



شیوه زندگی و ناباروری

عوامل موثر بر باروری

- سن
- سیگار کشیدن
- وزن
- تغذیه
- ورزش
- مواد محرک و مکمل ها
- استرس
- آلودگی محیطی
- سفید کننده های حاوی کلر

آندومتریوز و ناباروری



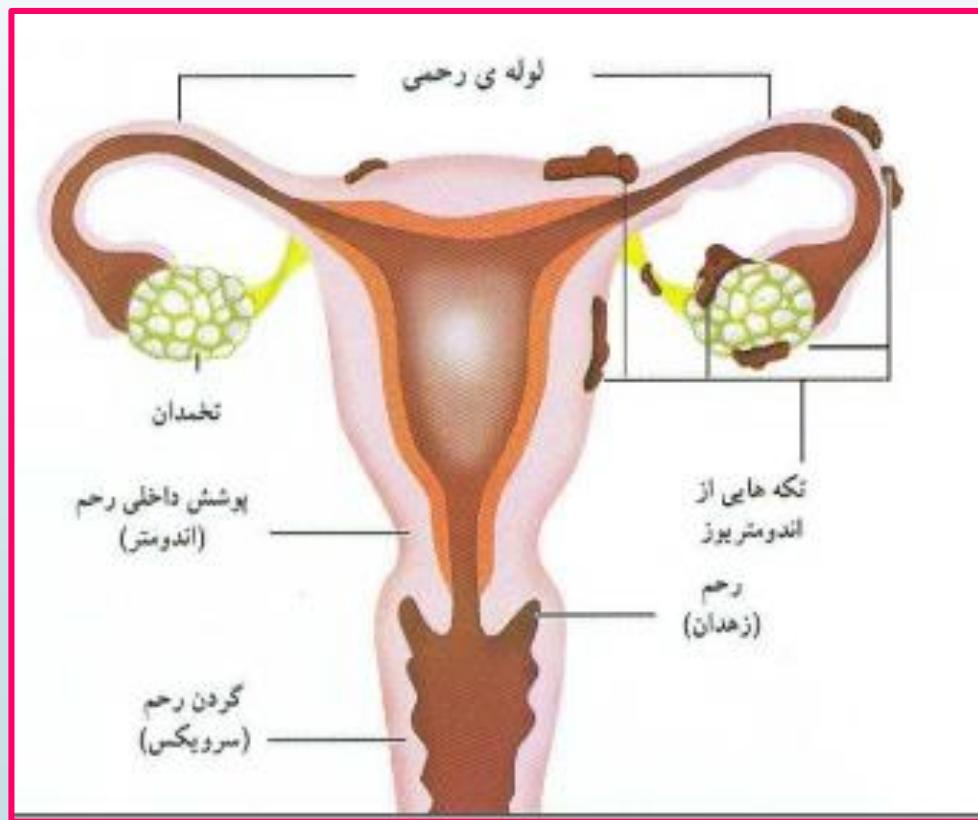


اندومتریوز چیست؟

اندومتریوز بیماری است که در تعداد نسبتاً زیادی از خانم‌هایی که در سن باروری هستند، دیده می‌شود. نام این بیماری از واژه‌ی اندومتر یعنی بافتی که سطح داخلی رحم را می‌پوشاند و هر ماه در دوره‌ی قاعدگی رشد کرده و سپس ریزش می‌کند، گرفته شده است. در واقع بافت اندومتر باید فقط در درون رحم وجود داشته باشد.

در اندومتریوز، بافتی شبیه اندومتر در خارج از رحم دیده می‌شود. بنابراین، این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که بافت پوشاننده داخل رحم (اندومتر) در بعضی دیگر از اعضای بدن که بیشتر در شکم و لگن قرار دارند نیز به وجود آمده و شروع به رشد نماید.

محل های آندومتریوز:



بیرون رحم ✓

تخمدان ✓

لوله ها ✓

سرویکس ✓

روده ✓

مثانه ✓

لگن ✓

ریه ها ✓

بافت اندومتر در هر قسمت از بدن که باشد، مانند اندومتر درون رحم نسبت به هورمون‌هایی که ماهیانه باعث قاعدگی می‌شوند حساس خواهد بود. بنابراین این بافت در طول دوره‌ی قاعدگی رشد کرده و در پایان دوره، ریزش و خونریزی می‌کند. در شرایط طبیعی خون قاعدگی از راهی که در مسیر واژن وجود دارد خارج می‌شود، در حالی که در اندومتریوز، به دلیل این که بافت‌هایی خارج از رحم قرار دارند، مسیری برای خروج خون قاعدگی و بافت‌های همراه آن وجود ندارد و این خون در داخل بدن ریخته می‌شود. وقتی خون به داخل بدن ریخته شود، باعث تحریک بافت اطراف، درد و چسبندگی می‌گردد و کم‌کم باعث افزایش درد قاعدگی و حتی درد هنگام تماس جنسی یا اجابت مزاج می‌شود.

۱. سن
۲. نداشتن فرزند
۳. خونریزی بیش از ۷ روز
۴. دوره قاعدگی کمتر از ۲۸ روز
۵. وجود لکه بینی بین قاعدگی ها
۶. سن اولین قاعدگی کمتر از ۱۲ سال
۷. سابقه خانوادگی

عواملی که
می توانند
با اندومترئوز
در ارتباط
باشند کدامند؟

درد:

درد قاعدگی شدید یا دیسمنوره
درد زیر شکم و لگن و کمر قبل و در طول قاعدگی و بین قاعدگی ها
درد مقاربت
درد همزمان با حرکات روده

خونریزی:

قاعدگی طولانی
خونریزی شدید و نامنظم
لکه بینی

نشانه های دیگر:

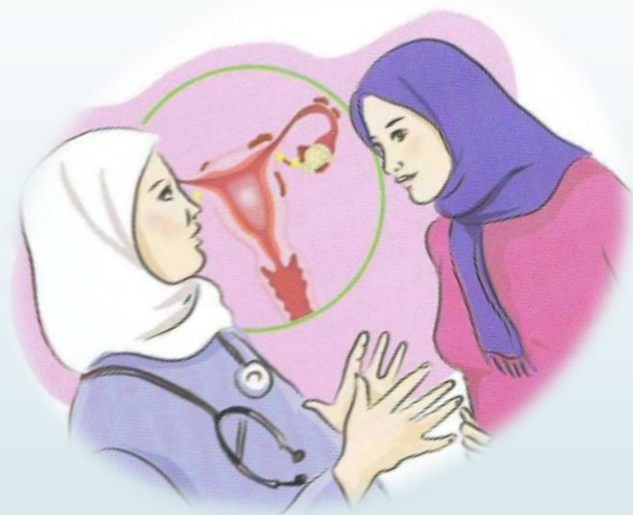
- ✓ علائم گوارشی یا ادراری مانند خونریزی
- ✓ اسهال یا یبوست
- ✓ نفخ
- ✓ سیری زودرس
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ خستگی
- ✓ ناباروری
- ✓ افسردگی و اضطراب

علائم آندومتریوز

درد همیشه علامت شدت بیماری نیست. ممکن است برخی زنان با اندومتریوز شدید، اصلاً دردی را احساس نکنند، ولی برخی زنان با بیماری خفیف‌تر، درد شدیدتری داشته‌باشند.



ناباروری و اندومتريوز



اندومتريوز يکي از عوامل مهم ناباروري است و در ۳۰-۵۰ درصد از زنان نابارور ديده مي‌شود. احتمال بارداري در هر ماه در يک خانم در محدوده‌ي سي سالگي حدود ۲۰ درصد است، يعني اين که از هر ۱۰۰ زوج خواهان فرزند ي که از روش‌هاي فاصله‌گذاري بين بارداري استفاده نمي‌کنند، تماس جنسي مرتب داشته و مشکل ناباروري ندارند، حدود ۲۰ زوج در هر ماه باردار مي‌شوند. اين احتمال در بيماران ناباروري که اندومتريوز خفيف درمان نشده دارند به ۲-۴ درصد در هر ماه کاهش مي‌يابد. بيماران نابارور با اندومتريوز متوسط تا شديد ميزان باروري ماهيانه کمتر از ۲ درصد دارند.

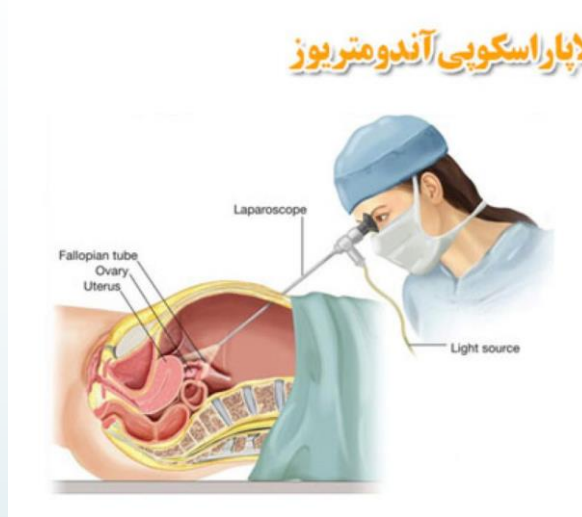
هر قدر درجه اندومتريوز بيشتر باشد، درمان‌هاي ناباروري پيشرفته‌تري را نياز خواهد داشت. در واقع درجه‌بندي بيماري اندومتريوز با موفقيت درمان‌هاي ناباروري در ارتباط است.

اندومتريوز چگونه تشخيص داده مي شود؟

اندومتريوز به تنهائي از روي علايم قابل تشخيص قطعي نيست،
پزشک ممکن است در موارد زير به اندومتريوز مشکوک شود:

- وجود مشکلات باروري
- دردهای شديد قاعدگی ناشی از گرفتگی های عضلانی
- وجود درد هنگام تماس جنسی
- دردهای مزمن لگنی
- کیست تخمدانی طولانی مدت و ...

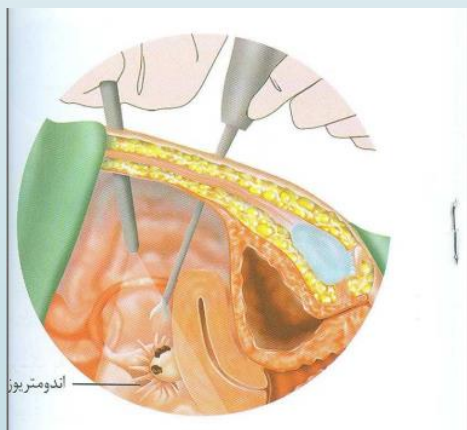
لاپاراسکوپي آندومتريوز



تشخيص آندومتريوز

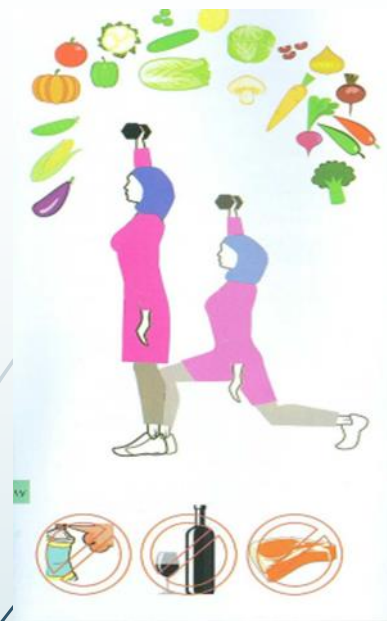
- شرح حال
- معاینه فیزیکی
- لاپاروسکوپي
- سونوگرافي
- سی تی اسکن
- MRI

لاپاروسکوپی یک عمل جراحی سرپایی است که به پزشک در دیدن و جستجوی اندومتریوز در داخل لگن کمک می‌کند. شدت بیماری اندومتریوز نیز با این عمل مشخص می‌شود. البته باید توجه داشت که ممکن است بیماری فرد شدید نباشد، ولی او درد زیادی را احساس کند و یا مبتلا به ناباروری باشد. به غیر از این روش، ممکن است برای تشخیص و به دست آوردن اطلاعات بیشتر از روش‌هایی مانند سونوگرافی، سی تی اسکن یا MRI هم استفاده شود.



درمان آندومتريوز

۱۵



سبک زندگی:

در درمان آندومتريوز ورزش، رژیم غذایی سالم و استراحت کافی به کاهش درد کمک می کند. برای کاهش علائم یبوست ناشی از آندومتريوز، توصیه به نوشیدن مایعات زیاد و استفاده از رژیم غذایی با فیبر زیاد شامل میوه، سبزی، حبوبات و غلات می شود. درد در برخی خانم ها با ورزش و تکنیک های استراحت بهتر می شود که ممکن است به دلیل کاهش فشار روانی ناشی از دردهای مزمن باشد.

درمان آندومتريوز



مانند بیشتر مشکلات سلامتی در رابطه با ناباروری، تغییر شیوهی زندگی نقش مهمی را در کنترل و درمان آندومتريوز ایفا می‌کند. این تغییر شیوهی زندگی، هم بر بارداری فرد و هم بر کاهش علایم آندومتريوز اثر خواهد داشت. برای مثال در برخی بررسی‌ها ثابت شده است که ورزش منظم خطر آندومتريوز را کاهش می‌دهد. همچنین برخی مطالعات نشان داده است که رژیم غذایی با گوشت قرمز زیاد و میوه و سبزی کم، آندومتريوز را افزایش می‌دهد.

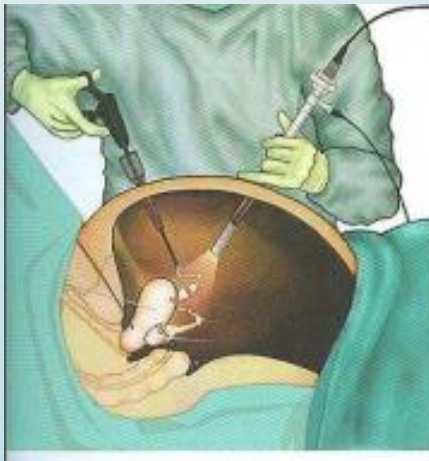
در صورت ابتلای به آندومتريوز، باید از خوردن الکل، کافئین، لبنیات، گوشت قرمز، شکر، گندم و چربی‌های اشباع پرهیز گردد.



درمان آندومتریوز

درمان جراحی:

اگر آندومتریوز هنگام جراحی تشخیص داده شود، پزشک ممکن است بافت آندومتریوز را از بین برده و یا چسبندگی‌های ایجاد شده را بردارد.



بارداری:

اگر چه ثابت نشده است که بارداری موجب درمان اندومتریوز باشد، ولی در طول بارداری شدت اندومتریوز کاهش می‌یابد. البته ممکن است مدتی پس از بارداری اندومتریوز برگشت نماید.

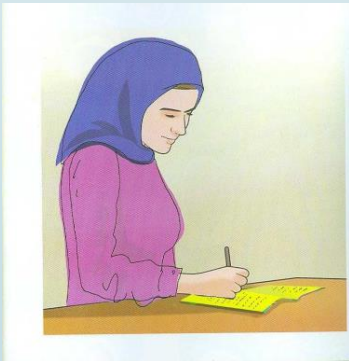
دیوکسین، گروهی از ترکیبات بسیار سمی هستند که توسط صنایع مختلف یا سوزاندن زباله ها وارد محیط زیست می گردند. این مواد سمی در چربی حیوانات تجمع می یابند. این عوامل نه تنها سرطان زا می باشند، بلکه مشکلاتی در سیر باروری نیز ایجاد می نمایند. یکی از مشکلات باروری ایجاد شده توسط این مواد، اندومتريوز می باشد. بنابراین مصرف چربی های حیوانی باید به حداقل رسانده شود.





پرسشنامه:

شما می‌توانید با پاسخ دادن به پرسشنامه‌ای ساده که برای این بیماری طراحی شده است خود را ارزیابی نموده و بر اساس امتیازی که از این پرسشنامه به دست می‌آورید خود را سالم تلقی نمایید و یا این که با شک به وجود این بیماری برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه نمایید.



خود ارزیابی

۴. آیا دوره قاعدگی شما به شکل غیر معمول طولانی بوده است؟
(قاعدگی بین ۴ تا ۸ روز طبیعی است)
 خیر بلی

۵. آیا در طول شش ماه گذشته، در زمان سیکل قاعدگی خود
خونریزی سنگینی داشته‌اید؟
 خیر بلی

۶. آیا در طول شش ماه گذشته دوره‌های قاعدگی شما نامنظم
بوده است؟
 خیر بلی

۷. آیا دردهای روده‌ای در حین اجابت مزاج به خصوص هنگام
قاعدگی را تجربه نموده‌اید؟
 خیر بلی

۱. آیا در طول شش ماه گذشته دردهای شدید قاعدگی - که معمولا
باعث عدم حضور شما در محل کار یا مدرسه می‌گردد و یا باعث می‌شود
که نتوانید فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید - داشته‌اید؟
 خیر بلی

۲. آیا در طول شش ماه گذشته درد لگنی در مواقعی غیر از هنگام
قاعدگی داشته‌اید؟
 خیر بلی

۳. در صورت متاهل بودن آیا در طول شش ماه گذشته درد هنگام
تماس جنسی را تجربه کرده‌اید؟
 خیر بلی

خود ارزیابی

۲۳

۸. آیا یبوست یا اسهال را که به خصوص در زمان قاعدگی بدتر می شود، داشته اید؟
 بلی خیر

۹. آیا بیش از یک سال است که برای بارداری تلاش می کنید و باردار نشده اید؟
 بلی خیر

۱۰. آیا هنگام ادرار کردن درد را تجربه کرده اید؟
 بلی خیر

۱۱. آیا سابقه خانوادگی اندومترئوز داشته اید؟
 بلی خیر

۱۲. آیا افسردگی یا خستگی غیر معمول داشته اید؟
 بلی خیر

در صورتی که به بیش از ۵ سوال از سوالات بالا پاسخ مثبت دادید، برای مشاوره بیشتر به پزشک خود مراجعه نمایید.

