometrioosittaret

Facebook: Endometrioosittaret

