

HLUTFALL

**5-10%**

kvenna eru talin vera með endómetríósu\*

FYRSTU EINKENNI

**60%** fólks með endómetríósu finna fyrir einkennum fyrir tvítugt

FRJÓSEMI

**30-40%**

fólks með endómetríósu glíma við van- eða ófrjósemi

GREININGARTÍMI

**6-10 ár** er sá tími sem það tekur að meðaltali víða um heim að fá greiningu frá því að fólk með endómetríósu leitar sér fyrst hjálpar

## Ég held ég sé með endómetríósu Hvað svo?

- 1** Hafðu samband við Samtök um endómetríósu. Samtökin veita almenna ráðgjöf um sjúkdóminn og upplýsingar um helstu sérfræðinga í endómetríósu á Íslandi.
- 2** Pantaðu þér tíma hjá kvensjúkdómalækni sem sérhæfir sig í endómetríósu eða fáðu tilvísun til endómetríósuteymisins. Í sameiningu ákveðið þið næstu skref.
- 3** **Stattu með þér.** Leitaðu þér þekkingar á sjúkdómnum. Fáðu álit annars sérfræðings ef þér sýnist svo. Hafðu í huga að enn eru á kreiki rangfærslur og mýtur um endómetríósu, bæði innan heilbrigðiskerfisins og meðal almennings.

Samtök um endómetríósu 2020  
Ljósmyndir: Stúdíó Stund | Prentun: Pixel ehf.

Heimildir: World Endometriosis Society, Endometriosis.org, ESHRE - Information for women with endometriosis o.fl.

\* Rannsóknin náði eingöngu til kvenna en ekki allra sem fæðast með leg



Samtök um  
endómetríósu

Sími 841 2650 | [www.endo.is](http://www.endo.is) | [endo@endo.is](mailto:endo@endo.is)  
[@endoiceland](https://www.facebook.com/endometriosa) | [facebook.com/endometriosa](https://www.facebook.com/endometriosa)

## Þjáist þú af slæmum tíðaverkjum?

Miklum blæðingum, meltingarvandamálum, sársauka við þvaglát, sársauka við kynlíf eða ófrjósemi?

**Þá gætir þú verið með endómetríósu**



Samtök um  
endómetríósu

[endo.is](http://endo.is) | [endo@endo.is](mailto:endo@endo.is)

## Helstu einkenni endómetríósu

Misjafnt er hvort fólk með endómetríósu finni fyrir einu eða fleiri einkennum.

- Mikill sársauki við blæðingar
- Sársauki fyrir blæðingar
- Miklar/langar blæðingar
- Óreglulegar blæðingar og/eða milliblæðingar
- Brún útfærð fyrir og eftir blæðingar
- Slæmir verkir við egglos
- Verkir í kviðarholi
- Verkir tengdir þvagblöðru og/eða við þvaglát
- Uppblásinn magi
- Hægðatregða og/eða niðurgangur
- Ógleði og/eða uppköst
- Verkir tengdir meltingarfærum, hægðalosun og þarmahreyfingum
- Sársauki við eða eftir kynlíf
- Van- eða ófrjósemi
- Síþreyta
- Verkur sem leiðir aftur í bak og/eða niður aftanverðan fótlegg, gjarnan út frá settaug

## Afleiðingar endómetríósu og langvarandi verkja

- Mikil vöðvaspenna í kviðarholi
- Kvíði í tengslum við tíðahring og verki
- Takmörkun á þátttöku í félagslífi og námi/starfi
- Skert lífsgæði

- Endómetríósa hefur fundist nánast alls staðar í líkamanum og getur aukið líkur á öðrum sjúkdómum.
- Endómetríósa á sér margar birtingarmyndir. Stundum eru einstaklingar einkennalausir eða einkennalítir og greinast fyrst þegar um önnur heilsuvandamál er að ræða, t.d. ófrjósemi.

## Hvað er endómetríósa?

Endómetríósa er sjúkdómur sem orsakast af því að endómetríósufrumur finnast á ýmsum stöðum í líkamanum. Frumurnar bregðast við mánaðarlegum hormónabreytingum líkamans. Óeðlileg starfsemi frumanna getur valdið bólgum, innvortis blæðingum, blöðrum á eggjastokkum og samgróningum á milli líffæra. Allt getur þetta valdið miklum sársauka.

## Birtingarmyndir endómetríósu eru nokkrar

- dæmigerð þar sem fremur smáar vefjaskemmdir eru á yfirborði líffæra/vefs (e. typical),
- blöðrur á eggjastokkum (e. cystic),
- djúpstæð (e. deep infiltrating endometriosis, DIE),
- í legvöðva (e. adenomyosis).

## Hver er með endómetríósu?

- Konur eru í meirihluta fólks með endómetríósu en trans karlar og kynsegin fólk geta einnig greinst með sjúkdóminn.
- Einkenni endómetríósu geta gert vart við sig fyrir fyrstu blæðingar og einnig eftir að breytingaskeiði lýkur. Einkenni eru yfirleitt verst á frjósemis­keiði.

## Greining endómetríósu

Ef einhver af einkennum endómetríósu eru til staðar er nauðsynlegt að fá greiningu hjá kvensjúkdómalækni. Eina leiðin til að staðfesta endómetríósu er með greiningu á vefjasýni sem aflað er í kviðarholsspeglun/-aðgerð. Stundum er stuðst við klíniska greiningu út frá einkennum, þreifingu, ómskoðun um leggöng og/eða segul­ómskoðun (MRI). Það á sérstaklega við þegar um ungt fólk er að ræða.

## Meðhöndlun endómetríósu

Helstu meðhöndlunarleiðir eru skurðaðgerðir, hormónameðferðir og verkjameðferðir.

Endómetríósu­aðgerðir geta verið flóknar. Það er mjög mikilvægt að þær séu framkvæmdar af skurðlækni sem sérhæfir sig í slíkum aðgerðum.

## Endómetríósuteymi Landspítala

Á Landspítala starfar endómetríósuteymi sem sinnir sjúklingum með erfið einkenni, sem eru í greiningarferli eða ef meðferð hefur ekki skilað árangri. Tilvísun þarf til teymisins frá heimilis- eða kvensjúkdómalækni.