



МОЗ

ДЕРЖАВНА УСТАНОВА
«КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»
(ДУ «КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦКПХ МОЗ»)

вул. Естонська, 3, м. Київ, 03190, тел. (44) 486-22-54, E-mail: kccdc@ses.gov.ua,
web: <https://kyiv.cdc.gov.ua>, Код ЄДРПОУ 38518296

№ _____

На № _____ від _____

Керівникам міжрайонних відділів та на
транспорті і відділень епідеміологічного
нагляду та профілактики НІХ,
відділ комунікацій та інформаційно -
роз'яснювальної роботи тиждень

Про Всесвітній день
обізнаності про ендометріоз –
13 березня 2026 року

Всесвітній день обізнаності про ендометріоз (Salt Endometriosis Awareness Week) 13 березня 2026 року. Це щорічна подія, спрямована на підвищення обізнаності про ендометріоз – це хронічне, гормональне, гінекологічне захворювання, при якому клітини ендометріозу розростаються поза межі внутрішніх стінок матки, спричиняючи хронічний запальний процес. Метою цього дня – є підвищення поінформованості щодо цього захворювання. Хвороба є основною причиною безпліддя, тому обізнаність жінок дітородного віку про небезпеку захворювання й необхідність його лікування вкрай важлива.

Поширеність ендометріозу

На ендометріоз страждають близько 176 мільйонів, щонайменше одна з 10 жінок. За статистикою, щороку ендометріоз діагностується у близько 10% жінок репродуктивного віку по всьому світу. Він може виникати, як у підлітковому віці, так і у жінок, які мають менструації, але найчастіше він зустрічається у жінок віком 39-40 років.

Причини та зони ризику

Причини ендометріозу повністю не вивчені. Найчастіше причинами вважають порушення імунної системи, гуморальної регуляції та обміну речовин.

До зони ризику ендометріозу відносяться органи порожнини малого тазу: яєчники; маткові труби; прямокишкові - маткові зв'язки; сигмоїдний відділ нижньої частини кишечника та сечового міхура.



СЕД АСКОД

Державна установа "Київський міський Центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України"

№ Вн-384/2026 від 10.03.2026

Підписувач ЧУМАК СЕРГІЙ ПАВЛОВИЧ

Сертифікат [5E984D526F82F38F040000002DC9E400A1E09706](#)

Дійсний з 21.08.2025 16:13:33 по 21.08.2026 23:59:59

Групи ризику та основні симптоми

До груп ризику відносяться особи, які мають:

- спадкову схильність;
- дітородний вік;
- порушення менструальної функції, овуляція;
- порушення метаболізму;
- ендокринні патології;
- виснажений і ослаблений організм;
- зайву вагу;
- численні аборти, пізні або ускладнені пологи;
- жінки, які часто обирають в якості контрацепції внутрішню маточну спіраль.

Важливі симптоми ендометріозу, на які варто звернути увагу:

1. Болісні рухи у кишечнику.
2. Кровотеча між менструаціями.
3. Біль при сечовипусканні.
4. Невідомий біль у нервах.
5. Болісний статевий акт.
6. Тазовий біль під час фізичних вправ.
7. Сильний біль під час овуляції.
8. Кислотний рефлекс.
9. Депресія та відчуття тривоги.
10. Підвищена стомлюваність.

Основні найпоширеніші симптоми ендометріозу:

- біль в області таза, який з часом стає інтенсивним;
- біль у низу живота асоційований із початком менструації (альгодисменорея), фізичним навантаженням або статевим актом;
- при екстрогенітальної локалізації біль виникає під час сечовипускання або дефекації, може видавати в промежину, пах, поперек, у верхні відділи живота і навіть за грудину;
- підвищена температура тіла до, $37,1^{\circ}\text{C}$ - 38°C ;
- проблеми із зачаттям.

Основні ускладнення ендометріозу

- труднощі із зачаттям, що переходить у безпліддя;
- оваріальний рак (рак яєчників);
- патології під час вагітності та пологів, утворення рубцевої тканини та спайок, загроза перитоніту, анемії.

Діагностика включає:

фізіологічне обстеження, збір анамнезу, гінекологічне, гістологічне обстеження, інструментальна діагностика, ультразвукова діагностика, лапароскопія.

Профілактика:

- щорічні регулярні огляди у лікаря гінеколога;
- контроль ваги;
- збалансоване харчування;
- регулярні фізичні навантаження та зниження рівня стресу;
- зміна способу життя та відмова від шкідливих звичок.

Підвищення рівня поінформованості сприяє ранній діагностиці та ефективному лікуванню, що покращує якість життя жінок, які страждають на ендометріоз.

У рамках Всесвітнього дня обізнаності про ендометріоз проводяться різноманітні заходи, такі як інформаційні кампанії, семінари, конференції та марші. Ці заходи спрямовані на інформування суспільства про симптоми, методи діагностики та лікування та профілактики ендометріозу, а також на підтримку жінок, які живуть з цим захворюванням з метою зменшити негативні наслідки цього захворювання.

Версія для публікації в соцмережах:

📅 13 березня — Всесвітній день обізнаності про ендометріоз

Ендометріоз - це не просто «болючі дні». Це хронічне гормональне захворювання, при якому клітини, схожі на внутрішню оболонку матки, розростаються за її межами. Це спричиняє запалення, сильний біль та є однією з головних причин **безпліддя**.

📊 Статистика, яку важливо знати

- **1 з 10 жінок** репродуктивного віку у світі страждає на цю хворобу (це близько 176 мільйонів жінок).
- Найчастіше діагноз ставлять у віці **39-40 років**, проте перші симптоми можуть з'явитися вже в підлітковому віці.

▶ Симптоми: на що звернути увагу?

Ендометріоз часто називають «невидимою хворобою», бо його симптоми легко сплутати з іншими станами:

- **Сильний біль:** під час менструації, овуляції, статевому акту або навіть фізичних вправ.
- **Порушення циклу:** кровотечі між менструаціями.
- **Проблеми з травленням та сечовипусканням:** біль при дефекації чи сечовипусканні (особливо під час циклу).
- **Постійна втома**, тривожність та депресія.
- **Труднощі із зачаттям.**

⚠️ Чому це небезпечно?

Без лікування ендометріоз може призвести до:

1. Незворотного безпліддя.
2. Утворення спайок та рубців у малому тазу.
3. Підвищеного ризику раку яєчників.
4. Хронічного тазового болю, що виснажує організм.

♡ □ Як захистити себе?

Оскільки причини хвороби досі вивчаються, головна зброя - **пильність**.

- **Регулярність:** відвідуйте гінеколога мінімум раз на рік, навіть якщо нічого не болять.
- **Спосіб життя:** збалансоване харчування, контроль ваги та фізична активність допомагають тримати гормональний фон у нормі.
- **Слухайте своє тіло:** сильний біль, що змушує вас відмовлятися від планів - це **НЕ НОРМА**.

Важливо: Рання діагностика (УЗД, лапароскопія) дозволяє зупинити розвиток хвороби та зберегти можливість стати мамою.

#EndometriosisAwareness #Ендометріоз #ЖіночеЗдоров'я #13Березня #StopTheSilence
#Гінекологія #Здоров'яУкраїнок