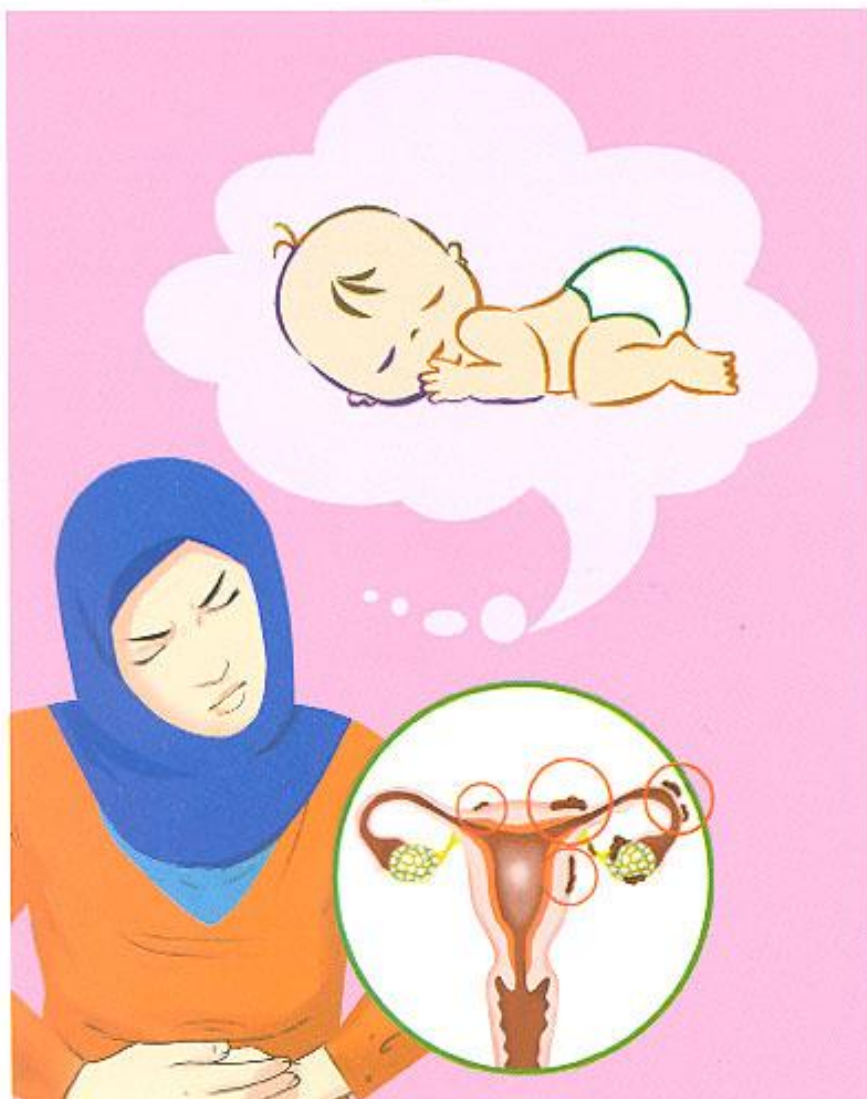


اندومتریوز و ناباروری

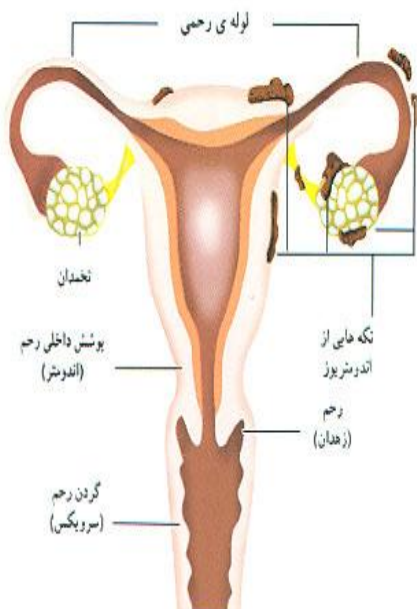


اندومتریوز چیست؟

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.

این بیماری در برخی اعضای بدن بیشتر دیده می‌شود. این اعضا عبارتند از: تخمدان‌ها، سطح بیرونی رحم، لوله‌های رحمی،

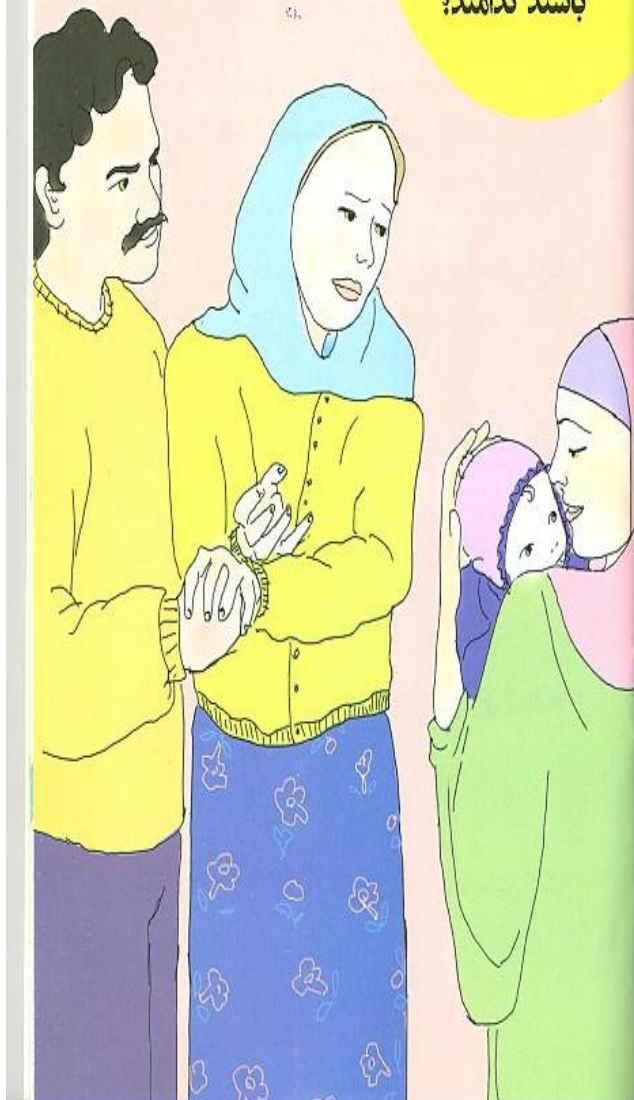


عنوان و نام پدیدآور: اندومتریوز و ناباروری: راهنمای همگاری ریه طهری‌ناه... [و دیگران]
 [ایران] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت
 دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس اداره باروری سالم
 مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی [از بر نظر محمداسماعیل هاشمی]
 مشخصات نشر: تهران: هیران گرافیک، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری: ۳۴ ص.؛ تصویر (رنگی)؛ ۱۵×۲۱.۹ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۱۵۰-۱۷۰-۶
 وضعیت فهرست نویسی: آریبا
 یادداشت: با همکاری رایانه طهری‌ناه، محمد اسلامی، مهدیه پرتان‌پناه، پروین غنایلی، اعظم‌دخت رحیمی.
 موضوع: قفسی-پیشگیری
 شناسه افزوده: طهری‌ناه، رایانه شناسه افزوده: مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۹
 شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس اداره باروری سالم
 شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
 مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری
 زده بدی کنگره: ۱۳۹۴/ش/۸۸۹/۲۸۸۲۳۲۲
 زده بدی دیویی: ۶۱۶/۲۹۲ شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۸۲۳۲۲
 نوبت چاپ: اول

عنوان: اندومتریوز و ناباروری
 طهری و چاپ: انتشارات هیران گرافیک
 تلفظ: ۲۶۲۰۲۸۱۰-۱۱
 مدیر هنری: داریوش حبیب‌خانی
 تصویرسازی: مرجان شریعت مهر، پویا حبیب‌خانی
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
 چاپ و لیتو گرافیک: ایده پردازان
 تیراژ: ۶۰۰۰۰ نسخه

تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است. هر گونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است.

**عواملی که
می‌توانند
با اندومتریوز
در ارتباط
باشند کدامند؟**



بافت‌های لگنی و فضایی که بین روده‌ها، مثانه و رحم وجود دارد. این بیماری در محل‌هایی مانند روده بزرگ، مثانه، روده کوچک و آپاندیس کمتر دیده می‌شود. به ندرت ممکن است این بیماری در جاهایی دورتر از دستگاه تناسلی دیده شود.

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 دوره 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.

حدود ده درصد از زنان در سنین باروری ممکن است اندومتریوز داشته باشند. عده‌ای از زنان مبتلا به اندومتریوز ممکن است مشکلات کمی را احساس کنند، ولی برخی از خانم‌های مبتلا به اندومتریوز، دردهای شدید قاعدگی، دردهای طولانی مدت لگن و رابطه‌ی جنسی دردناک را تجربه می‌نمایند. در برخی افراد ممکن است ناباروری تنها علامت ابتلای به اندومتریوز باشد. گاهی اندومتریوز وقتی تشخیص داده می‌شود که بیمار به دلیل دیگری مثل کیست تخمدان مکرر یا دلایل دیگر مورد عمل جراحی لگنی قرار می‌گیرد.

اندومتریوز معمولاً از سنین نوجوانی و جوانی شروع شده و بعد از چند سال (حدود ۸ - ۲ سال) خود را نشان می‌دهد. بیماری اندومتریوز هم در زنان دارای فرزند و هم در زنانی که تا کنون باردار نشده‌اند، دیده می‌شود.

عوامل زیر احتمال اندومتریوز را افزایش می‌دهد:

۱- سن:

خانم‌ها در تمام سنین در معرض ابتلای به اندومتریوز هستند، هر چند که این بیماری در خانم‌های ۳۰-۴۰ ساله بیشتر است.

۲- نداشتن فرزند:

بارداری می‌تواند از زن در برابر اندومتریوز محافظت نماید. نداشتن فرزند احتمال اندومتریوز را افزایش می‌دهد.

۳- خونریزی بیش از ۷ روز:

این بیماری در خانم‌هایی که دوره خونریزی قاعدگی آن‌ها بیشتر از هفت روز طول می‌کشد، بیشتر دیده می‌شود.

۴- دوره قاعدگی کمتر از ۲۸ روز:

احتمال اندومتریوز در خانم‌هایی که فاصله زمانی شروع یک قاعدگی تا شروع قاعدگی بعدی کمتر از ۲۸ روز است، بیشتر است.

۵- وجود لکه‌بینی بین قاعدگی‌ها:

لکه‌بینی بین خونریزی‌های قاعدگی می‌تواند یکی از علائم اندومتریوز باشد.

۶- سن اولین قاعدگی:

معمولاً قاعدگی در افراد مبتلا به اندومتریوز در سنین کمتر از ۱۲ سالگی شروع شده است.

۷- سابقه خانوادگی:

اندومتریوز در افرادی که خواهر یا مادر آن‌ها مبتلا به این بیماری باشند، بیشتر دیده می‌شود. اگر یکی از اعضای خانواده مبتلا به اندومتریوز باشد، بهتر است با پزشک در این مورد مشورت گردد.



علائم اندومتریوز

الف) درد:

خیلی از خانم‌ها در هنگام قاعدگی دردهای خفیفی را تجربه می‌کنند که طبیعی است. به دردهای قاعدگی شدیدتر از دردهای عادی دیسمنوره می‌گویند. ممکن است دیسمنوره علامتی از اندومتریوز یا مشکلات لگنی دیگر باشد، البته وجود دیسمنوره در یک خانم حتماً به مفهوم مبتلا بودن به اندومتریوز یا مشکلات دیگر لگنی نیست.

معمولاً اگر دردهای شدید قاعدگی (دیسمنوره) در سال‌های اول قاعدگی وجود نداشته باشد و در سنین بالاتر اتفاق بیفتد، ممکن است یک علامت هشداردهنده اندومتریوز باشد. گاهی اوقات این دردهای شدید ممکن است با تهوع، استفراغ یا اسهال همراه شود. البته باید به یاد داشت که ممکن است برخی زنان مبتلا به اندومتریوز هیچ درد و اسپاسم شدیدی را هرگز احساس نکنند.

همچنین ممکن است اندومتریوز هیچ علامتی نداشته باشد، ولی در هر صورت درد، علامت اصلی این بیماری است که ممکن است به صورت‌های زیر باشد:

• قاعدگی‌های بسیار دردناک

• درد زیر شکم، قبل و در طول قاعدگی

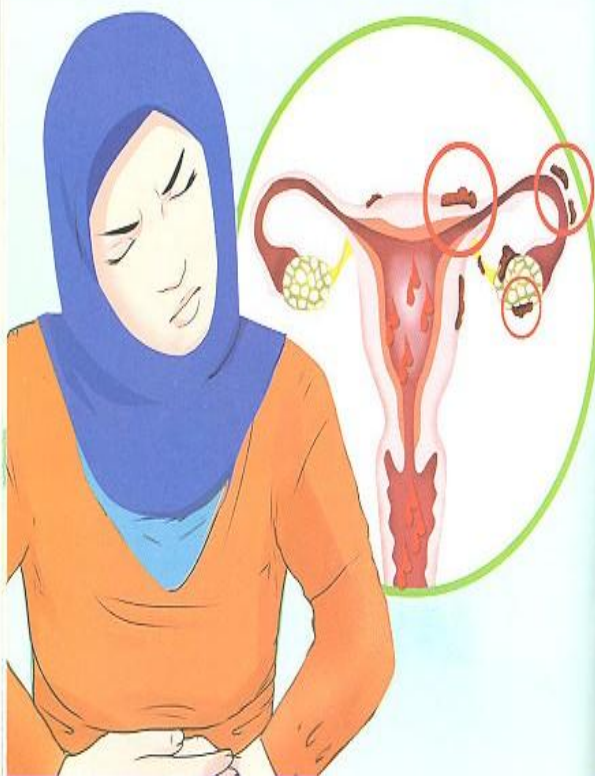
• دردهای اواسط دوره قاعدگی (ناشی از تخمک‌گذاری)

• درد در هنگام تماس جنسی یا پس از آن

• درد هم‌زمان با حرکات روده

• درد کمر یا لگن که در هر زمانی اتفاق می‌افتد.

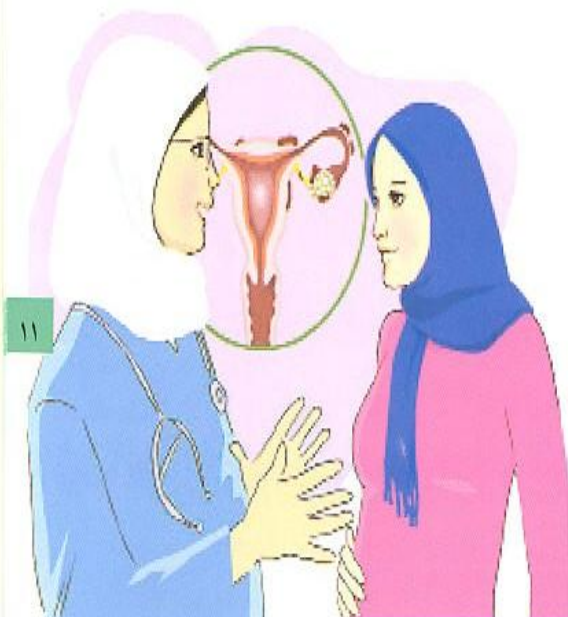
درد همیشه علامت شدت بیماری نیست. ممکن است برخی زنان با اندومتریوز شدید اصلاً دردی را احساس نکنند، ولی برخی زنان با بیماری خفیف‌تر درد شدیدتری داشته باشند.



ناباروری و اندومتريوز

اندومتريوز یکی از عوامل مهم ناباروری است و در ۳۰-۵۰ درصد از زنان نابارور دیده می‌شود. احتمال بارداری در هر ماه در یک خانم در محدوده سی سالگی حدود ۲۰ درصد است، یعنی این که از هر ۱۰۰ زوج خواهان فرزندی که از روش‌های فاصله‌گذاری بین بارداری استفاده نمی‌کنند، تماس جنسی مرتب داشته و مشکل ناباروری ندارند، حدود ۲۰ زوج در هر ماه بارداری می‌شوند. این احتمال در بیماران ناباروری که اندومتريوز خفیف درمان نشده دارند به ۲-۴ درصد در هر ماه کاهش می‌یابد. بیماران نابارور با اندومتريوز متوسط تا شدید میزان باروری ماهیانه کمتر از ۲ درصد دارند.

هر قدر درجه اندومتريوز بیشتر باشد، درمان‌های ناباروری پیشرفته‌تری را نیاز خواهد داشت. در واقع درجه بندی بیماری اندومتريوز با موفقیت درمان‌های ناباروری در ارتباط است.



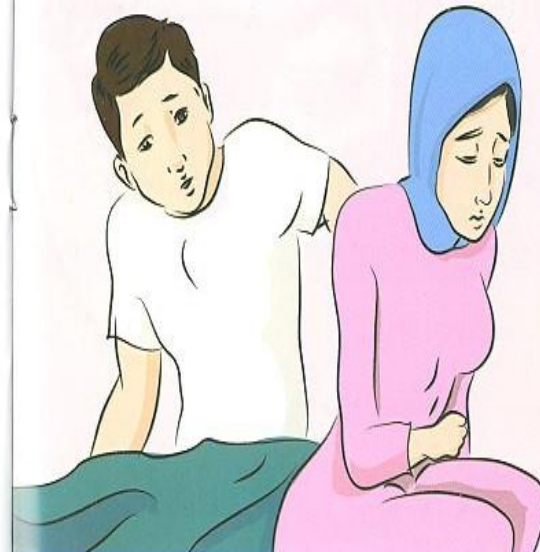
ب) خونریزی قاعدگی:

خونریزی قاعدگی در بین زنان مبتلا به اندومتريوز بسیار متغیر است و شامل:

- خونریزی شدید
- قاعدگی طولانی مدت
- خونریزی نامنظم
- لکه‌بینی، می‌باشد

نشانه‌های دیگر شامل:

- علایم گوارشی یا ادراری مثل خونریزی
- فعالیت نامنظم روده‌ها مثل اسهال
- نفخ، سیری زودرس، تهوع و استفراغ
- خستگی
- ناباروری
- مشکلات احساسی مثل افسردگی و اضطراب



اندومتریوز چگونه تشخیص داده می شود؟

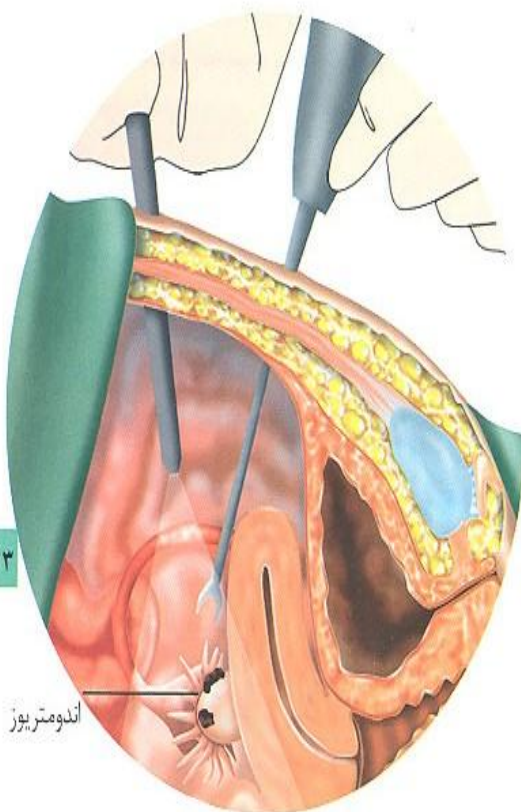
اندومتریوز به تنهایی از روی علائم قابل تشخیص قطعی نیست. پزشک ممکن است در موارد زیر به اندومتریوز مشکوک شود:

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

پزشک در صورت یافتن برخی علامتها در هنگام معاینه لگن، ممکن است به اندومتریوز مشکوک شود. هر خانمی می تواند با پاسخ دادن به پرسشنامه ای ساده که برای این بیماری طراحی شده است خود را ارزیابی نموده و بر اساس نمره ای که از این پرسشنامه به دست می آورد، خود را سالم تلقی نماید و یا این که با شک به وجود این بیماری برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه نماید. یک نمونه از پرسشنامه در پایان همین متن برای استفاده شما آورده شده است.

پزشک به جز معاینه، با توجه به صحبت های بیمار درباره ی

تاریخچه ی بیماری نیز می تواند متوجه احتمال این بیماری شود. تشخیص قطعی این بیماری، بعد از استفاده از روش های جراحی مورد نیاز مانند لاپاروسکوپی خواهد بود. لاپاروسکوپی یک عمل جراحی سرپایی است که به پزشک در دیدن و جستجوی اندومتریوز در داخل لگن کمک می کند. شدت بیماری اندومتریوز نیز با این عمل مشخص می شود. 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 روش هایی مانند سونوگرافی، سی تی اسکن یا MRI هم استفاده شود.



مهم

توجه کنید: یکی از اساسی ترین اصول در روبرو شدن با اندومتریوز، جلوگیری از پیشرفت آن است. برای این که بتوان از روند پیشرفت این بیماری پیشگیری کرد و یا سرعت آن را به حداقل ممکن کاهش داد، باید این بیماری زودتر شناخته شده و تشخیص داده شود. تشخیص هرچه سریع تر و دقیق تر اندومتریوز در نوجوانان برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و درمان درد مزمن لگنی و ناباروری احتمالی آینده ضرورت دارد. بنابراین افرادی که مکرراً با علامت هایی که گفته شد مواجه می شوند و یا دردهای گفته شده را احساس می کنند، نباید نسبت به آن بی تفاوت باشند. به این افراد تأکید می شود که برای اطمینان از عدم وجود بیماری و یا آغاز درمان آن (در صورت وجود بیماری) در اولین فرصت ممکن به پزشک مراجعه نموده و همه مشکلات خود را با او در میان بگذارند.

درمان

چگونگی درمان اندومتریوز به عواملی مانند سن، شدت علائم بیماری، شدت بیماری، تمایل فرزندآوری در آینده و ... بستگی دارد. به طور کلی درمان برای هر فرد متناسب با شدت بیماری متفاوت می باشد.

تسکین دهنده های درد:

نوع درمان اندومتریوز به عواملی مانند سن، شدت علائم بیماری، شدت بیماری، تمایل به فرزندآوری در آینده و ... بستگی دارد. به طور کلی درمان برای هر فرد متناسب با شدت بیماری متفاوت می باشد.

درمان هورمونی:

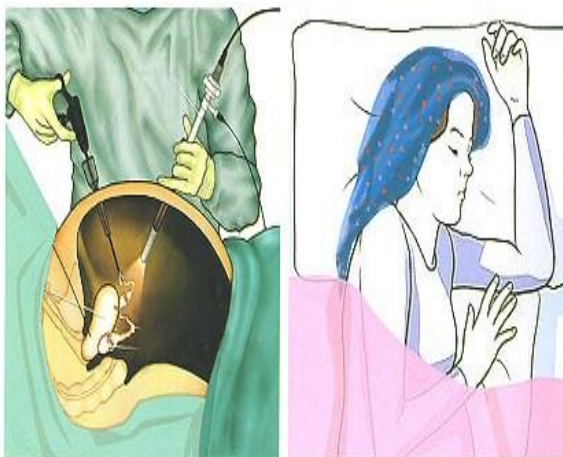
برخی درمان های هورمونی در کاهش علائم دردناک اندومتریوز موثر هستند.

سبک زندگی:

در درمان اندومتریوز ورزش، رژیم غذایی سالم و استراحت کافی به کاهش درد کمک می کند. برای کاهش علائم پیوست ناشی از اندومتریوز 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 جراحی:

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



بارداری:

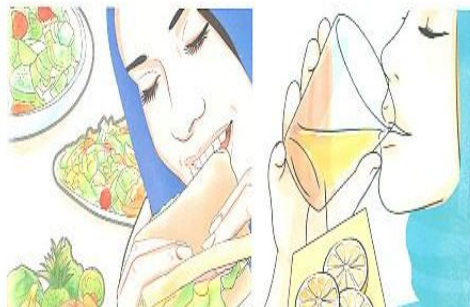
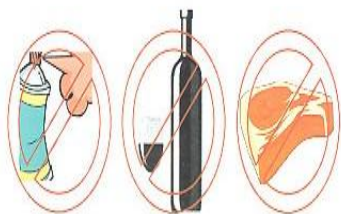
اگر چه ثابت نشده است که بارداری موجب درمان اندومتریوز باشد، ولی در طول بارداری شدت اندومتریوز کاهش می یابد. البته ممکن است مدتی پس از بارداری اندومتریوز برگشت نماید.

شیوه زندگی سالم و اندومتریوز:

اندومتریوز در سنین نوجوانی شروع شده و به آهستگی در طول زندگی گسترش می‌یابد. علل آن کاملاً شناخته شده نیست و عقیده بر این است که علل ژنتیکی و ارثی در ایجاد این بیماری نقش دارند. از نظر علمی هنوز مدارکی وجود ندارد که راههای پیشگیری از اندومتریوز را به طور کامل نشان دهد، در هر صورت برخی از شیوه‌های زندگی در کاهش خطر ابتلای فرد به این بیماری کمک کننده است.

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

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



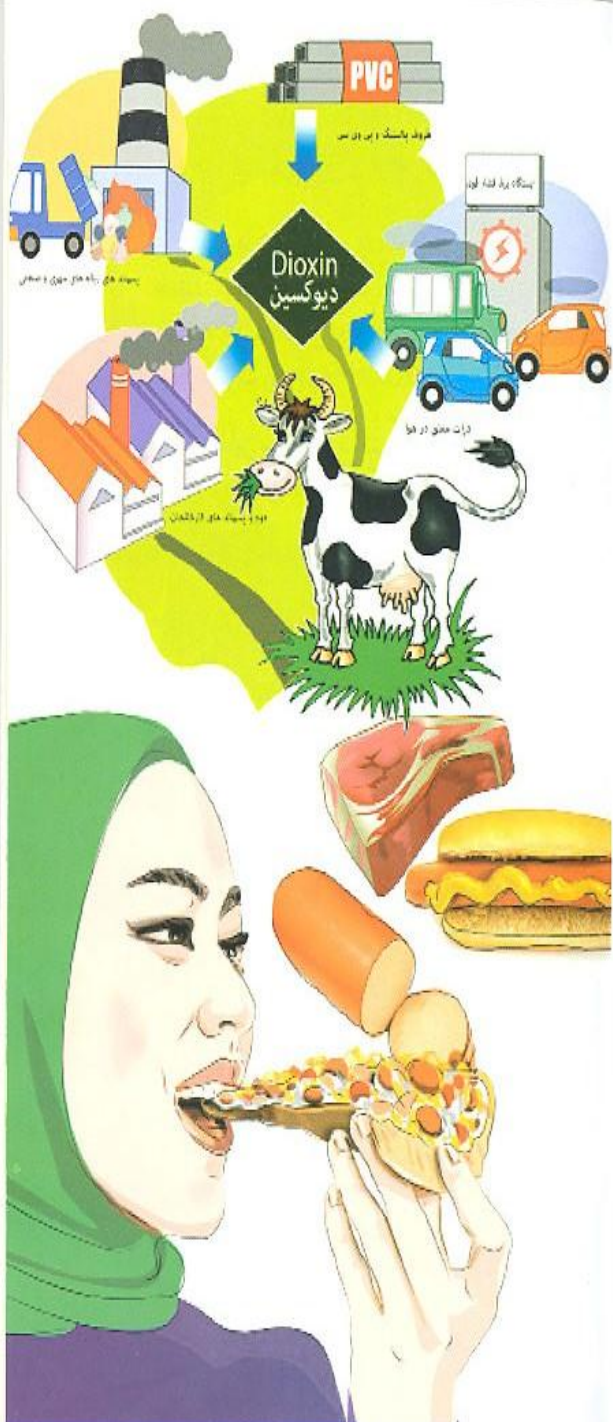
نکته:

در سالیان اخیر به کارگیری روش‌های مختلف در صنایع و تولید فرآورده‌های مختلف، تحولی عظیم در زندگی بشر به وجود آورده است. البته باید به این مساله توجه داشت که در برخی از موارد این فرآورده‌ها و مواد، مشکلاتی را برای سلامت انسان ایجاد نموده است. مواد صنعتی فعال در ساخت ترکیبات شیمیایی صنعتی، آفت کش‌ها، حشره کش‌ها، قارچ کش‌ها، پس از آن که سوزانده و دفن می‌شوند موجب آزادی ترکیبی به نام دیوکسین می‌گردند.

دیوکسین، گروهی از ترکیبات بسیار سمی هستند که توسط صنایع مختلف یا سوزاندن زباله‌ها وارد محیط زیست می‌گردند. این مواد سمی در چربی حیوانات تجمع می‌یابند. این عوامل نه تنها سرطان را می‌باشند، بلکه مشکلاتی در سیر باروری نیز ایجاد می‌نمایند. یکی از مشکلات باروری ایجاد شده توسط این مواد، اندومتریوز می‌باشد. بنابراین مصرف چربی‌های حیوانی باید به حداقل رسانده شود.

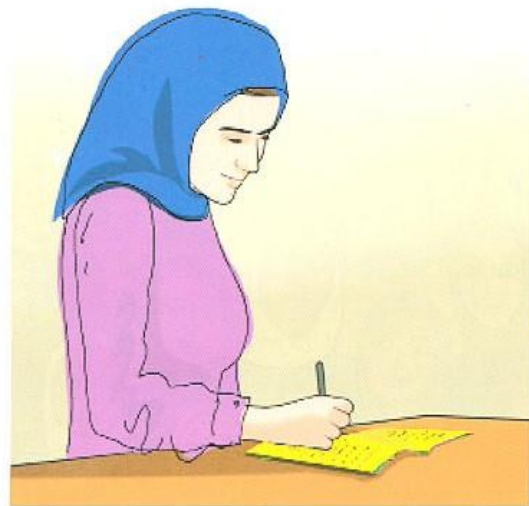


دیوکسین در پلاستیک‌های ظروف یک بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیر استاندارد تهیه شده باشد نیز، به میزان بالایی آزاد می‌شود. این سموم بلافاصله پس از ورود به بدن در سیستم غددی و سلولی و ترکیب‌هایی که در ارث و ژنتیک نقش دارند وارد شده و تغییراتی را ایجاد می‌کنند که می‌تواند به نسل‌های بعد هم منتقل گردد. لذا توجه و تأکید به استفاده از پدها و لوازم یک بار مصرف بهداشتی استاندارد توصیه می‌گردد.



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.



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

بلی ☐ خیر ☐

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

بلی ☐ خیر ☐

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

بلی ☐ خیر ☐

۴. آیا دوره قاعدگی شما به شکل غیرمعمول طولانی بوده است؟ (قاعدگی بین ۴ تا ۸ روز طبیعی است)

بلی ☐ خیر ☐

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

بلی ☐ خیر ☐

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

بلی ☐ خیر ☐

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

بلی ☐ خیر ☐

۸. آیا یبوست یا اسهال را که به خصوص در زمان قاعدگی بدتر می‌شود، داشته‌اید؟
بلی ☐ خیر ☐

۹. آیا بیش از یک سال است که برای بارداری تلاش می‌کنید و باردار نشده‌اید؟
بلی ☐ خیر ☐

۱۰. آیا هنگام ادرار کردن درد را تجربه کرده‌اید؟
بلی ☐ خیر ☐

۱۱. آیا سابقه خانوادگی اندومتریوز داشته‌اید؟
بلی ☐ خیر ☐

۱۲. آیا افسردگی یا خستگی غیر معمول داشته‌اید؟
بلی ☐ خیر ☐

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