



آندومتریوز

Endometriosis

Endometriosis

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

درمان آندومتریوز

گزینه های پزشکی و جراحی برای کمک به کاهش علائم و مدیریت هرگونه عوارض احتمالی در دسترس هستند.

گزینه های درمان عبارتند از:

داروهای ضد درد

هورمون درمانی

تزریق مدروکسی پروژسترون (Depo-Provera)
نیز در قطع قاعدگی موثر است.

تغذیه و رژیم درمانی در آندومتریوز

غذاهایی که ممکن است روی آندومتریوز

تأثیر منفی بگذارند:

رژیم غذایی سرشار از چربی ترانس.

مصرف گوشت قرمز

گلوتن

همچنین غذاهایی که می توانند بر تنظیم هورمون تأثیر بگذارند ، به ویژه تعادل استروژن ، می توانند بر روی کسانی که آندومتریوز دارند تأثیر منفی بگذارند. همچنین برای کاهش درد این موارد را به رژیم خود اضافه کنید:

غذاهای رشته ای مانند میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات و غلات کامل

غذاهای غنی از آهن ، مانند سبزیجات برگ تیره ،

کلم بروکلی ، لوبیا ، غلات غنی شده ،

آجیل و دانه ها

غذاهای غنی از اسیدهای چرب ضروری ، مانند ماهی

قزل آلا ، ساردین ، شاه ماهی ، گردو ،

چیا و دانه های کتان

غذاهای غنی از آنتی اکسیدان موجود در میوه ها و

سبزیجات رنگارنگ ، مانند پرتقال ، توت ، شکلات

تلخ ، اسفناج و چغندر



مرحله ۱: حداقل

در آندومتریوز حداقل ، ضایعات یا زخم های کوچک و کاشت آندومتر کم عمق در تخمدان شما وجود دارد. همچنین ممکن است در حفره لگن یا اطراف آن التهاب وجود داشته باشد.

مرحله ۲: خفیف

آندومتریوز خفیف شامل ضایعات سبک و کاشت های کم عمق در تخمدان و پوشش لگن است.

مرحله ۳: متوسط

آندومتریوز متوسط شامل کاشت های عمیق در پوشش تخمدان و لگن شما است. همچنین می تواند ضایعات بیشتری وجود داشته باشد.

مرحله ۴: شدید

شدیدترین مرحله آندومتریوز شامل کاشت عمیق در لایه لگن و تخمدان شما است. همچنین ممکن است در لوله های روده شما ضایعاتی وجود داشته باشد.

تشخیص آندومتریوز

گرفتن تاریخچه مفصل

سونوگرافی

لاپاراسکوپی





Endometriosis



Endometriosis

آندومتریوز گاهی اوقات با سایر شرایطی که می تواند باعث درد لگن شود مانند بیماری التهاب لگن (PID) یا کیست تخمدان اشتباه گرفته می شود. ممکن است با سندرم روده تحریک پذیر نیز (IBS) اشتباه شود. (IBS)، بیماری است که باعث اسهال، یبوست و گرفتگی شکم می شود و می تواند همراه با آندومتریوز باشد که می تواند تشخیص را پیچیده کند.

که خون قاعدگی به جای خروج از بدن از طریق واژن، از طریق لوله های رحمی به داخل حفره لگن شما برگردد. نظریه دیگر این است که هورمون ها، سلول های خارج از رحم را به سلول هایی شبیه به لایه های داخلی رحم تبدیل می کنند که به سلول های آندومتر معروف هستند.

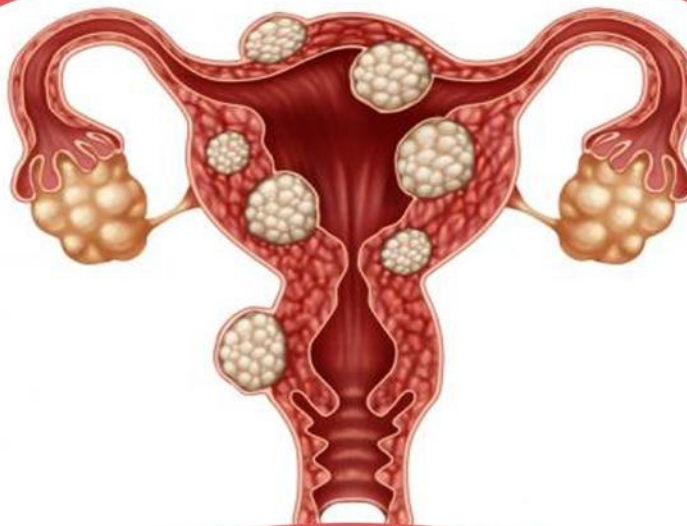
همچنین ممکن است خون قاعدگی از طریق اسکار جراحی به داخل حفره لگن نشت کند، مانند پس از زایمان سزارین.

نظریه دیگر این است که سلولهای آندومتر از طریق سیستم لنفاوی به خارج از رحم منتقل می شوند. نظریه دیگری ادعا می کند که این ممکن است به دلیل نقص سیستم ایمنی بدن باشد که سلولهای آندومتر رحم را تخریب نمی کند.

◀ مراحل آندومتریوز ▶

آندومتریوز چهار مرحله یا نوع دارد. این می تواند یکی از موارد زیر باشد:

حداقل، خفیف، در حد متوسط، شدید
عوامل مختلف مرحله آندومتریوز را تعیین می کنند. این عوامل می تواند شامل محل، تعداد، اندازه و عمق کاشت آندومتر باشد.



◀ چه عواملی باعث آندومتریوز می شود ▶

یکی از قدیمی ترین نظریه ها این است که آندومتریوز به دلیل فرایندی به نام قاعدگی برگشتی رخ می دهد. این، زمانی اتفاق می افتد.

◀ آندومتریوز ▶

آندومتریوز، نوعی اختلال است که در آن بافتی مشابه بافتی که پوشش داخلی رحم را تشکیل می دهد، در خارج از حفره رحم یعنی روی تخمدان ها، روده و بافت های لگن شما رشد می کند. گسترش بافت آندومتر به خارج از منطقه لگن شما غیرمعمول است، اما غیرممکن نیست.

◀ علائم آندومتریوز ▶

علامت اصلی آندومتریوز درد لگن است، که اغلب با دوره های قاعدگی همراه است. علائم و نشانه های رایج آندومتریوز شامل موارد زیر است:

◀ دوره های قاعدگی دردناک

◀ درد هنگام مقاربت

◀ درد همراه با حرکات روده یا ادرار کردن

◀ خون ریزی بیش از حد