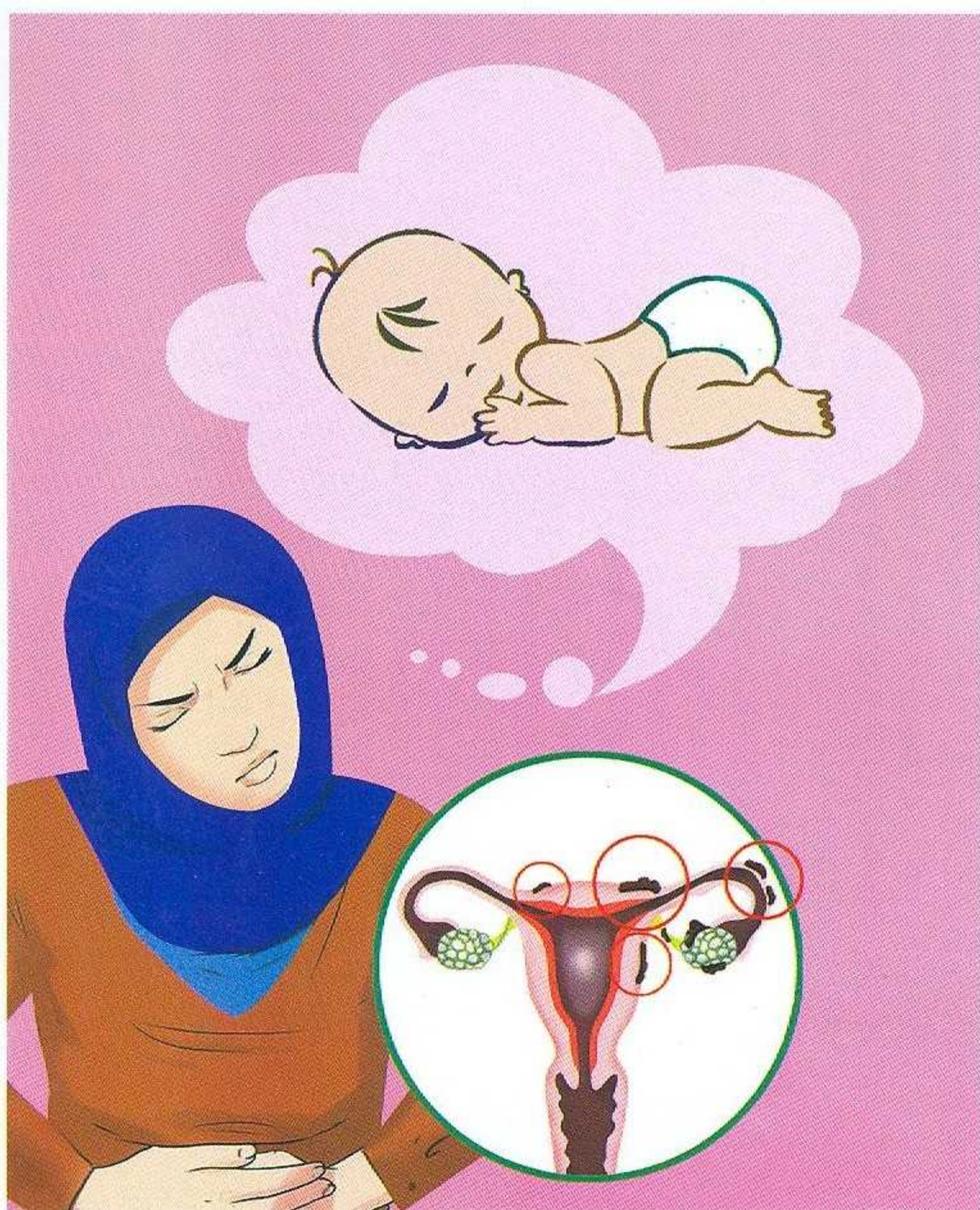


اندومتریوز و ناباروری



اندومتریوز و ناباروری

بها همکاری:

دکتر ربابه طاهری پناه

دکتر محمد اسلامی

دکتر مهدیه یزدان پناه

دکتر فرین فرج زاده

پرنیان عندلیب

اعظم دخت رحیمی

زیر نظر:

دکتر محمد اسماعیل مطلق



مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره باروری سالم

عنوان و نام پدیدآور: اندومترئوز و ناباروری / با همکاری ربابه طاهری پناه... [و دیگران]؛
 [برای] 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؛ زیر نظر محمد اسماعیل مطلق.
 مشخصات نشر: تهران: فوژان گرافیک، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۳۴ ص.: مصور (رنگی)؛ ۹/۵×۱۹ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۱۵-۱۷-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: با همکاری ربابه طاهری پناه، محمد اسلامی، مهدیه یزدان پناه، پرنیان عندلیب، اعظم دخت رحیمی.
 موضوع: عقیمی - پیشگیری
 شناسه افزوده: طاهری پناه، ربابه، شناسه افزوده: مطلق، محمد اسماعیل، ۱۳۳۲
 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
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۹۵/ش/RC۸۸۹
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۶۹۲، شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۸۷۳۹۲
 نوبت چاپ: اول



عنوان: اندومترئوز و ناباروری
 طراحی و چاپ: انتشارات فوژان گرافیک
 تلفن: ۱۱-۲۶۲۰۴۸۱۰
 مدیر هنری: داریوش حبیب خانی
 تصویر سازی: مرجان شریعت مهر، پویا حبیب خانی
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
 چاپ و لیتو گرافی: ایده پردازان
 تیراژ: ۶۰،۰۰۰ نسخه

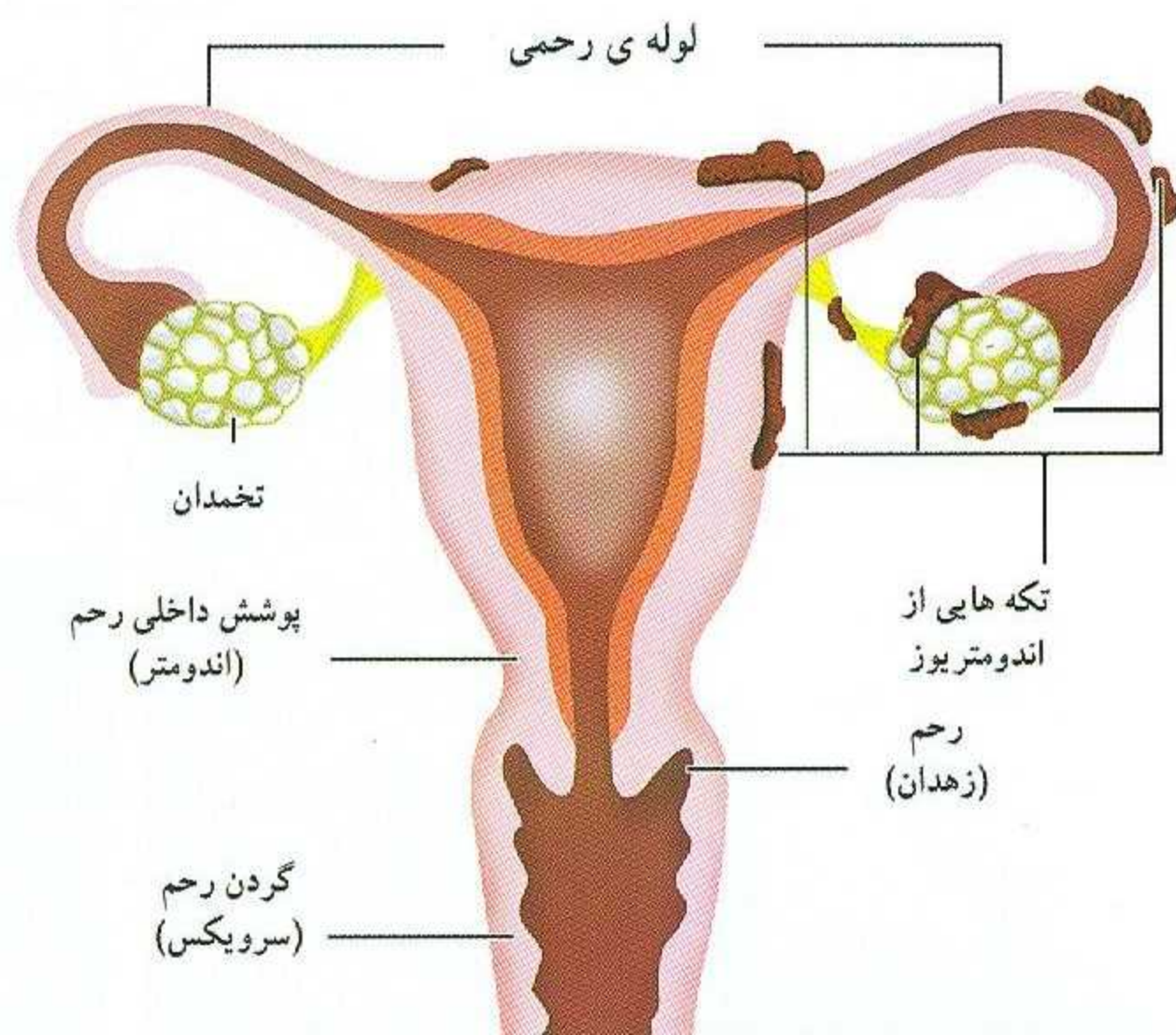
تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است. هرگونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و مرکز تحقیقات بهداشت باروری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

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،



بافت‌های لگنی و فضایی که بین روده‌ها، مثانه و رحم وجود دارد. این بیماری در محل‌هایی مانند روده بزرگ، مثانه، روده‌ی 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 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.

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.

عواملی که
می توانند
با اندومتريوز
در ارتباط
باشند کدامند؟



عوامل زیر احتمال اندومتریوز را افزایش می دهد:

۱- سن:

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

۲- نداشتن فرزند:

بارداری می تواند از زن در برابر اندومتریوز محافظت نماید. نداشتن فرزند احتمال اندومتریوز را افزایش می دهد.

۳- خونریزی بیش از ۷ روز:

این بیماری در خانم هایی که دوره خونریزی قاعدگی آنها بیشتر از هفت روز طول می کشد، بیشتر دیده می شود.

۴- دوره قاعدگی کمتر از ۲۸ روز:

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

۵- وجود لکه بینی بین قاعدگی ها:

لکه بینی بین خونریزی های قاعدگی می تواند یکی از علائم اندومتریوز باشد.

۶- سن اولین قاعدگی:

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

۷- سابقه‌ی 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.

این قرص‌ها درد را کمتر می‌کند

اندومتریوز در خانواده ما بود

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 اندومتريوز یا مشکلات لگنی دیگر باشد، البته وجود دیسمنوره در یک خانم حتماً به مفهوم مبتلا بودن به اندومتريوز 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 اندومتريوز 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 اندومتريوز هیچ درد و اسپاسم شدیدی را هرگز احساس نکنند.

همچنین ممکن است اندومتريوز 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

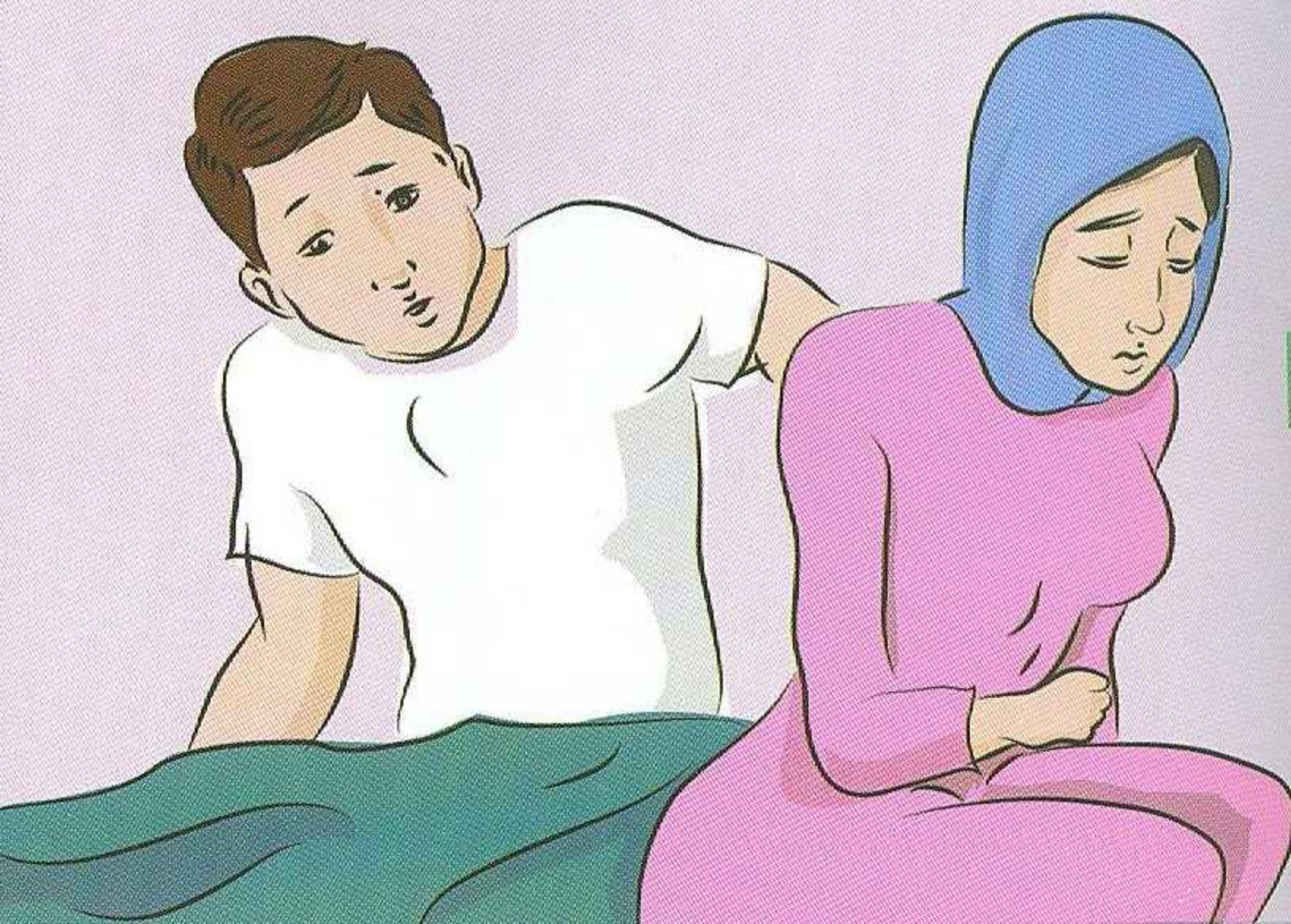
ب) خونریزی قاعدگی:

خونریزی قاعدگی در بین زنان مبتلا به اندومتریوز 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



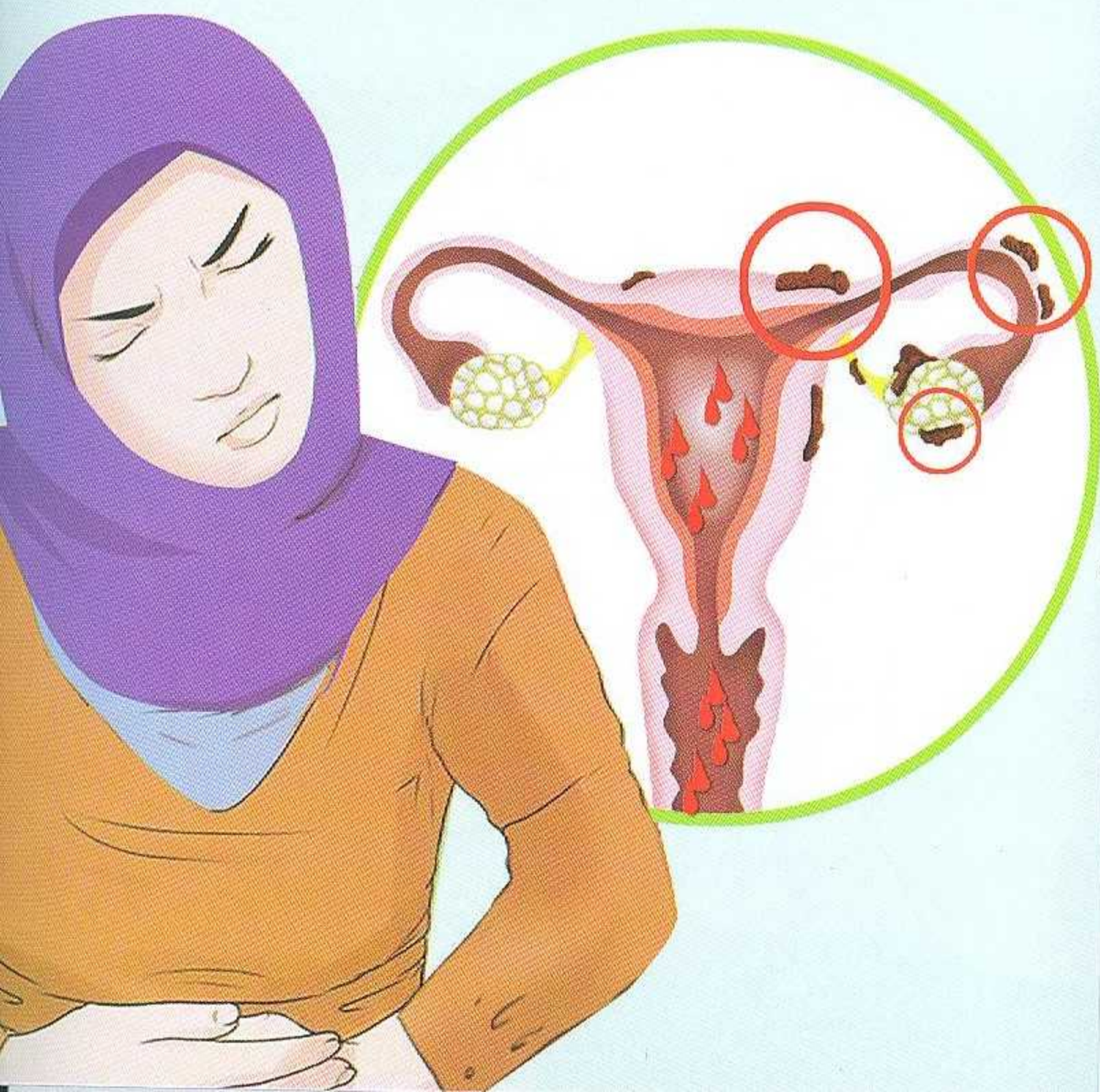
- دردهای اواسط دوره قاعدگی (ناشی از تخمک گذاری)

- درد در هنگام تماس جنسی یا پس از آن

- درد همزمان با حرکات روده

- درد کمر یا لگن که در هر زمانی اتفاق می افتد.

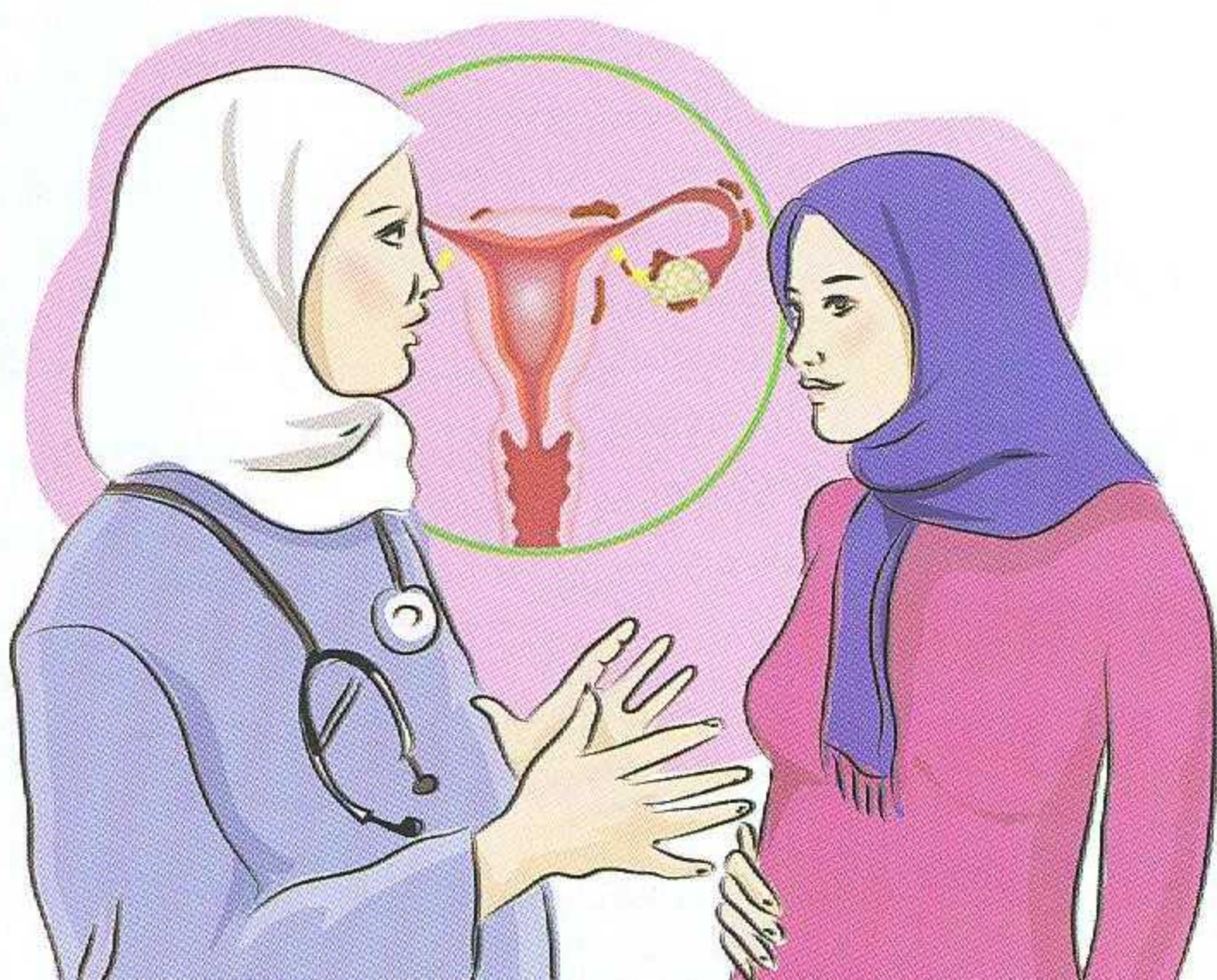
درد همیشه علامت شدت بیماری نیست. ممکن است برخی زنان با اندومتریوز شدید، اصلا دردی را احساس نکنند، ولی برخی زنان با بیماری خفیف تر، درد شدیدتری داشته باشند.



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 محدوده‌ی 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 باردار 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 درجه‌بندی بیماری اندومتريوز با موفقیت درمان‌های ناباروری 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:

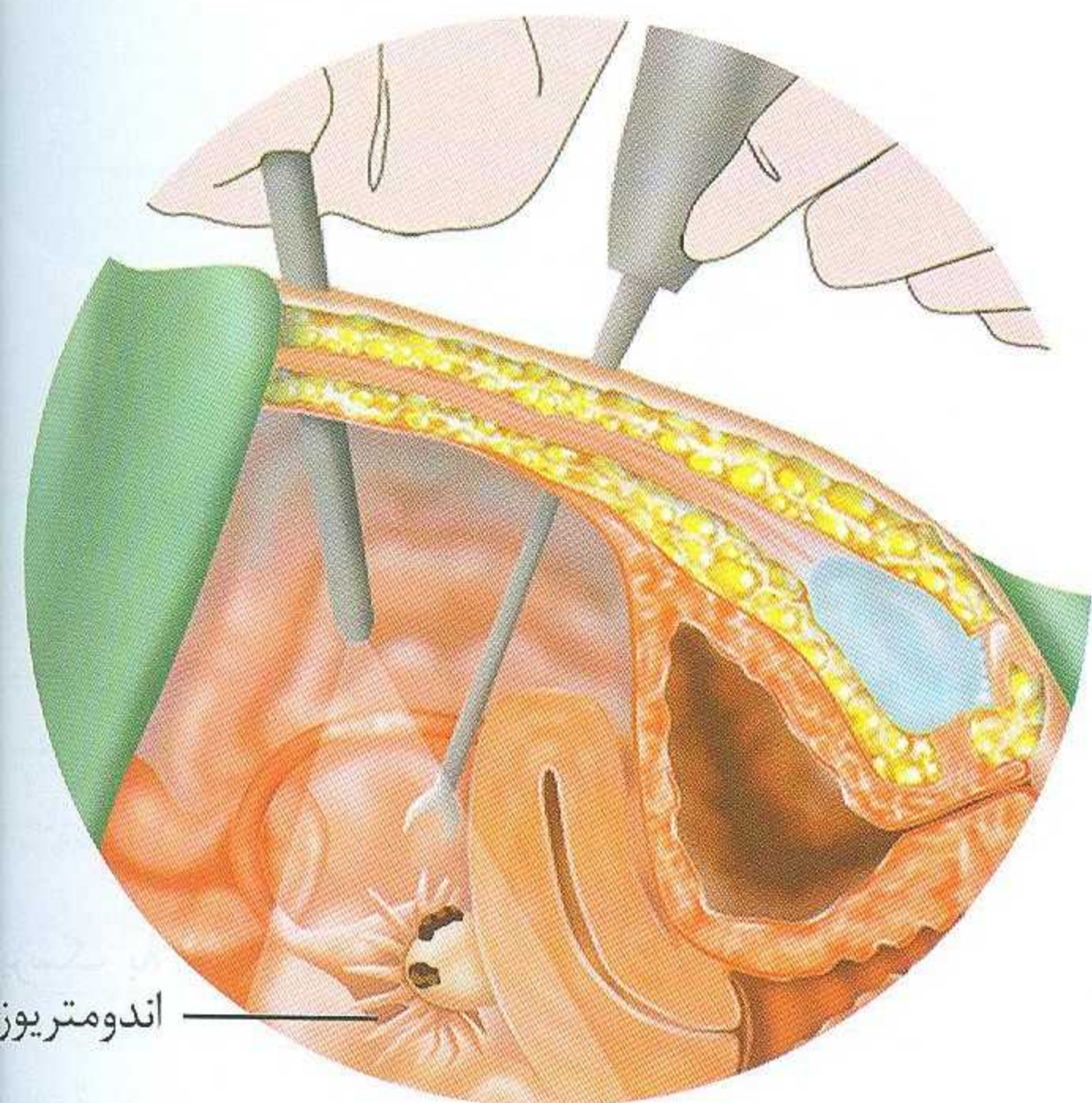
- وجود مشکلات باروري
- دردهای شديد قاعدگی ناشی از گرفتگی های عضلانی
- وجود درد هنگام تماس جنسی
- دردهای مزمن لگنی
- کیست تخمدانی طولانی مدت و ...

پزشک در صورت يافتن برخی علامتها در هنگام معاینه لگن، ممکن است به اندومتريوز 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

تاریخچه‌ی بیماری نیز می‌تواند متوجه احتمال این بیماری شود. تشخیص قطعی این بیماری، بعد از استفاده از روش‌های 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 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.

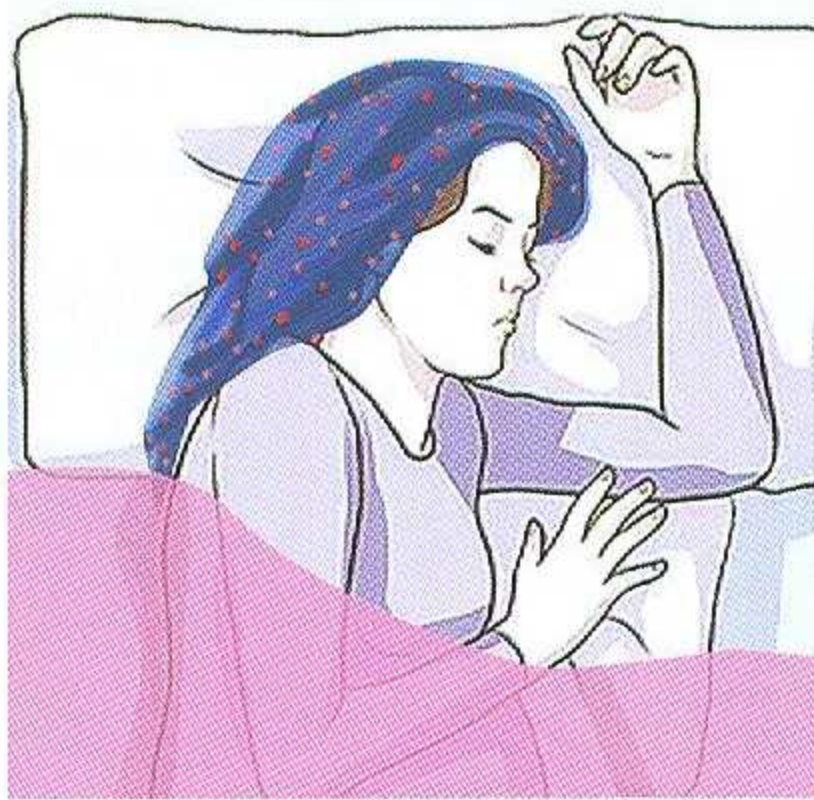


سبک زندگی:

در درمان اندومتريوز ورزش، رژیم غذایی سالم و استراحت کافی به کاهش درد کمک می‌کند. برای کاهش علائم یبوست ناشی از اندومتريوز، توصیه به نوشیدن مایعات زیاد و استفاده از رژیم غذایی با فیبر زیاد شامل میوه، سبزی، حبوبات و غلات می‌شود. درد در برخی خانم‌ها با ورزش و تکنیک‌های استراحت بهتر می‌شود که ممکن است به دلیل کاهش فشار روانی ناشی از دردهای مزمن باشد.

درمان جراحی:

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



بارداری:

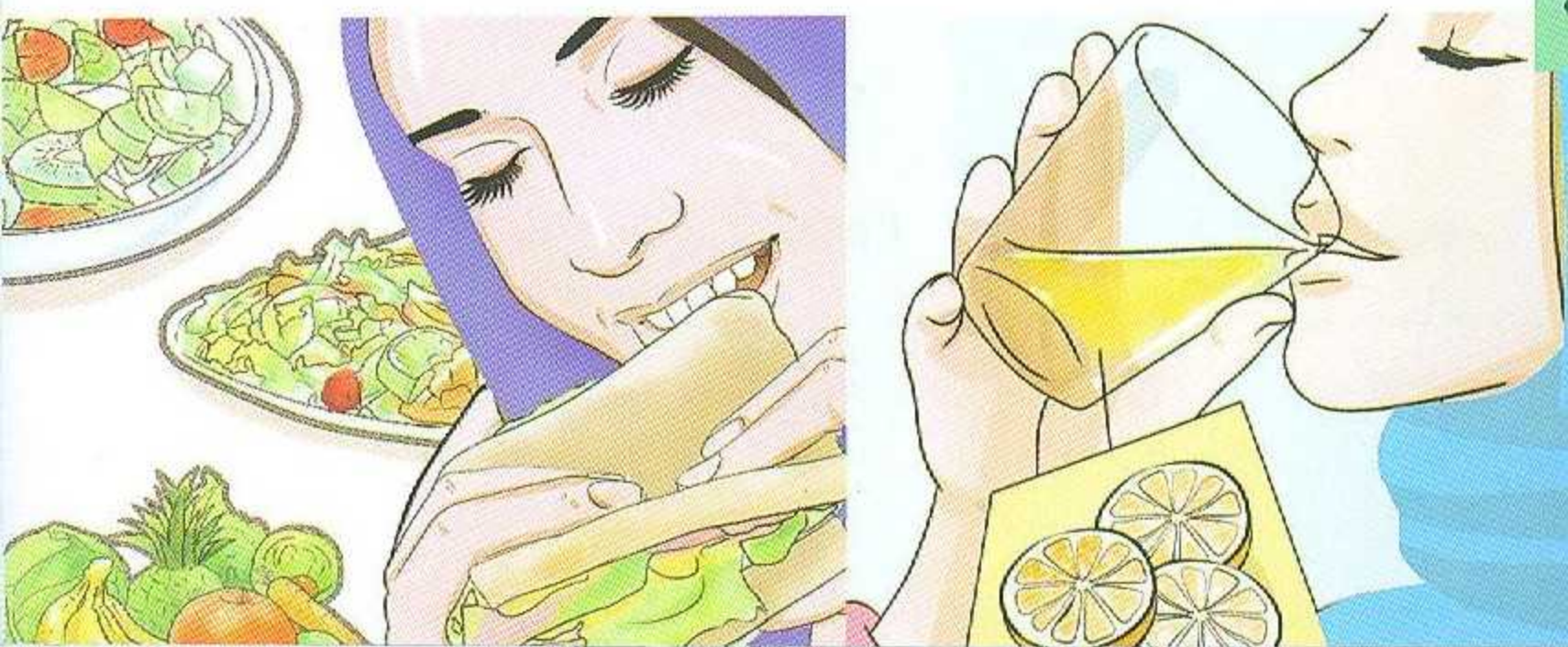
اگر چه ثابت نشده است که بارداری موجب درمان اندومتريوز باشد، ولی در طول بارداری شدت اندومتريوز کاهش می‌یابد. البته ممکن است مدتی پس از بارداری اندومتريوز برگشت نماید.

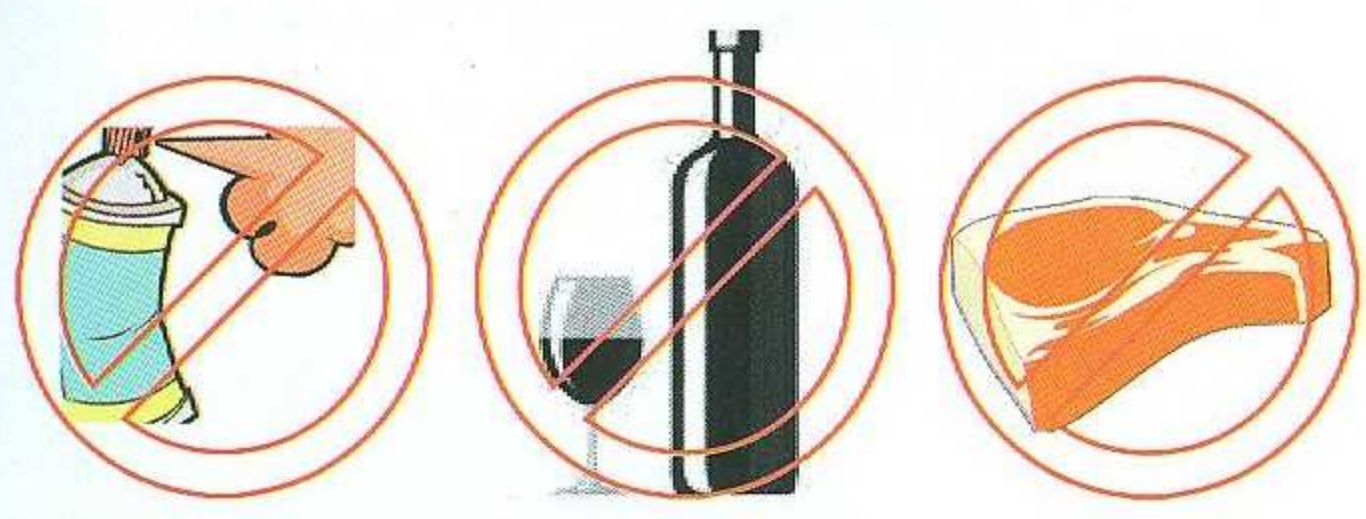
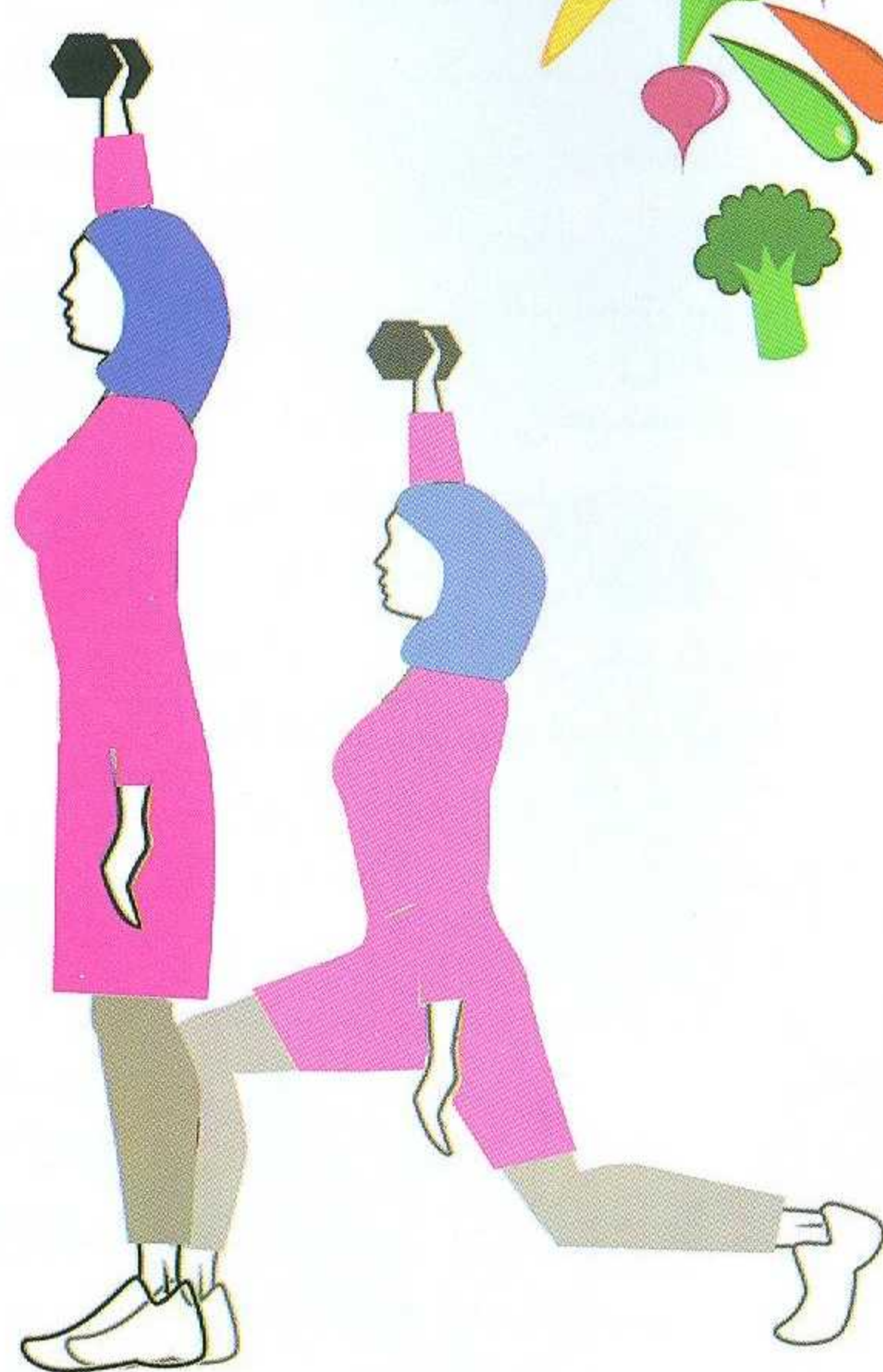
شیوه زندگی سالم و اندومتریوز:

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 شیوهی 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.

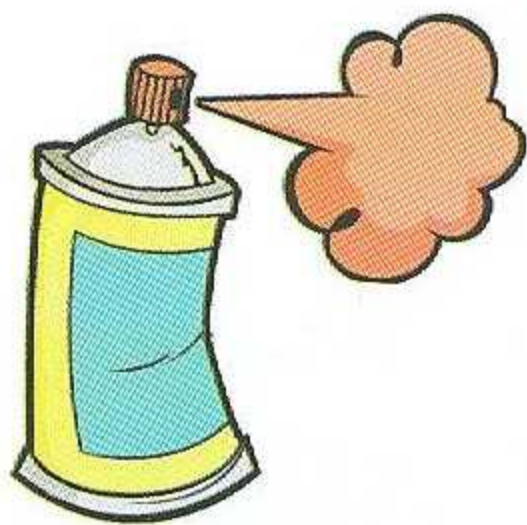
در صورت ابتلای به اندومتریوز، باید از خوردن الکل، کافئین، لبنیات، گوشت قرمز، شکر، گندم و چربی‌های اشباع پرهیز گردد.





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 و 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 سرطان‌زا 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.



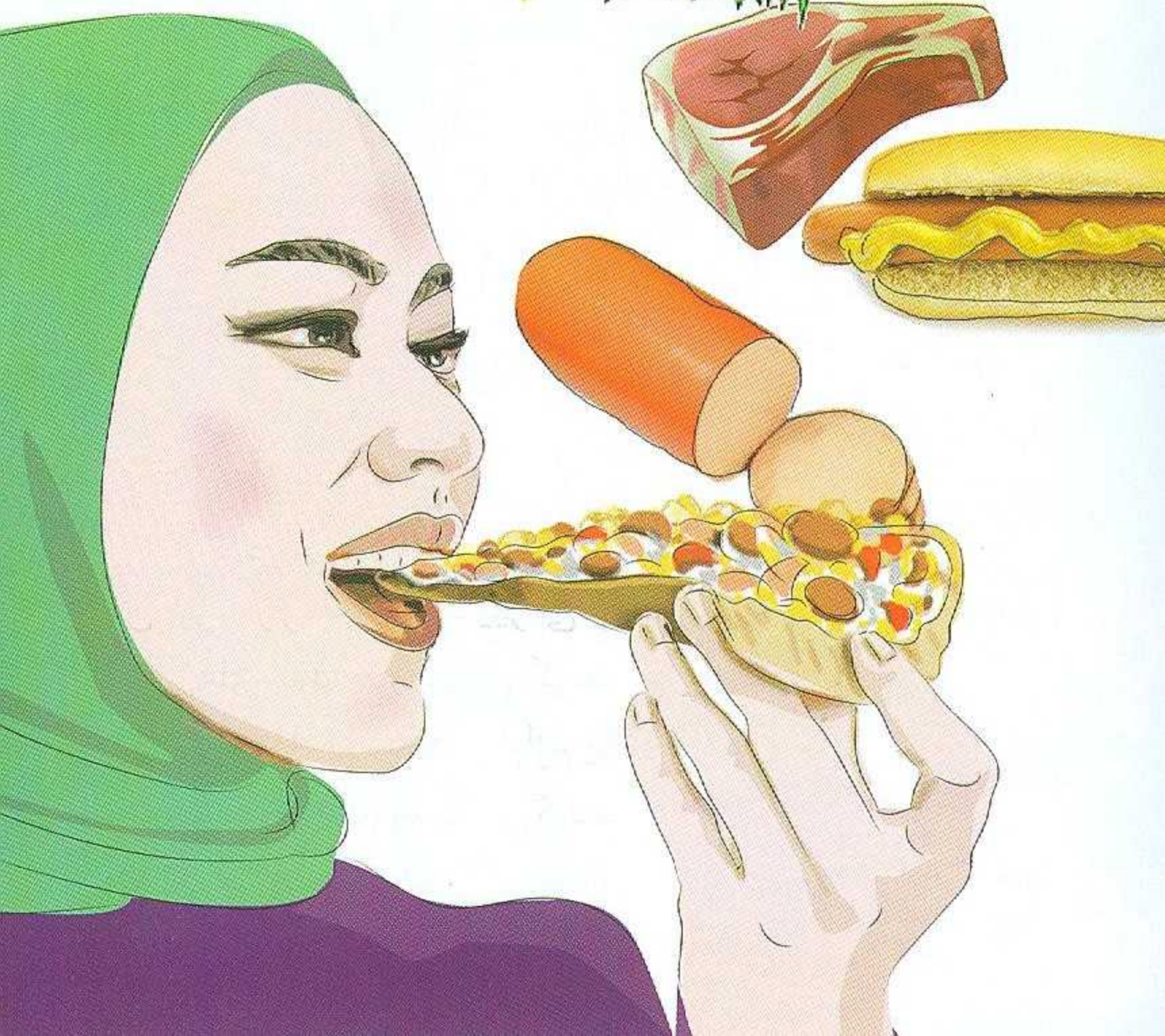
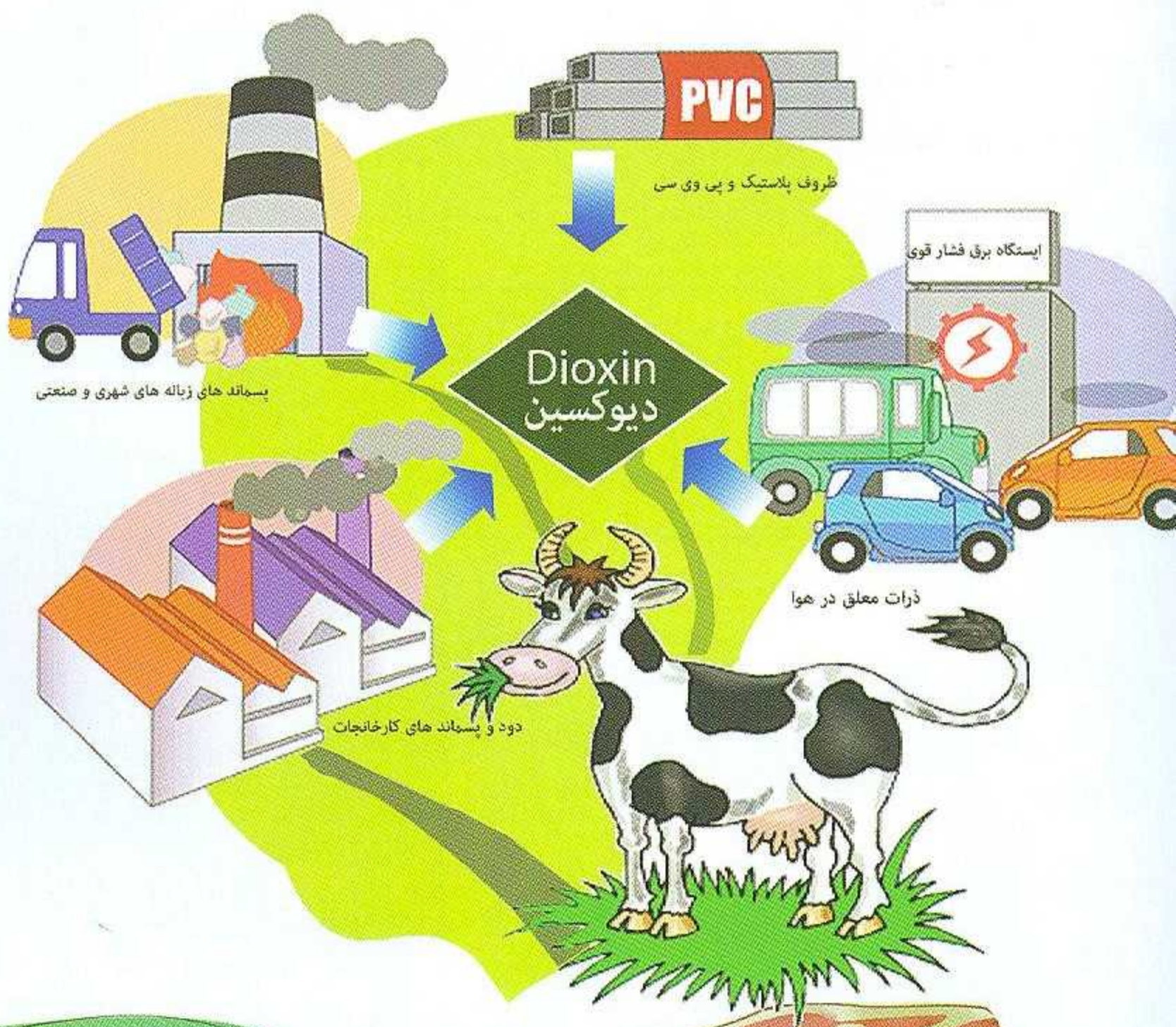
دیوکسین، در پلاستیک‌های ظروف یک بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن



از مواد پتروشیمی غیراستاندارد 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.





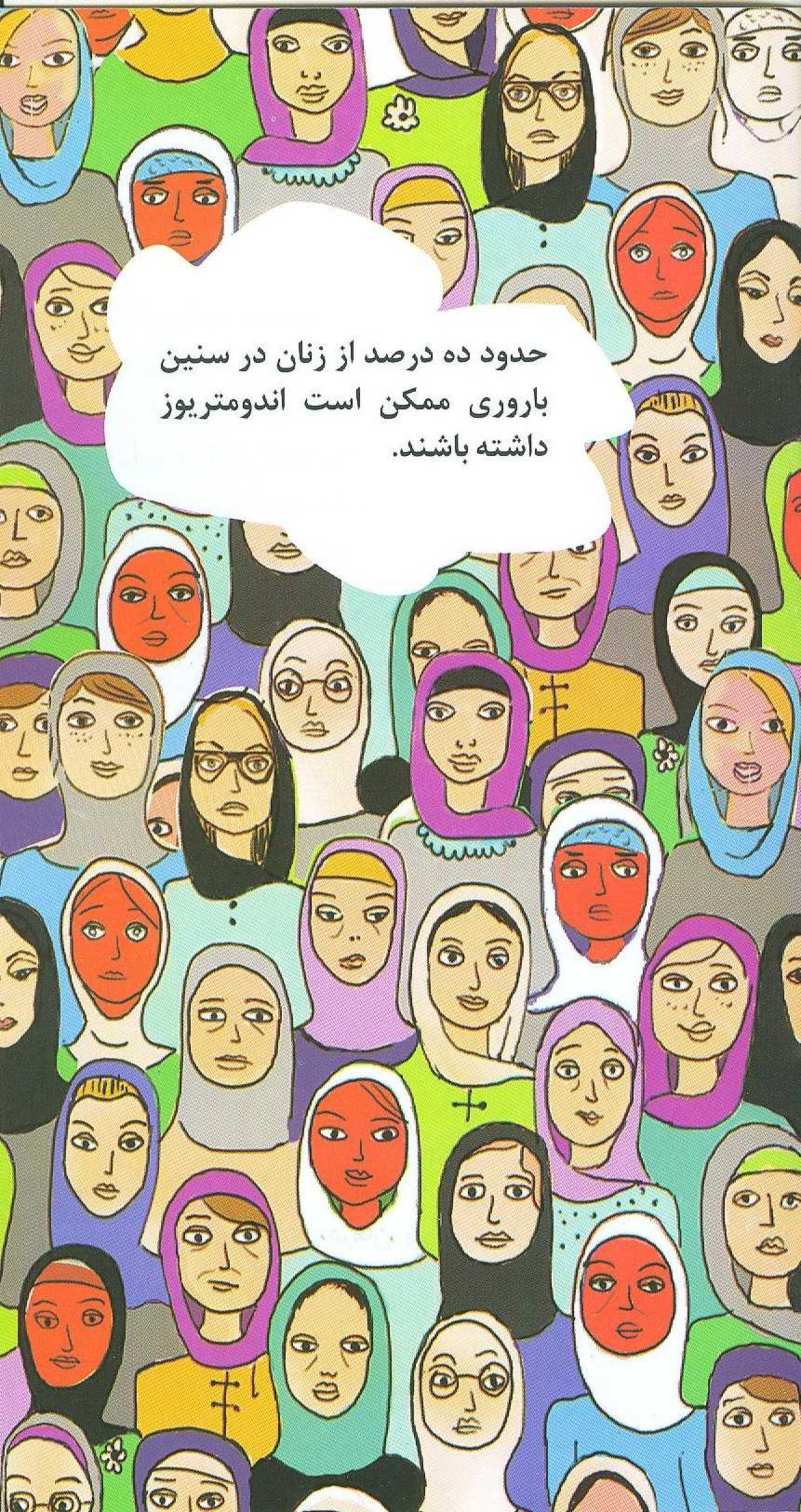
میلیون‌ها زن در سراسر دنیا مبتلا به اندومتريوز هستند. اندومتريوز به خصوص زمانی که باروری با اختلال مواجه شده و یا درد ناشی از آن زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، نیاز به توجه ویژه دارد.

شایع‌ترین علامت این بیماری، درد لگنی به خصوص هنگام قاعدگی است. این درد ممکن است به صورت‌های زیر باشد:

- درست قبل یا در طول قاعدگی
- بین دوره‌های خونریزی قاعدگی که در طول قاعدگی بدتر شود
- در طول مدت یا بعد از تماس جنسی
- با حرکات روده و در طول ادرار کردن

علامت دیگر این بیماری مشکل در بارداری فرد است، البته این نوع مشکلات آسیبی را برای بارداری فرد به وجود نمی‌آورد.

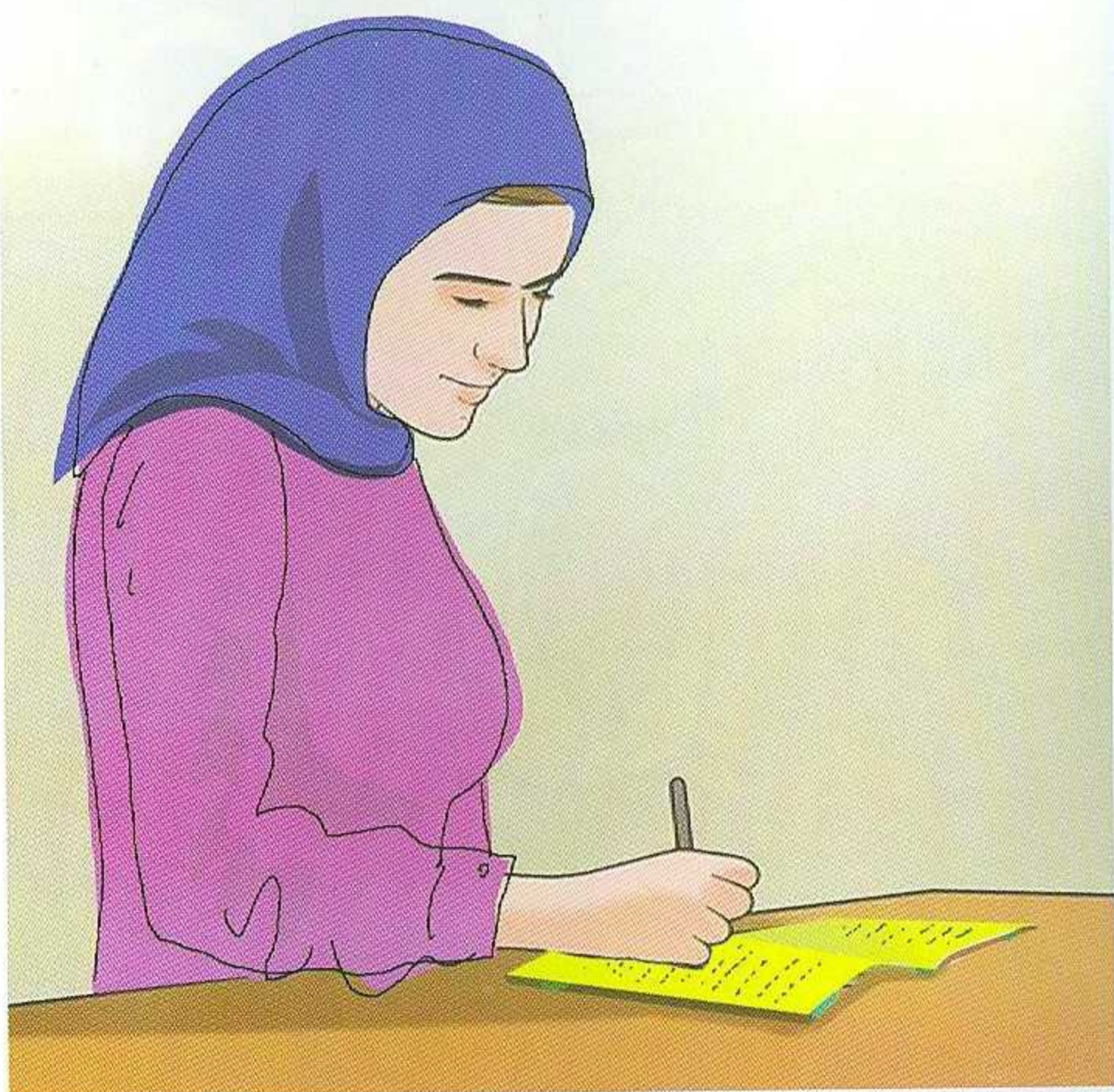
درد اندومتريوز ممکن است در تمام زندگی فرد ادامه داشته باشد. این امکان وجود دارد که درد این بیماری مکرراً بعد از درمان هم عود نماید. بنابراین، این بیماری کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار داده و عامل فشارهای روحی و روانی برای او خواهد بود. به دلیل تأثیر این بیماری در ابعاد مختلف زندگی، تشخیص زودرس آن در درمان و پیشگیری از عوارض آن از اهمیتی ویژه برخوردار است.



حدود ده درصد از زنان در سنین
باروری ممکن است اندومتریوز
داشته باشند.

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 می گردد و یا باعث می شود که نتوانید فعالیت های روزانه خود را انجام دهید - داشته اید؟

بلی ☐ خیر ☐

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

بلی ☐ خیر ☐

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

بلی ☐ خیر ☐

۴. آیا دوره قاعدگی شما به شکل غیر معمول 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 داشته اید؟

بلی ☐ خیر ☐

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

بلی ☐ خیر ☐

۷. آیا دردهای روده ای در حین اجابت مزاج به خصوص هنگام قاعدگی را تجربه نموده اید؟

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.