



گزارش موردی تأثیر اصلاح سبک زندگی بر بارداری موفق خانم ۲۶ ساله با اندومتریوز و انسداد لوله رحمی

دنیا قلابدوز*

ماما

چکیده:

اندومتریوز یک بیماری التهابی مزمن در سنن باروری زنان است که در آن بافت داخل حفره رحم بصورت نابیه جا درخارج از رحم رشد میکند. علائم آن شامل درد و نازایی می باشد.

هدف:

هدف از این مطالعه اثر بخشی اصلاح سبک زندگی بر کنترل و بهبود اندومتریوز و بارداری موفق در زنان مبتلا به اندومتریوز است.

روش:

خانم ۲۶ ساله که تا کنون دو مرتبه تحت عمل لاپاراسکوپی بعلت اندومتریوز قرار گرفته است. لوله فالوپ راست مسدود و لوله چپ طی عمل لاپاراسکوپی باز شده بود. در سونوگرافی ۲ ماه بعد از عمل مجدداً یک کیست اندومتریوما ۴۶×۵۴ میلیمتر در تخمدان چپ ایجاد شده بود. پزشک به ایشان پیشنهاد ivf دادند و ایشان نپذیرفت و تحت درمان با اصلاح سبک زندگی قرار گرفت که شامل شامل الگوی خواب مناسب، تنفس دیافراگمی، تکنیک های کاهش استرس، رژیم غذایی سالم و متناسب با اندومتریوز شامل حذف مواد نگهدارنده و قندهای مصنوعی، محدودیت مصرف گوشت قرمز و گلوتن، افزایش مصرف پروتئین، استفاده از مواد غذایی سالم و سرشار از آنتی اکسیدان شامل سبزیجات، میوه ها، جوانه ها و مغزها، پیاده روی روزانه و ورزش های هوازی، ماساژ درمانی، مصرف ویتامین سی، می باشد.

یافته ها:

بعد از ۴ ماه اصلاح سبک زندگی بدون هیچگونه داروی هورمونی بصورت طبیعی باردار شد و ۳ ماه قبل نوزاد دختر سالم به روش سزارین متولد شد.



نتیجه‌گیری:

باتوجه به اینکه بیماری اندومتريوز بر کیفیت زندگی و باروری زنان تاثیر منفی می‌گذارد و حتی بعد از عمل جراحی نیز اغلب عود میکند ولی با اصلاح سبک زندگی قابل کنترل و حتی بهبود است و بارداری های موفق بسیاری در زنان مبتلا به اندومتريوز با اصلاح سبک زندگی گزارش شده، اصلاح سبک زندگی که یک روش درمانی بی خطر و کم هزینه است توصیه میشود.

منابع:

نواک

بارداری و زایمان ویلیامز

کلید واژه:

#اندومتريوز

#اصلاح_سبک_زندگی