

شیوه های درمان :

درمان طبی: شامل داروهایی است که بر اساس نیاز و تشخیص پزشک مربوطه به شما توصیه می شود.

درمان جراحی: آندومتریوز اغلب یک بیماری پیشرونده است و درمان حتی در آندومتریوز خفیف نیز ضرورت دارد.

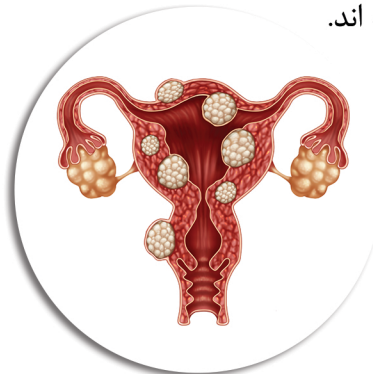
آندومتریوز متوسط و شدید باید در هنگام تشخیص از طریق جراحی درمان شوند. در صورتی که پس از جراحی حاملگی رخ ندهد باید درمان ناباروری انجام گردد. در بیماران با آندومتریوز متوسط، موفقیت حاملگی تا حدود ۶۰٪ و در نوع شدید حدودا ۳۵٪ است. درمان جراحی و به دنبال آن درمان طبی باعث بهبود طولانی تر علائم بیماری نسبت به جراحی تنها میشود.

علائم شایع آندومتریوز :

- درد قبل از قاعدگی
- درد حین مقاربت و پس از آن
- نازایی
- دفع ادرار دردناک طی قاعدگی
- حرکات دردناک ارگانهای لگن طی قاعدگی
- ضایعات معدی - روده ای مثل اسهال و استفراغ و دل پیچه و خونریزی مقعد در هنگام قاعدگی

عوامل مستعد کننده در این بیماری :

- سن پایین قاعدگی و یا سن بالای یائسگی
- سیکلهای قاعدگی کوتاه مدت (کمتر از ۲۷ روز) دوره های طولانی تر جریان قاعدگی (بیشتر از ۷ روز)
- خونریزی شدید
- سابقه نازایی
- سابقه ابتلا در خویشاوندان درجه ۱ (مادر، خواهر، دختر)
- میزان لقاح پذیری در زنان مبتلا به آندومتریوز معمولا کمتر از حد طبیعی است. آندومتریوز را عامل اختلال رشد فولیکول، اختلال عملکرد تخمک گذاری و اشکال در رشد و نمو جنین دانسته اند.

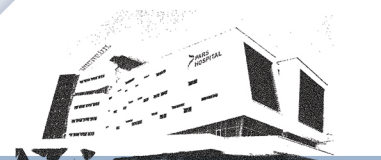


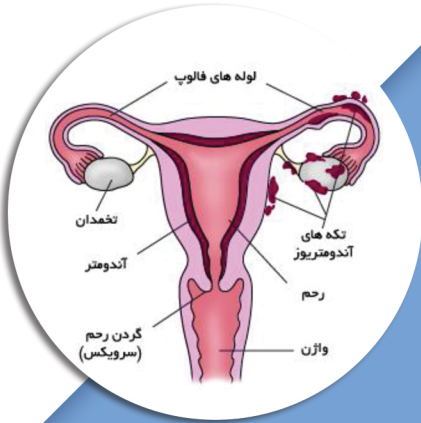
آندومتریوزیس چیست ؟

یک بیماری مربوط به سیستم ایمنی و یا هورمونی است که دختران و زنان را در سنین باروری گرفتار میکند . نام این بیماری از واژه (آندومتر) یعنی بافتی که سطح داخلی رحم را می پوشاند و هر ماه ساخته شده و ریزش می کند، گرفته شده است . شایع ترین مکان این ضایعات در شکم میباشد که تخمدانها ، لوله های فالوپ ، لیگمانهای محافظت کننده رحم ، فاصله بین واژن و رکتوم ، سطح خارجی رحم و پوشش حفره لگن را درگیر می سازند .
میزان شیوع : شیوع آن در زنان در سن تولید مثل ۳ تا ۱۰٪ و در زنان نابارور حدود ۲۵ تا ۳۵٪ است .

تشخیص :

- ۱- لاپاروسکوپی : پایه و اساس تشخیص دقیق (آندومتریوز) می باشد . لاپاروسکوپی یک روش جراحی است که تحت بیهوشی عمومی انجام می گیرد و شکم بیمار توسط گاز CO₂ متسع می شود تا امکان بررسی راحت تر ارگانها توسط دستگاه لاپاروسکوپ فراهم شود .
- ۲- با نمونه گیری از نقاط مشکوک (بافت آندومتر) و تایید پاتولوژی تشخیص قطعی می گردد.
- ۳- اندازه گیری پروتئین سطح سلول که با انجام آزمایش خون صورت می گردد .
- ۴- سونوگرافی لگن جهت تشخیص کیستهای آندومتریومای تخمدان .





آندومتریوز

منبع: بیماریهای زنان نواک

گروه هدف:

کلیه دختران و زنان در سنین باروری

- کاهش مصرف گوشت قرمز و فرآورده های گوشتی نیز یک راه موثر برای کنترل آندومتریوز است. خیلی تاکید می شود که به جای گوشت قرمز از فرآورده های سویا و غذاهایی که از نظر فیبر غنی هستند، استفاده شود.

با توجه به اینکه فرآورده های سویا غنی از فیبر هستند و عناصری دارند که میزان استروژن را در بدن کنترل می کنند و می توانند موجب کاهش دردهای ناشی از خروج مدفوع (اگر آندومتریوز در این نواحی تاثیر گذاشته باشد) شوند.

غذاهای مفید در آندومتریوز

- غذاهایی که دارای ویتامین های گروه B هستند، مانند ماهی، برنج، ماکارونی، نان ها و غلات سبوس دار و سبزیجات برگ سبز را در برنامه غذایی روزانه تان مصرف نمایید.

ویتامین های گروه B مقدار استروژن را در بدن کنترل می کنند و به کاهش علائم آندومتریوز کمک می کنند، لذا به کنترل کننده سطح استروژن معروفند. علاوه بر این ویتامین های گروه B مخصوصا B1, B2, B6 از عود مجدد آندومتریوز جلوگیری می کنند.

- آنتی اکسیدان هایی مانند بتا کاروتن، سلنیوم، ویتامین C و ویتامین E به همان میزانی که در کاهش گرفتگی عضلات و خون ریزی در قاعدگی مفید و کارآمد هستند، در ارتقای سیستم ایمنی بدن نیز موثرند. هنگامی که این آنتی اکسیدان ها در رژیم غذایی شما وجود داشته باشند، می توانند به کنترل آندومتریوز و دردهای ناشی از آن کمک کنند.

منابع خوب آنتی اکسیدان ها شامل اسفناج، کلم بروکلی، کرفس، خیار، بادام و روغن گل آفتاب گردان و روغن گلرنگ هستند. بنابراین با ایجاد این تغییرات ساده در رژیم غذایی روزانه تان، می توانید به بهبود آندومتریوز کمک کنید.

رژیم غذایی در آندومتریوز:

یک مطالعه ی جدید پیشنهاد کرده است که تغییر مفید و موثر در روش تغذیه ای، مانند یک روش درمانی کمکی، می تواند در کاهش علائم بیماری به شما کمک کند اما موارد زیادی وجود دارد که نشان می دهد شدت بیماری آنومریوز با تغییر در رژیم غذایی کاهش می یابد و موجب بهبودی این بیماری می شود اما قبل از این که شما (به عنوان یک فرد مبتلا به آندومتریوز) بخواهید تغییراتی در رژیم غذایی و مکمل های مصرفی روزانه تان ایجاد نمایید به خاطر داشته باشید که هیچ غذا و برنامه غذایی موجب درمان و علاج آندومتریوز نمی شود مهم نیست که چه دلیلی عامل اصلی ایجاد این مشکلات است، بلکه آنچه اهمیت دارد این است که شما با اجرای یک برنامه غذایی منظم، به سطحی از سلامتی دست پیدا کنید.

بعضی غذاها در رژیم غذایی شما باید حذف یا کم مصرف شوند، از جمله مصرف غذاهایی که موجب افزایش پروستاگلاندین ها می شوند، باید محدود شود. زیرا پروستاگلاندین ها موجب تحریک ترشح استروژن می شوند.

غذاهایی که در آندومتریوز باید کم مصرف شوند:

مصرف غذاهایی مانند چربی ها، نمک، شکر، فرآورده های لبنی و کافئین باید محدود شود، زیرا این غذاها باعث کاهش یا توقف عملکرد صحیح کبد می شوند. کبد، عضو اصلی تنظیم هورمون ها و ویتامین های گروه B در بدن است که به کاهش سطح استروژن کمک می کند.

