

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 واژه ی اندومتر یعنی بافتی که سطح داخلی رحم را می‌پوشاند و هر ماه در دوره ی 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، روده ی 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 ی 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. عده ای 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 رابطه ی 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 قرار می‌گیرد.

اندومتريوز معمولاً از سنين نوجوانى و جوانى شروع شده و بعد از چند سال (حدود ۸-۲ سال) خود را نشان مى دهد. بيمارى اندومتريوز هم در زنان داراي فرزند و هم در زنانى كه تا كنون باردار نشده اند ، ديده مى شود.

عواملى كه مى توانند با اندومتريوز در ارتباط باشند کدامند؟

عوامل زير احتمال اندومتريوز را افزايش مى دهد:

- ۱- **سن** : خانم ها در تمام سنين در معرض ابتلاى به اندومتريوز هستند ، هر چند كه اين بيمارى در خانم هاى ۴۰-۳۰ ساله بيشتر است.
- ۲- **نداشتن فرزند** : باردارى مى تواند از زن در برابر اندومتريوز محافظت نمايد. نداشتن فرزند احتمال اندومتريوز را افزايش مى دهد.
- ۳- **خونريزى بيش از ۷ روز** : اين بيمارى در خانم هاى كه فاصله قاعدگى آن ها بيشتر از ۷ روز طول مى كشد، بيشتر ديده مى شود.
- ۴- **دوره قاعدگى كمتر از ۲۸ روز** : احتمال اندومتريوز در خانم هاى كه فاصله زمانى شروع يك قاعدگى تا شروع قاعدگى بعدى كمتر از ۲۸ روز است، بيشتر مى باشد.
- ۵- **وجود لكه بينى بين قاعدگى ها** : لكه بينى بين خونريزى هاى قاعدگى مى تواند يكي از علايم اندومتريوز باشد.
- ۶- **سن اولين قاعدگى** : معمولاً قاعدگى در افراد مبتلا به اندومتريوز در سنين كمتر از ۱۲ سالگى شروع شده است.
- ۷- **سابقه ي خانوادگى** : اندومتريوز در افرادى كه خواهر يا مادر آن ها مبتلا به اين بيمارى باشند، بيشتر ديده مى شود. اگر يكي از اعضاى خانواده مبتلا به اندومتريوز باشد، بهتر است با پزشك در اين مورد مشورت گردد.

علايم اندومتريوز

الف) درد : خيلى از خانم ها در هنگام قاعدگى درد هاى خفيفى را تجربه مى كنند كه طبيعى است. به دردهاى قاعدگى شديدتر از دردهاى عادى ديسمنوره مى گويند. ممكن است ديسمنوره علامتى از اندومتريوز يا مشكلات لگنى ديگر باشد. البته وجود ديسمنوره در يك خانم حتماً به مفهوم مبتلا بودن به اندومتريوز يا مشكلات ديگر لگنى نيست. معمولاً اگر

دردهای شدید قاعدگی (دیسمنوره) در سال های اول قاعدگی وجود نداشته باشد و در سنین بالاتر اتفاق بیفتد ، ممکن است یک علامت هشدار دهنده 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 از زنان مبتلا به اندومتريوز هیچ درد و اسپاسم شدیدی را هرگز احساس نکنند.

هم چنین ممکن است اندومتريوز هیچ علامتی نداشته باشد، ولی در هر صورت درد، علامت اصلی این بیماری است که ممکن است به صورت های زیر باشد:

- قاعدگی های بسیار دردناک
- درد زیر شکم، قبل و در طول قاعدگی
- دردهای اواسط دوره قاعدگی(ناشی از تخم گذاری)
- درد در هنگام تماس جنسی یا پس از آن
- درد هم زمان 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 اندومتريوز شدید، اصلا دردی را احساس نکنند، ولی برخی زنان با اندومتريوز خفیف تر، درد شدیدتری داشته باشند.

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

- خونریزی شدید
- قاعدگی طولانی مدت
- لکه بینی

می باشد.

نشانه های دیگر شامل:

- علایم گوارشی یا ادراری مثل خونریزی
- فعالیت نامنظم روده ها مثل اسهال
- نفخ، سیری زودرس، تهوع و استفراغ
- خستگی

- ناباروری
- مشکلات احساسی مثل افسردگی و اضطراب

ناباروری و اندومتريوز:

اندومتريوز یکی از عوامل مهم ناباروری است و در ۳۰-۵۰٪ از زنان نابارور دیده می شود. احتمال بارداری در هر ماه در یک خانم در محدوده ۱۰-۲۰٪ است، یعنی این که از هر ۱۰۰ زوج خواهان فرزندى که از روش های فاصله گذاری بین بارداری استفاده نمی کنند، 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 می یابد. بیماران نابارور با اندومتريوز متوسط تا شدید میزان باروری ماهیانه کمتر از ۲٪ درصد دارند. هر قدر درجه اندومتريوز بیشتر باشد، درمان های ناباروری پیشرفته تری را نیاز خواهند داشت. در واقع درجه بندی بیماری اندومتريوز با موفقیت درمان های ناباروری در ارتباط است.

اندومتريوز چگونه تشخیص داده می شود؟

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

- وجود مشکلات باروری
- درد های 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 از علامت ها 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 پرسش نامه در پایان همین متن برای استفاده شما آورده شده است.

پزشک به جز معاینه، با توجه به صحبت های بیمار درباره ی تاریخچه بیماری نیز میتواند متوجه احتمال این بیماری شود. تشخیص قطعی این بیماری، بعد از استفاده از روش های جراحی مورد نیاز مانند لاپاروسکوپى خواهد بود. لاپاروسکوپى یک عمل جراحی سرپایى است که به پزشک در دیدن و جستجوی اندومتریوز در داخل لگن کمک میکند. شدت بیماری اندومتریوز با این عمل مشخص میشود. البته باید توجه داشت که ممکن است بیماری فرد شدید نباشد، ولی او درد زیادى را احساس کند و یا مبتلا به نابارورى 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 هر چه سریع تر و دقیق تر اندومتریوز در نوجوانان برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و درمان درد مزمن لگنى و نابارورى احتمالی آینده ضرورت دارد. بنابراین افرادی که مکررا با علامت هایی که گفته شد مواجه میشوند و یا دردهای گفته شده را احساس میکنند، نباید نسبت به آن بی تفاوت باشند. به این افراد تاکید میشود که برای اطمینان از عدم وجود بیماری و یا آغاز درمان آن (در صورت وجود بیماری) در اولین فرصت ممکن به پزشک مراجعه کنند و همه مشکلات خود را با او در میان بگذارند.

درمان:

چگونگی درمان اندومتریوز به عواملی مانند سن، شدت علائم بیماری، شدت بیماری، تمایل فرزند اوری 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 اندومتريوز به عواملی مانند سن، شدت علائم بیماری، شدت بیماری، تمایل فرزند اوری 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 اندومتريوز موثر هستند.

سبک زندگی: در زمان 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 می شود. درد در برخی خانم ها با ورزش و تکنیک های استراحت بهتر میشود که ممکن است به دلیل کاهش فشار روانی ناشی از درد های مزمن باشد.

درمان جراحی: اگر اندومتريوز هنگام جراحی تشخیص داده شود، پزشک ممکن است بافت اندومتريوز را از بین ببرد و یا چسبندگی های ایجاد شده را بردارد.

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

شیوه زندگی سالم و اندومتريوز:

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

مانند بیشتر مشکلات سلامتی در رابطه با ناباروری، تغییر شیوه ی زندگی نقش مهمی را در کنترل و درمان اندومتريوز ایفا میکند. این تغییر شیوه زندگی، هم بر بارداری فرد و هم بر کاهش علائم اندومتريوز اثر خواهد داشت. برای مثال در برخی بررسی ها ثابت شده است که ورزش منظم خطر اندومتريوز را کاهش میدهد. همچنین برخی مطالعات نشان داده است که رژیم

غذایی با گوشت قرمز زیاد و میوه و سبزی کم، اندومتريوز را افزايش ميدهد. در صورت ابتلاي به اندومتريوز، بايد از خوردن الكل، كافيين، لبنيات، گوشت قرمز، شكر، گندم و چربي هاي اشباع پرهيز كرد.

نکته: در ساليان اخير، به كارگيري روش هاي مختلف در صنايع و توليد فراورده هاي مختلف، تحولي عظيم در زندگي بشر بوجود آورده است. البته بايد به اين مساله توجه داشت كه در برخي از موارد اين فراورده ها و مواد، مشكلاتي را براي سلامت انسان ايجاد نموده است. مواد صنعتي فعال در ساخت تركيبات شيميايي صنعتي، آفت كش ها، حشره كش ها و قارچ كش ها پس از آن كه سوزانده و دفن ميشوند موجب آزادي تركيبی به نام ديوكسين مي گردند. ديوكسين، گروهی از تركيبات بسيار سمی هستند كه توسط صنايع مختلف يا سوزاندن زباله ها وارد محيط زيست ميشوند. اين مواد سمی در چربي حيوانات تجمع مي يابند. اين عوامل نه تنها سرطان زا مي باشند، بلكه مشكلاتي در سير باروري نيز ايجاد مينمايند. يكي از مشكلات باروري ايجاد شده توسط اين مواد، اندومتريوز مي باشد. بنابراين مصرف چربي هاي حيواني بايد به حداقل رسانده شود.

ديوكسين، در پلاستيك هاي ظروف يك بار مصرف و در پد هاي بهداشتي كه پوشش داخلي آن از مواد پتروشيمي غير استاندارد تهيه شده باشد نيز، به ميزان بالايي آزاد مي شود. اين سموم بلافاصله پس از ورود به بدن در سيستم غددي و سلولي و تركيب هايي كه در ارث و ژنتيك نقش دارند وارد شده و تغييراتي را ايجاد مي كنند كه مي تواند به نسل هاي بعد هم منتقل مي گردد. لذا توجه و تاكيد به استفاده از پدها و لوازم يك بار مصرف بهداشتي استاندارد توصيه مي گردد.

خلاصه: ميليون ها زن در سراسر دنيا مبتلا به اندومتريوز هستند. اندومتريوز به خصوص زماني كه باروري با اختلال مواجه شده و يا درد ناشی از آن زندگي را تحت تاثير قرار مي دهد، نياز به توجه ویژه دارد. شايع ترين علامت اين بيماري ، درد لگني به خصوص هنگام قاعدگي است. اين درد ممكن است به صورت هاي زير باشد:

- درست قبل يا در طول قاعدگي
- بين دوره هاي خونريزي قاعدگي كه در طول قاعدگي بدتر شود
- در طول مدت يا بعد از تماس جنسي
- با حرکات روده و در طول ادرار كردن

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

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