APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER AMERICAN HEALTH FORUM

PEBRERO 2024

KALUSUGAN NG MATRIS

FACT SHEET

Ano ang isang matris?

Ang matris ay isang *organ* sa pag-aanak na nasa *pelvis* na naglalaman ng nabubuong bata habang nagbubuntis.

Ano ang regla?

Nagaganap ang pagregla, na kilala rin bilang sapanahon, kapag nilalagas ang panloob na layer ng matris at inilalabas mula sa katawan. Sa karaniwan, *regular* itong nagaganap nang buwan-buwan hangga't walang pagbubuntis.

Kung *regular* kang nakararanas ng alinman sa mga *red flag* na ito, makipag-usap sa nangangalaga ng iyong kalusugan.

Magkakaiba ang pagregla para sa lahat. Ano-anong *red flag* ang dapat bantayan?

Malakas na pagdurugo, na maaaring magmukhang:

- Pangangailangan na magpalit ng *pad/tampon* nang minsan o higit pa sa kada oras
- Higit sa isang *item* na pangregla (hal. *pad, tampon, menstrual cup*, atbp.) ang kailangan
- Paglabas ng nagkurtang dugo na may higit-kumulang sa 1 pulgada ang diyametro

Haba/tagal ng pagregla

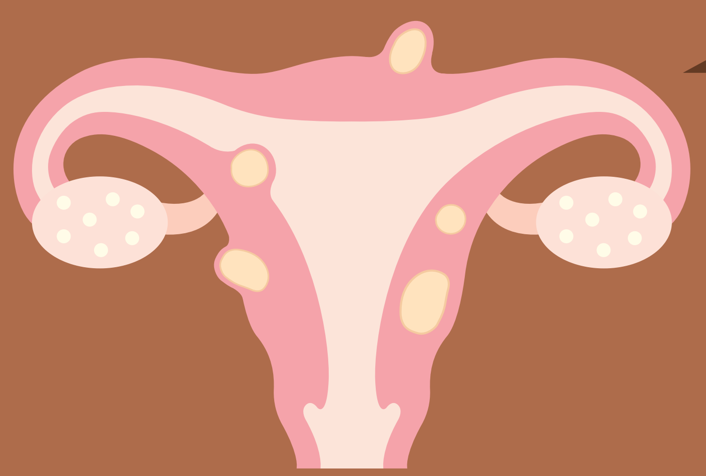
- Mas matagal sa 7 araw ang pagregla

Pananakit o iba pang sintomas

- Likas na malala
- Negatibo ang epekto sa iyo na nakapagpapababa sa kalidad ng buhay

Pagka-regular

- Hindi niregla o hindi *regular* ang pagregla



Ano ang *Fibroids* sa matris?

Ang *Fibroids* sa matris, na kilala rin bilang *leiomyomas*, ay mga mala-tumor na bukol ng tisyu sa loob o paligid ng matris. HINDI kanser ang mga *tumor* na ito.

Maaaring magdulot ang mga *fibroids* ng:

- Malalakas na pagregla
- *Spotting* (paglabas ng dugo) sa pagitan ng mga pagregla
- Masakit na likod
- Mga problema sa pantog
- Mga problema sa kakayahang magbuntis

Napaka-karaniwan ng mga *Fibroids* sa matris, at kadalasang nagaganap sa mga taong nasa edad na 30-40.

Nasa 70% ng mga taong may matris ang natutukoy na may *fibroids* pag-abot nila sa menopause.

3x na mas malamang na magkaroon ng *fibroids* ang mga itim kaysa sa mga puti at mas malamang na makaranas ng.matitinding sintomas.

Kung may hinala kang mayroon kang *Fibroids* sa matris, makipag-ugnayan sa nangangalaga ng iyong kalusugan.

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER AMERICAN HEALTH FORUM

PEBRERO 2024

KALUSUGAN NG MATRIS

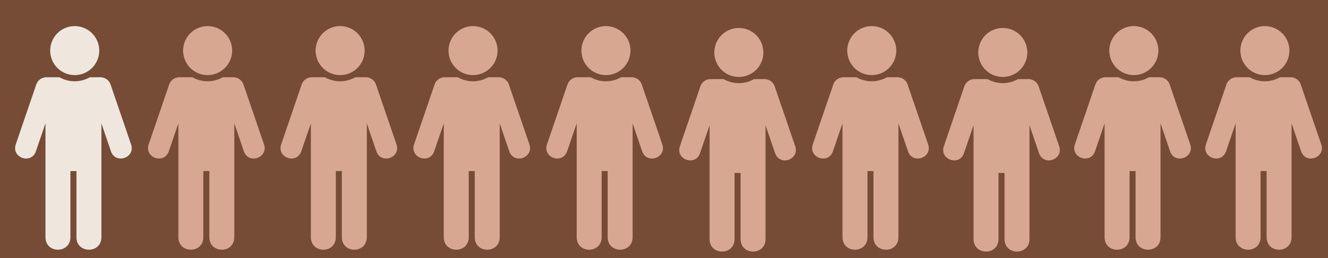
FACT SHEET

Ano ang *endometriosis*?

Ang *endometrium* ay tissue sa loob ng matris.

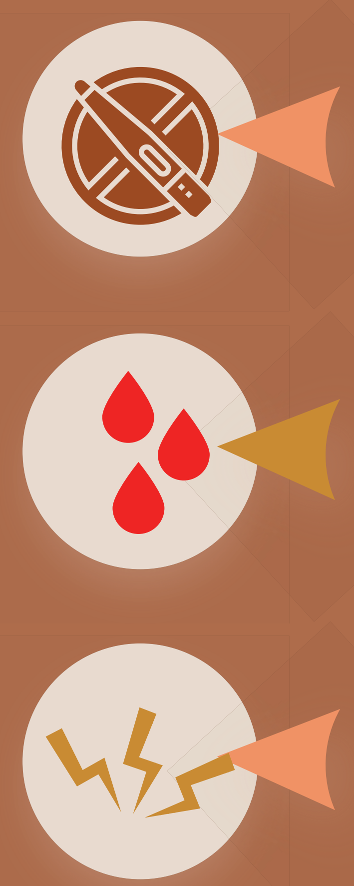
Ang *endometriosis* ay isang pangmatagalang sakit na nagdudulot ng pag-usbong ng *endometrium* sa iba pang lugar sa labas ng matris.

1 sa 10 tao na may matris na nasa edad na maaaring magbuntis ang apektado ng *endometriosis*.



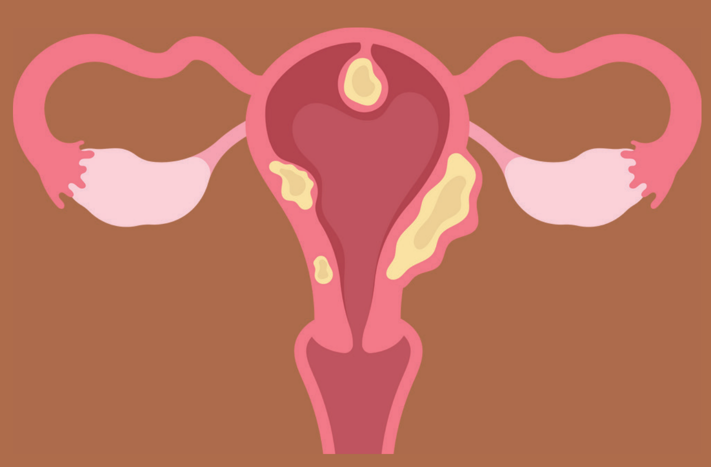
Pinagkunan: www.uterinehealthguide.com

Kabilang sa mga karaniwang sintomas ng *endometriosis* ang:



- Mga problema sa kakayahang magbuntis
- Malakas o di-regular na pagdurugo sa regla
- Pananakit ng *pelvis* na hindi mula sa pagregla
- Pananakit sa ibabang bahagi ng tiyan
- Pananakit habang o pagkatapos magtalik
- Pananakit habang gumagamit ng banyo

Sa kasalukuyan, walang lunas para sa *endometriosis*. Kung mayroon ka nito o sa tingin mo'y mayroon ka nito, makipag-ugnayan sa nangangalaga ng iyong kalusugan para malaman ang tungkol sa mga opsiyon para gamutin ang mga sintomas mo.



Ano ang kanser sa matris?

Nagaganap ang kanser sa matris kapag may namumuong cell ng kanser sa matris, karaniwang sa *endometrium*. Ang sinumang may matris ay nanganganib na magkaroon ng kanser sa matris. Karaniwan itong ginagamot sa pamamagitan ng pagtanggal ng matris.

Kabilang sa mga sintomas ng kanser sa matris ang:

- Hindi *normal* na discharge ng *vagina* o pagdurugo
- Pananakit o presyon sa *pelvis*

Ang mga Asian American at Pacific Islander ay **mas malamang** na matukoy na may kanser sa uterus sa mas batang edad at nakararanas ng mas matindi at malalang kanser.

Partikular na ang mga Pacific Islander na mas mataas ang posibilidad na mamatay.

Sa kasalukuyan, walang paraan para ma-screen ito kung hindi ka nakararanas ng mga sintomas.

Kung sa palagay mo'y nakararanas ka ng mga sintomas ng kanser sa matris, makipag-ugnayan sa provider mo ng pangangalaga ng kalusugan.

Mga pinagkunan:

- www.cdc.gov/cancer/uterine/basic_info
- www.cdc.gov/cancer/uterine/basic_info/screening
- www.cdc.gov/cancer/uterine/basic_info/symptoms
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35183383/