

ميلاد يك بيرجند

اصوليات انتظار داشت
 خلاصه خط آرزوي داشت



آندومتر يوز



آدرس: بيرجند - جاده امامي

تلفن: 031-3332277 / 031-3332277

تلفن: 031-3332277

www.mahdi.ir

واحد بهبود سلامت

- حذف گولشت قرمز و جابگزين سفيدان از ماساژ منابع
 برونکي با نظير انواع ماهي، ماهيگان سفيد پوست، لوبيا
 گريو، پسته، دانه آفتاب، گندم و بادام زميني.

- قسي نمودن بشقاب غذايي در غير وضعه با منابع قسي
 انسي اسپيدان ها نظير انواع نوت هاي قرمز و بنفش،
 اسفناج، کلم بروکلي، کلم قرمز، کرفس، لوبيا قرمز، سلق
 کيوي، ماشي، خيار، پادما، گرتو و روغن گل آفتاب گرميان و
 روغن گزنک توصیه مي گردد.

- قسي نمودن وضعه هاي اعصاب و ميان وضعه ها با منابع
 قسي که عبارتند از: لوبيا نخود، حبه، ماش، ميوه و سبزي،
 جودو، سر، بروکلي، گلم و شلغم.

- قسي نمودن بشقاب غذايي با منابع ويتامين A نظير ماهگريزي
 سوسوي، دار، نخل هاي سوسوي، تاز، برنج قهوه اي و ميه پسته
 جوانه هاي غلات (گندم، صاقي، شديرو) سبزيها، برگي
 سبز رنگ و در مقابل حذف ارد سفيد، نان و برنج تصفيه
 شده.

- استفاده منظم از سبزيها، علوفه گاو.

- استفاده از مواد غذايي از گاليتک در حد امکان مواد غذايي
 حاوي از آهن وني ها و نگهدارنده ها.

- استفاده از آئوربه هاي مفيد نظير زردچوبه، سير، زنجبيل،
 دارچين

- کاهش مصرف کافئين و قهوه به 2گجان در روز.

- حذف انواع شکر و قند تصفيه شده طبيعي، مصنوعي

- استفاده از رژيم به جهت کمک به تقويت عضله
 گنده، ميستو ايمن و ميستو گراشي.

- نوشيدن 8 ليوان آب در روز و نوشيدن چاي سبز، چاي
 سفيد و چاي لولنگ 2 گجان در روز.

- مصرف ماکمل هايي که ممکن است براي شما با نظير
 پوشک مفيد باشند نظير ويتامين B - ويتامين C - ويتامين

B و coenzyme

تغذيه و رژيم درماني در آندومتر يوز

با توجه به مشاهده کاهش شدت علائم آندومتر يوز با
 تغيير در رژيم غذايي اين پيمانگان، به نظر مي آيد که
 اصلاح برتانه غذايي مي تواند نقشه رنگ روش درماني در
 آندومتر يوز مؤثر باشد البته به خاطر داشته باشيد که
 هيچ غذا و رژيم غذايي موجب درمان آندومتر يوز نمي
 شود. رژيم غذايي پيمانگان ميتواند به آندومتر يوز به شرح
 ذيل پيشنهاد مي گردد:

- اصلاح ترکيب هاي روغن هاي درماني منابع اسپيدان
 چرب است 2 نظير روغن گل مغربي، دانه آفتاب، گرتو و
 هفتچنين روغن زيتون خالص، روغن کانولا، لوبيا کرم و ماهي
 هاي روغني نظير سالمون برترين انتخاب ها براي منابع
 چربي رژيم غذايي هستند. در مقابل مصرف گندم،
 دارچين، گولشت و ماشهاي سرخ شده، روغن آراگيل، روغن
 پالم و گره کانولا بايد پيدا محدود گردد.

- حذف روغن جامد شديداً توصیه مي شود حذف نسو و
 پاستو فراورده هاي انسي و جابگزين سفيدان داشته گولشت،
 ساقاي کپور، آب ميوه هاي قسي شده به گلسير و
 سبزيها برگي سبز رنگ نسو.

- به لایه پوشاننده داخل رحم اندومتر می گویند هرگاه این بافت در غیر جایی غیر از این عضو دیده شود به آن بیماری اندومتریوز گفته می شود فرضیاتی که در ایجاد اندومتریوز مطرح هستند عبارتند از:
- برگشت خون قاعدگی از طریق لوله های رحمی به سمت محوطه شکم
- ذرات سیستم ایمنی در ایجاد این بیماری
- انتقال سلول های اندومتریالی از طریق سیستم لنفاوی
- تبدیل شدن سایر سلول ها به سلول های اندومتریال (مثالی از سلول های شکم)
- در سال های اخیر آلودگی های محیط زیست را نیز از علل افزایش ابتلا این بیماری به شمار می آورند



شکل ۱: معنی از روج

- این بیماری طبق وسیعی از علائم و ایجاد می کند و گاهی نیز می تواند بدون علامت باشد. علائم اندومتریوز عبارتند از:
- دردهای ناحیه شکم قبل و هنگام قاعدگی بویژه در خانم های جوان طی رنج استقامت از سنگین
- درد هنگام رابطه جنسی
- خونریزی زیاد قاعدگی
- لکه بینی قاعدگی و بین دو قاعدگی
- درد حین دفع ادرار و مدفوع
- گیسختن های ناحیه شکم معلوم به درمان های طبی
- نابریوزی



شکل ۲: علامت اندومتریوز
نوردهای ناحیه شکم می باشد

در صورت مشاهده هر یک از علائم فوقی با مجموعه ای از آندومتریوز شکم خود را در جریان بگذارید. پزشک با گرفتن شرح حال دقیق و انجام معاینات بالینی و در صورت لزوم انجام آزمون های پاراکلینیکی به تشخیص این بیماری می رسد.

درمان ای بیماری با توجه به سن بیمار شرح شدت طول مدت علائم و ارتکان های ترکیب تعیین می شود. داروهای مسکن معمولاً به عنوان قدم اول استفاده می شود. در صورتی که بیمار نابریوزی باشد روش های انگلیسی باروری سازی برای او در نظر گرفته می شود. درمان اندومتریوز جراحی است. جراحی کمتر است ضایعات اندومتریوزی را از روی آن جدا می نماید. این اقدام روشی جراحی قطعی اندومتریوز محسوب می شود. در صورتی که اقدام تشخیصی در زمان مناسب صورت نگیرد، بیماری پیشرفت می کند و گستردگی و تصاق بیشتری می یابد که به نواتب درمان را دشوارتر می کند و اقدام توانایی تری برای از بین بردن آن باید اتخاذ شود و گاهی قابلیت باروری بیمار با خطر جدی مواجه می شود.

با توجه به فاش شدن بودن عمل اندومتریوز، بیمار بینی با تعیین احتمال بارگشت بیماری جسی نیست. در صورت درمان کامل جراحی، علائم بیمار به مدت حداقل چند سال تا چند ده سال از میان خواهد رفت. با این حال باید دانست که احتمال عود بیماری در درازمدت و پس ایجاد مجدد بافت اندومتریوز وجود دارد.