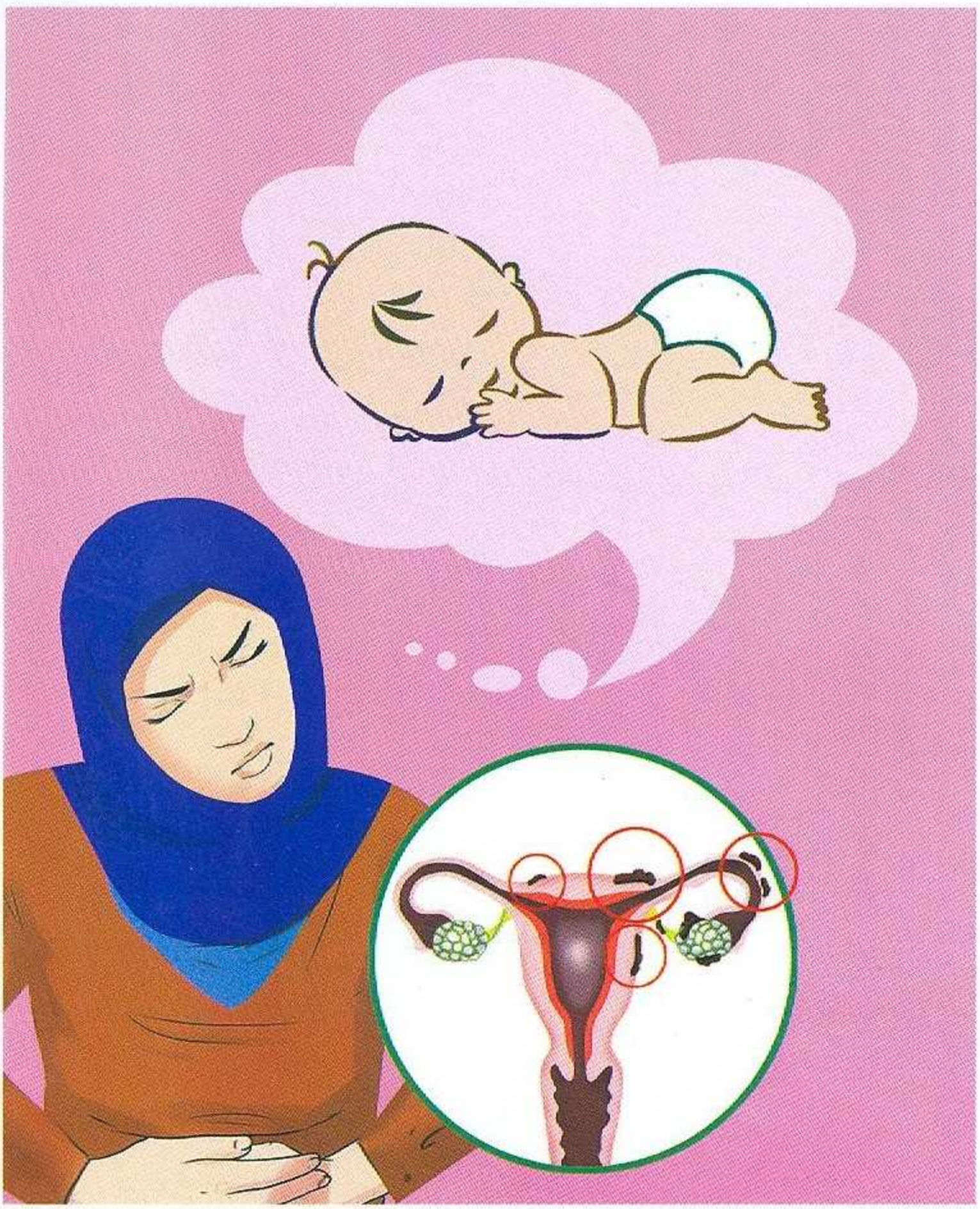
اندومتریوز و ناباروری



بسم الله الرحمن الرحیم

اندومتریوز و ناباروری

باهمکاری:

دکتر ربابه طاهری پناه

دکتر محمد اسلامی

دکتر مهدیه یزدان پناه

دکتر فرین فرج زاده

پرنیان عندلیب

اعظم دخت رحیمی

زیرنظر:

دکتر محمداسماعیل 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: اندومتریوز و ناباروری/ با همکاری ربابه طاهری‌پناه...[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؛ زیرنظر محمداسماعیل مطلق.
مشخصات نشر: تهران: فوژان گرافیک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۳۴ ص.: مصور(رنگی)؛ ۱۹×۹/۵ س‌م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۱۵-۱۷-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: با همکاری ربابه طاهری‌پناه، محمد اسلامی، مهدیه یزدان‌پناه، پرنیان عندلیب، اعظم‌دخت رحیمی.
موضوع: عقیمی- پیشگیری
شناسه افزوده: طاهری پناه، ربابه،شناسه افزوده: مطلق، محمداسماعیل، 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 ۹۵ش/RC۸۸۹
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۶۹۲ ، شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۸۷۳۹۲
نوبت چاپ: اول

عنوان: اندو متریوز 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

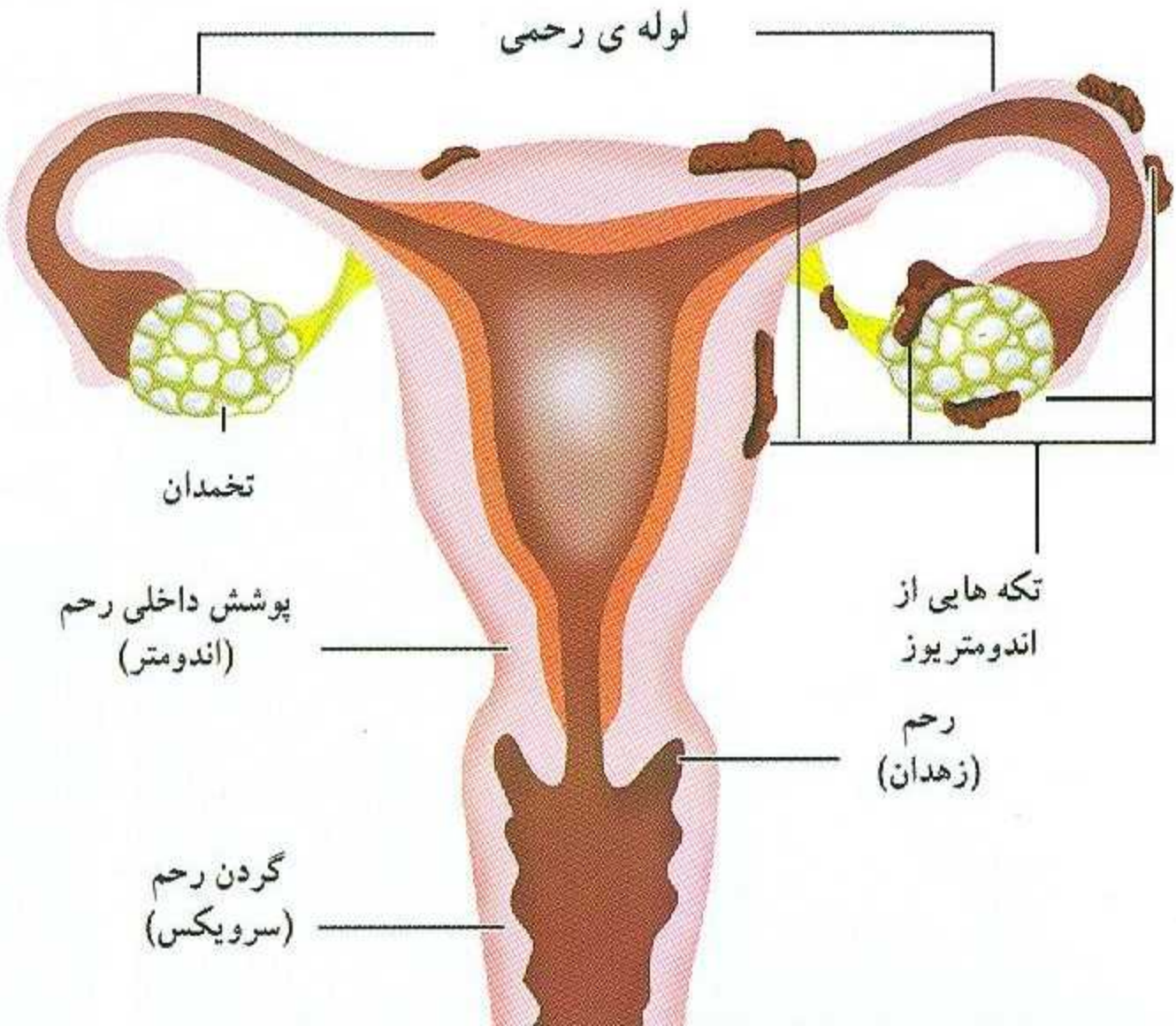
تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت درمان وآموزش پزشکی و مرکز تحقیقات بهداشت باروری وناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است.هرگونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت جمعیت،خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان وآموزش پزشکی و مرکز تحقیقات بهداشت باروری وناباروری 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 می کند، 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 می کند. در شرایط طبیعی خون قاعدگی از راهی که در مسیر واژن وجود دارد خارج می شود، در حالی که در اندومتریوز، به دلیل این که بافت‌هایی خارج از رحم قرار دارند، مسیری برای خروج خون قاعدگی و بافت های همراه آن وجود ندارد و این خون در داخل بدن ریخته می شود. وقتی خون به داخل بدن ریخته شود، باعث تحریک بافت اطراف، درد و چسبندگی می گردد و کم کم باعث افزایش درد قاعدگی و حتی درد هنگام تماس جنسی یا اجابت مزاج می شود.

حدود ده درصد از زنان در سنین باروری ممکن است اندومتریوز داشته‌باشند. عده‌ای از زنانِ 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 می گیرد.

اندومتریوز معمولا 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 نشده اند، دیده می‌شود.

عواملی که می توانند با اندومتریوز در ارتباط باشند کدامند؟

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 ۴۰-۳۰ 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 علایم 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.

علایم 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 اصلیِ این بیماری است که ممکن است به صورت‌های زیر باشد:

- قاعدگی‌های بسیار دردناک
- درد زیر شکم، قبل و در طول قاعدگی

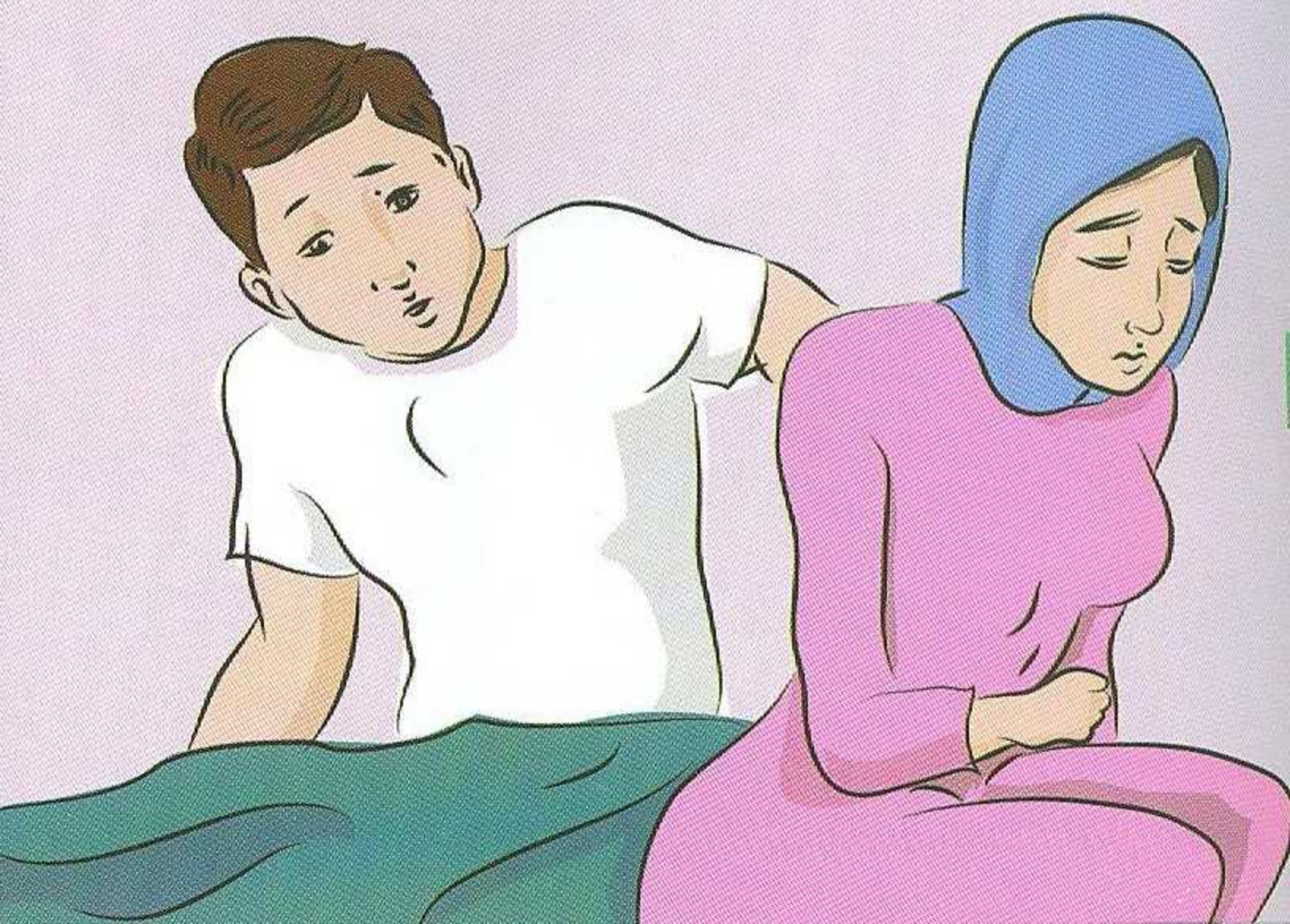
ب) خونریزی قاعدگی:

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

- خونریزی شدید
- قاعدگی طولانی‌مدت
- خونریزی نامنظم
- لکه‌بینی، می‌باشد.

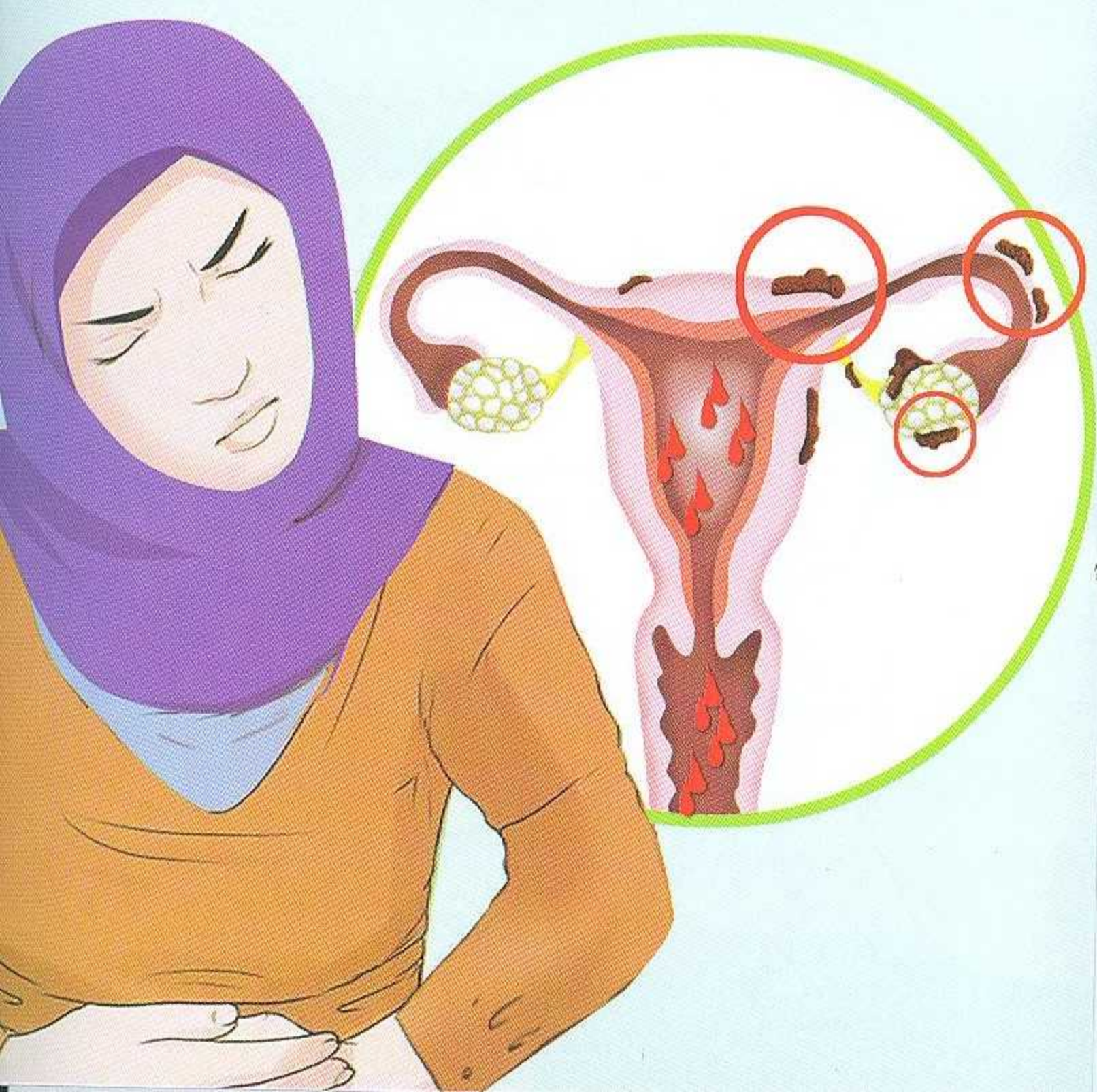
نشانه‌های دیگر شامل:

- 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 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.

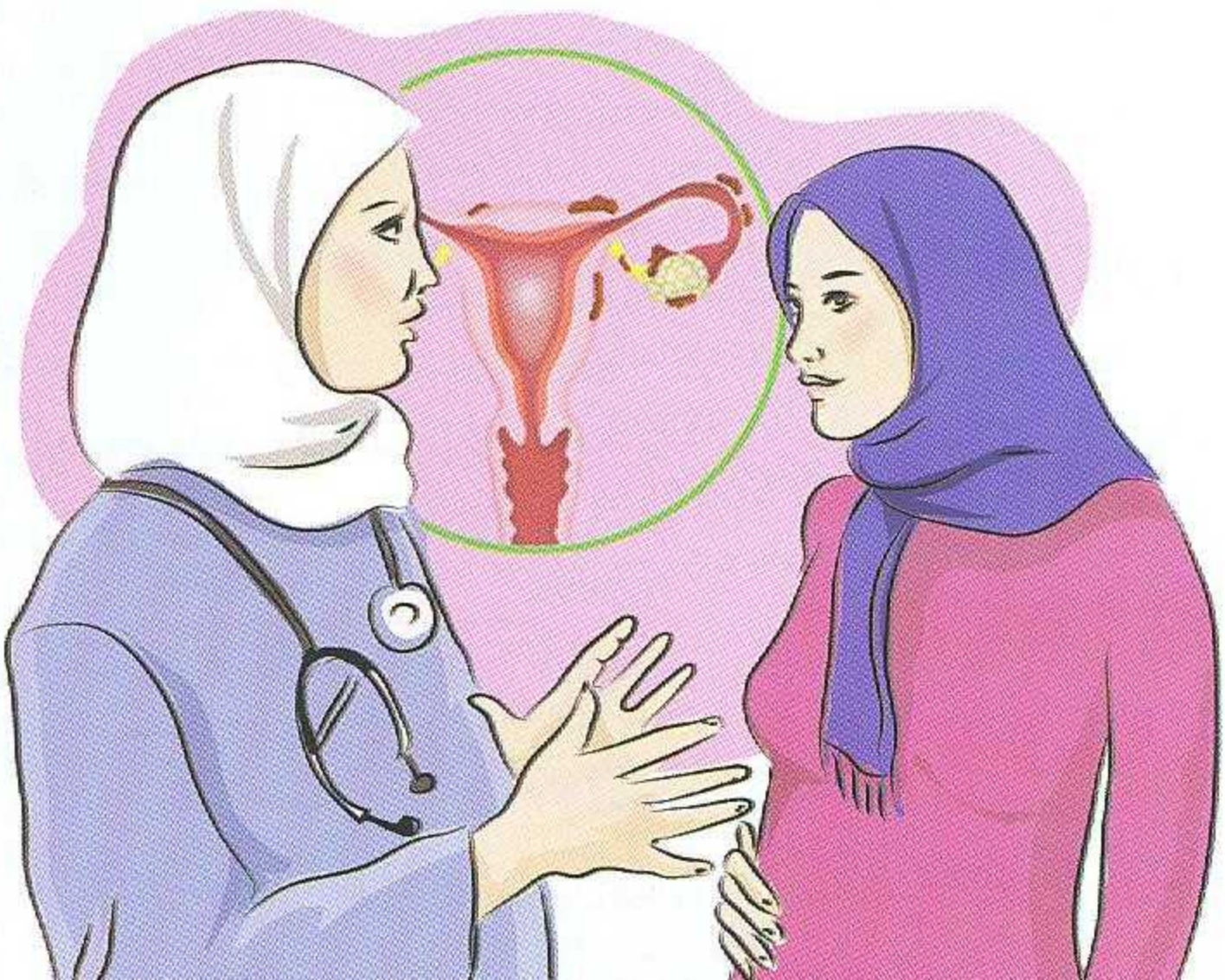
درد همیشه علامت شدت بیماری نیست. ممکن است برخی زنان با اندومتریوز شدید، اصلا دردی را احساس نکنند، ولی برخی زنان با بیماری خفیف‌تر، درد شدیدتری داشته‌باشند.



ناباروری و اندومتریوز

اندومتریوز یکی از عوامل مهم ناباروری است و در ۵۰-۳۰ 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 اندومتریوز خفیف درمان نشده دارند به ۴-۲ درصد در هر ماه کاهش می‌یابد. بیماران نابارور با اندومتریوز متوسط تا شدید میزان باروری ماهیانه کمتر از ۲ درصد دارند.

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



اندومتریوز چگونه تشخیص داده می شود؟

اندومتریوز به تنهایی از روی علایم قابل‌تشخیص قطعی نیست. پزشک ممکن است در موارد زیر به اندومتریوز مشکوک شود:

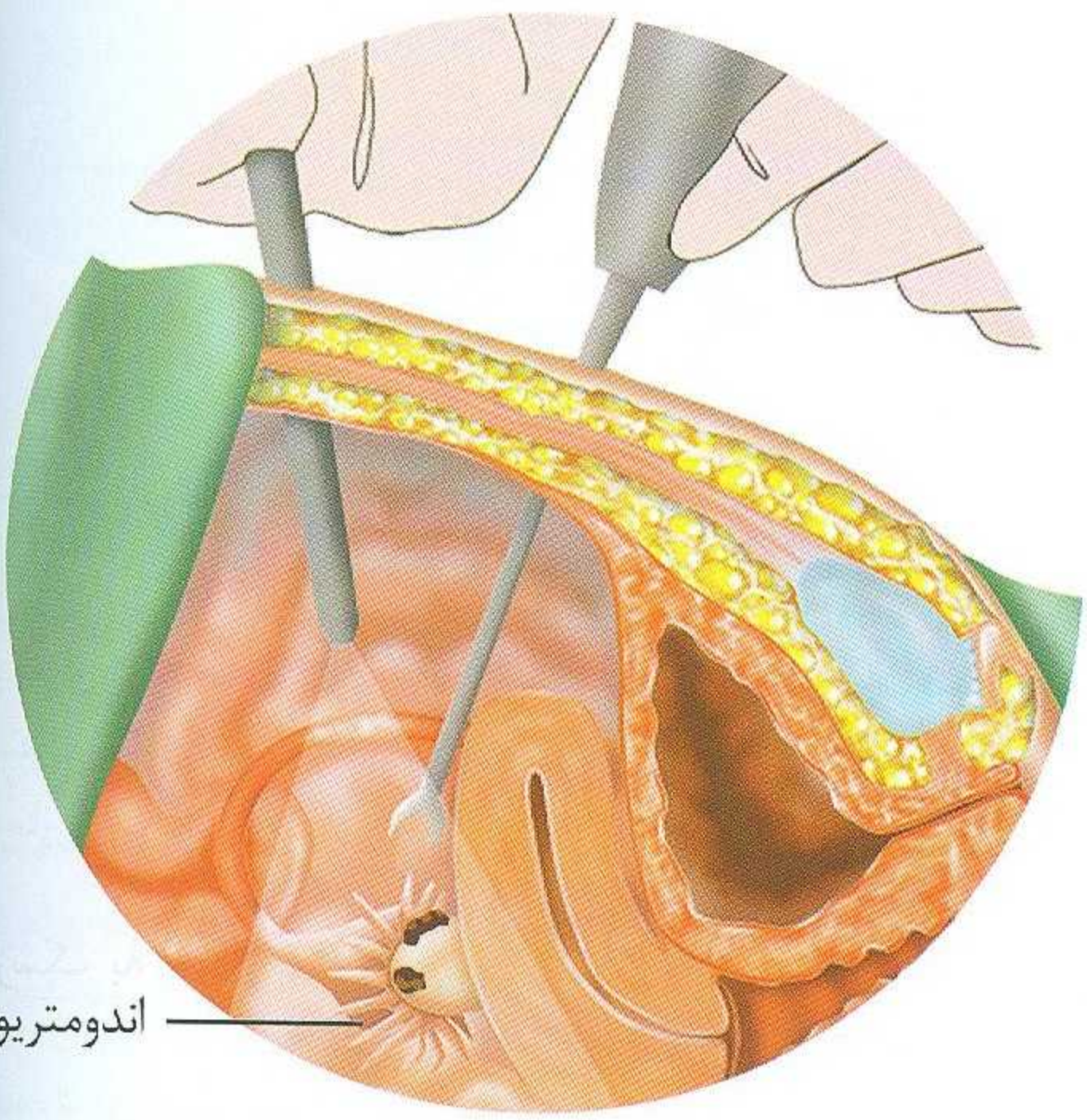
- **وجود مشکلات باروری**
- **دردهای شدید قاعدگی ناشی از گرفتگی‌های عضلانی**
- **وجود درد هنگام تماس جنسی**
- **دردهای مزمن لگنی**
- **کیست تخمدانی طولانی مدت و ...**

پزشک در صورت یافتن برخی علامت‌ها در هنگام معاینه لگن، ممکن است به اندومتریوز مشکوک شود. هر خانمی می‌تواند با پاسخ دادن به پرسشنامه‌ای ساده که برای این بیماری طراحی شده است خود را ارزیابی نموده و بر اساس نمره‌ای 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 صحبت‌های بیمار درباره‌ی

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 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 روش‌هایی مانند سونوگرافی، سی تی اسکن یا MRI هم استفاده شود.

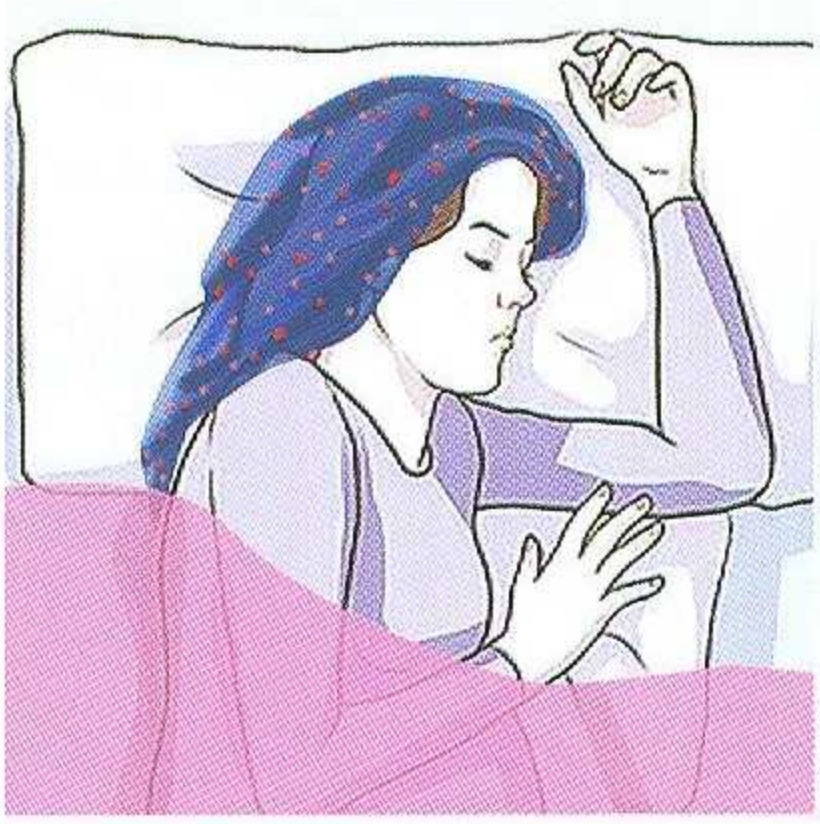


سبک زندگی:

در درمان اندومتریوز ورزش، رژیم غذایی سالم و استراحت کافی به کاهش درد کمک می‌کند. برای کاهش علایم یبوست 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 تکنیک‌های استراحت بهتر می‌شود 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 چسبندگی‌های ایجاد شده را بردارد.



بارداری:

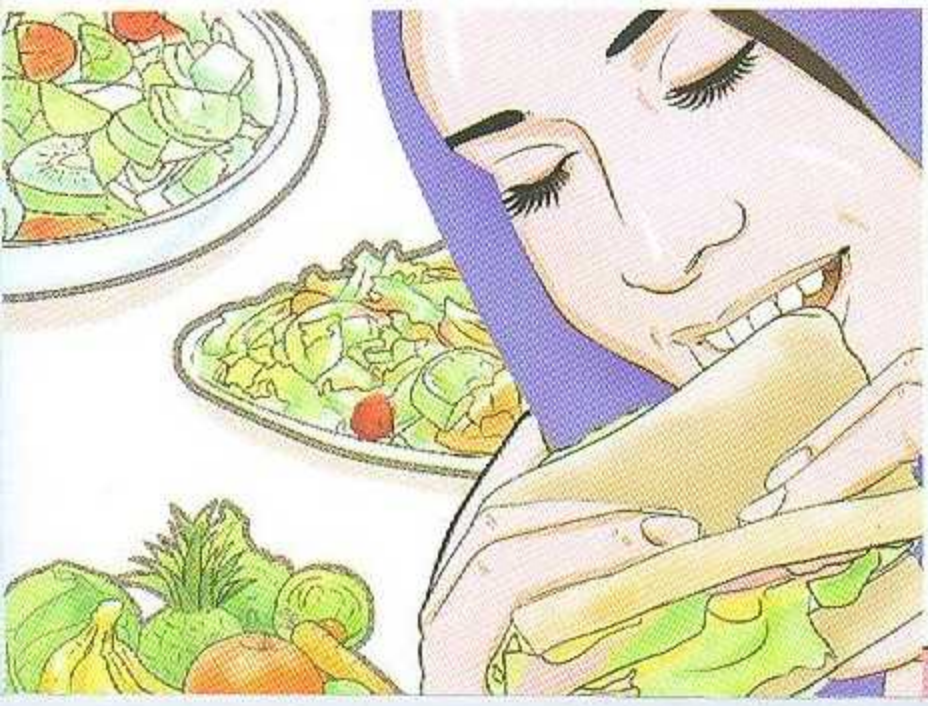
اگر چه ثابت نشده است که بارداری موجب درمان اندومتریوز باشد، ولی در طول بارداری شدت اندومتریوز کاهش می‌یابد. البته ممکن است مدتی پس از بارداری اندومتریوز برگشت نماید.

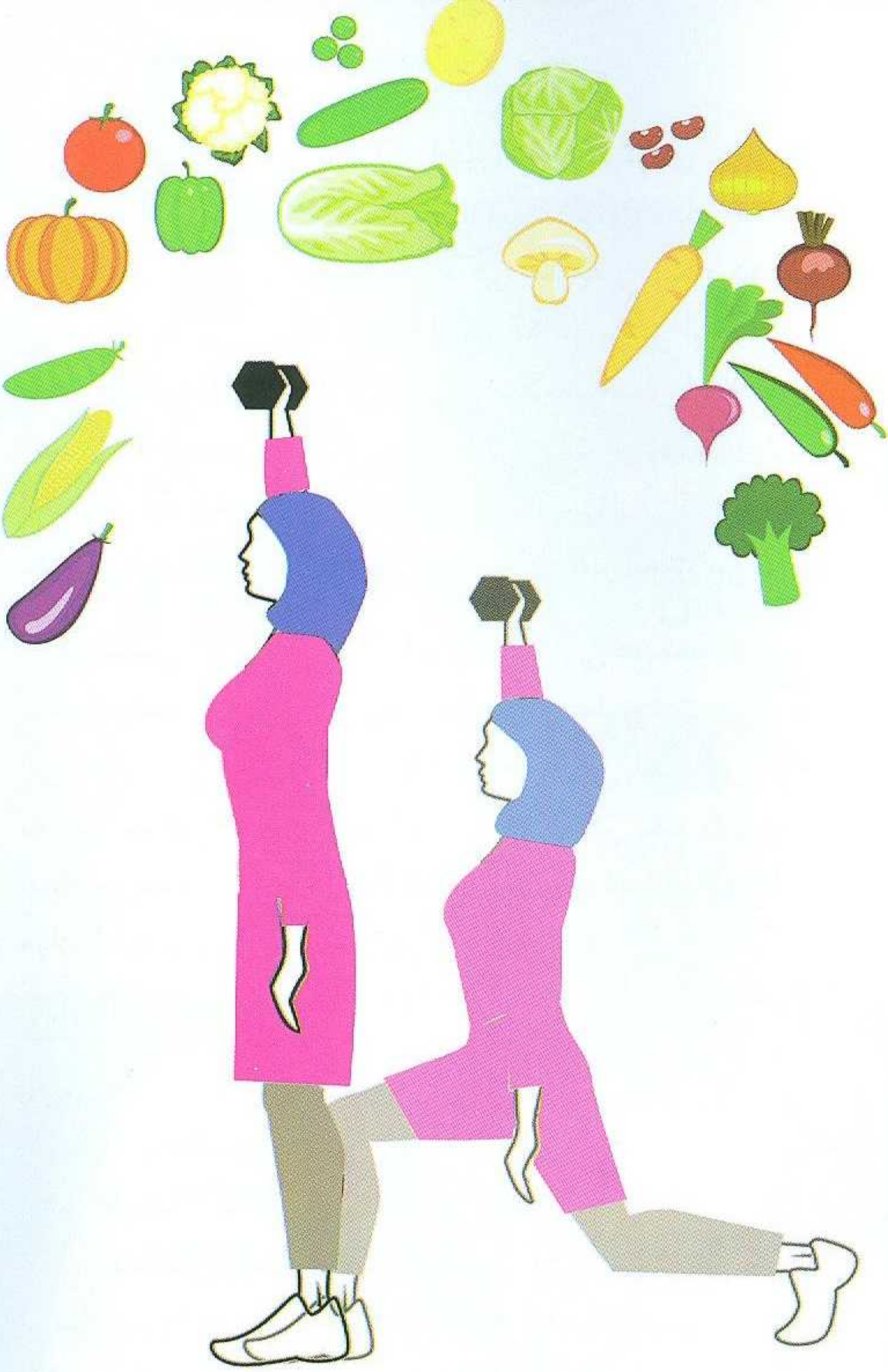
شیوه زندگی سالم و اندومتریوز:

اندومتریوز در سنین نوجوانی شروع شده و به آهستگی در طول زندگی گسترش می‌یابد. علل آن کاملا 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 کمک‌کننده 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 علایم 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، کافیین، لبنیات، گوشت قرمز، شکر، گندم و چربی‌های اشباع پرهیز گردد.

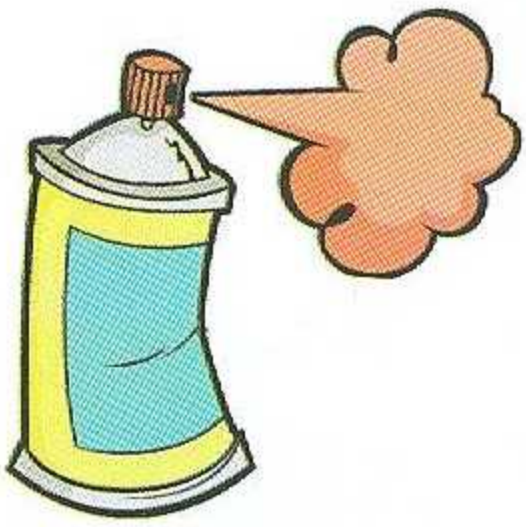




نکته:

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 و قارچ کش‌ها پس از آن‌که سوزانده و دفن می‌شوند موجب آزادی ترکیبی به نام دیوکسین می‌گردند.

دیوکسین، گروهی از ترکیبات بسیار سمی هستند که توسط صنایع مختلف یا سوزاندن زباله ها 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.

PVC

ظروف پلاستیک و پی وی سی

ایستگاه برق فشار قوی

Dioxin
دیوکسین

پسماند های زباله های شهری و صنعتی

ذرات معلق در هوا

دود و پسماند های کارخانجات

خلاصه:

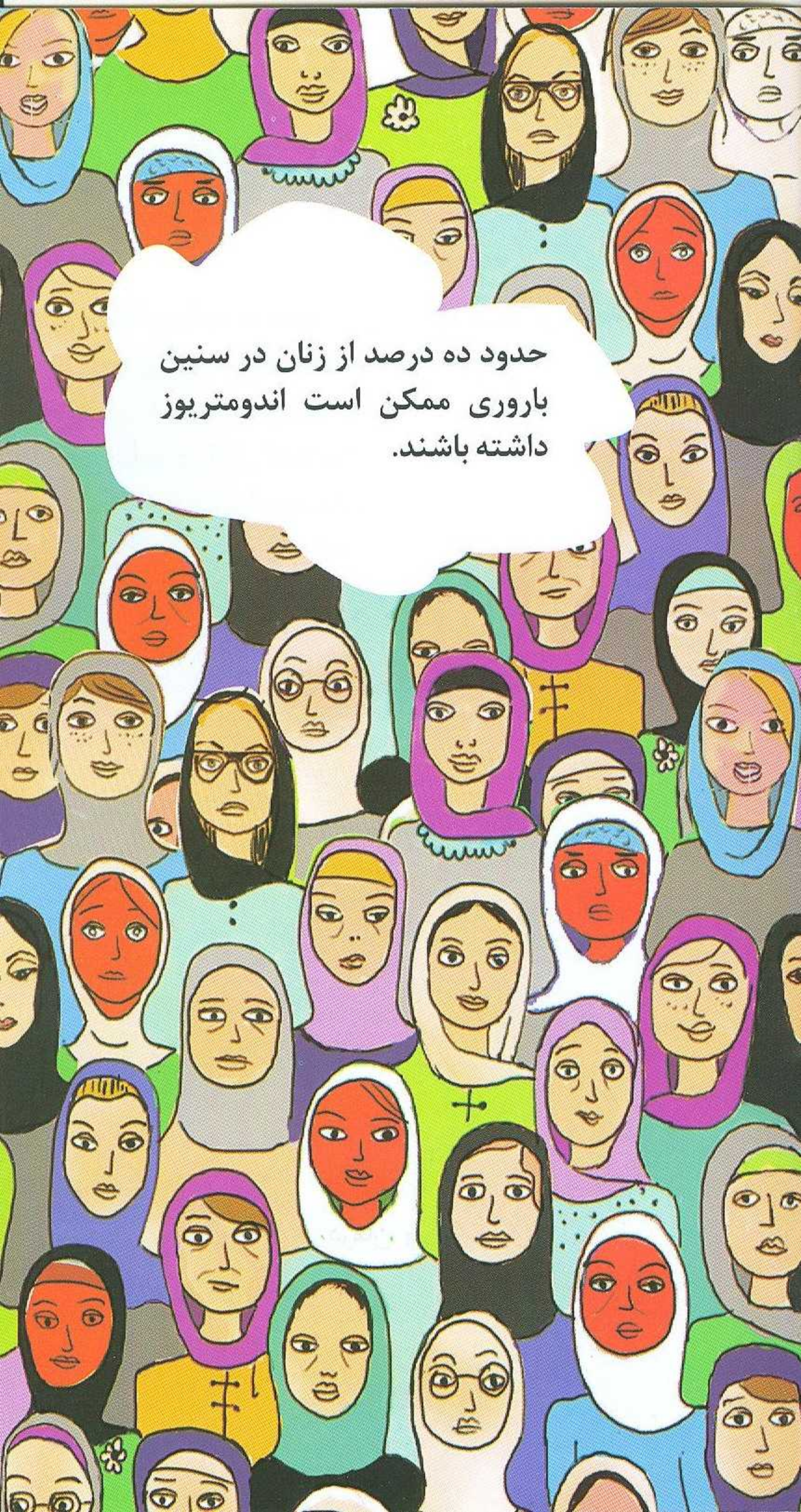
میلیون‌ها زن در سراسر دنیا مبتلا به اندومتریوز هستند. اندومتریوز به خصوص زمانی که باروری با اختلال مواجه شده و یا درد ناشی از آن زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، نیاز به توجه ویژه دارد.

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**

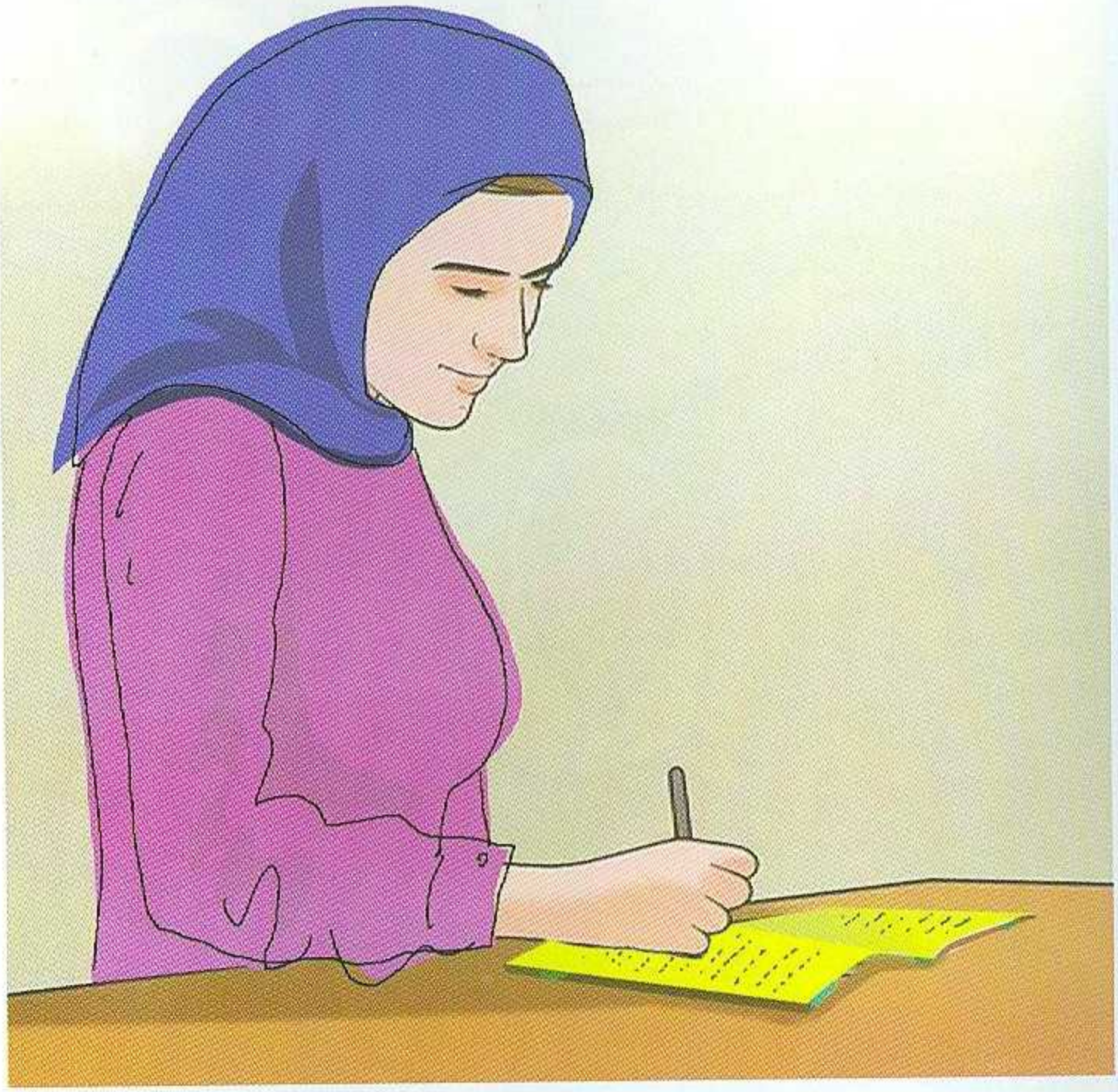
علامت دیگر این بیماری مشکل در بارداری فرد است، البته این نوع مشکلات آسیبی را برای بارداری فرد به وجود نمی‌آورد.

درد اندومتریوز 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 تحت‌تأثیر 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 معمولا باعث‌عدم‌حضور شمادر محل کار یامدرسه‌می گرددو یاباعث‌می‌شود 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.