



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

## اندومتریوز رحم چیست و چگونه از خود در منزل مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش زنان

تدوین: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۳۴۹۰۰-۰۱۳

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: ۱۰-AC-T۴

راه رفتن ملایم بلافاصله پس از هوشیاری و استفاده از نوشیدنی‌های گرم مانند دمنوش نعنا برای کمک به دفع گاز. مراقبت از زخم: محل‌های برش کوچک لاپاراسکوپی باید خشک و تمیز بمانند. پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ که به بخیه‌ها فشار می‌آورند.

### باروری و خودمراقبتی جنسی



حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد زنان مبتلا به آندومتریوز با چالش‌های باروری مواجه هستند.

بیمار باید در مورد ذخیره تخمدان خود آگاه باشد و با مشورت پرستار و پزشک، در صورت نیاز به حفظ باروری (فریز تخمک) اقدام کند.

مدیریت درد حین نزدیکی: آموزش پوزیشن‌های بدنی خاص که فشار کمتری به نواحی دارای چسبندگی وارد می‌کنند، بخش مهمی از خودمراقبتی جنسی است.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت‌های منزل با

شماره تماس ۳۴۹۰۰-۰۱۳ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل

نمایید.

منبع:

Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing ۲۰۲۲

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)

Bulletins of the World Endometriosis Society (WES)

### فعالیت بدنی و بازتوانی لگن

ورزش در زمان درد دشوار است، اما بی‌حرکتی مطلق منجر به خشکی مفاصل لگن و تشدید چسبندگی‌ها می‌شود. کشش عضلات کف لگن: آندومتریوز اغلب باعث انقباض بیش از حد عضلات کف لگن می‌شود. حرکات کششی ملایم مانند "وضعیت کودک" در یوگا به باز شدن لگن و کاهش فشار بر احشاء داخلی کمک می‌کند.



ورزش‌های هوازی ملایم: ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع باعث ترشح بتا-اندورفین‌ها می‌شود که مسکن‌های درونی بدن هستند و خلق‌و‌ی را بهبود می‌بخشد.



### خودمراقبتی پس از جراحی لاپاراسکوپی

بسیاری از بیماران برای تشخیص قطعی یا برداشتن بافت‌های آندومتریوز تحت جراحی قرار می‌گیرند.

مدیریت گاز در شانه: حین لاپاراسکوپی، شکم با گاز CO<sub>2</sub> پر می‌شود. مقداری از این گاز زیر دیافراگم باقی می‌ماند و عصب فرنیک را تحریک می‌کند که باعث درد شدید در شانه‌ها می‌شود.

## آندومتريوز

آندومتريوز وضعیتی است که در آن بافتی مشابه آندومتر (پوشش داخلی رحم) در خارج از رحم، مانند تخمدان‌ها، لوله‌های فالوپ و بافت‌های لگنی رشد می‌کند. این بافت در هر چرخه قاعدگی، تحت تأثیر هورمون‌ها ضخیم شده، فرو می‌ریزد و خونریزی می‌کند. اما چون راهی برای خروج از بدن ندارد، محبوس شده و منجر به التهاب، درد شدید، تشکیل بافت اسکار (چسبندگی) و کیست‌های شکلاتی (آندومتريوما) می‌شود.

## استراتژی‌های مدیریت درد

درد در آندومتريوز فقط یک علامت نیست، بلکه یک پدیده پیچیده است که می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را حساس کند.

## مدیریت دارویی

پیش‌دستی در مصرف NSAIDs بیماران نباید منتظر شروع درد بمانند. مصرف داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (مانند ناپروکسن یا ایبوپروفن) باید ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از شروع پیش‌بینی‌شده قاعدگی آغاز شود. پروتکل مصرف: داروها باید با معده پر و همراه با آب زیاد مصرف شوند تا عوارض گوارشی به حداقل برسد.



## روش‌های غیردارویی

ترموتراپی (گرما درمانی): گرما باعث افزایش جریان خون در ناحیه لگن شده و به شل شدن عضلات صاف رحم کمک می‌کند. استفاده از پچ‌های حرارتی که تا ۸ ساعت گرما تولید می‌کنند، برای محیط کار یا بیرون از منزل توصیه می‌شود.



## تغذیه در آندومتريوز

تغذیه در آندومتريوز یک انتخاب ساده نیست، بلکه یک «مداخله درمانی» است. هدف، کاهش سطح التهاب بدن و متعادل کردن سطح استروژن است.

## مواد غذایی که باید افزایش یابند:

فیبرهای محلول و نامحلول: سبزیجات (کلم بروکلی، کلم پیچ) حاوی ترکیبی هستند که به کبد در متابولیسم کردن و دفع استروژن اضافی کمک می‌کند. هدف باید دریافت حداقل ۳۰ تا ۳۵ گرم فیبر در روز باشد.

اسیدهای چرب امگا-۳: ماهی‌های سردین، سالمون و تخم کتان. این اسیدهای چرب پروتئین‌های ضدالتهابی تولید می‌کنند.



## حذف‌کننده‌های التهابی:

کافئین و الکل: هر دو باعث افزایش سطح استروژن و تشدید علائم می‌شوند.

گوشت قرمز و چربی‌های اشباع: این مواد باعث افزایش تولید مواد شیمیایی التهابی در بدن می‌شوند.

گلوتن و لبنیات: بسیاری از بیماران آندومتريوز دچار «سندرم روده تحریک‌پذیر» همزمان هستند. حذف آزمایشی گلوتن به مدت ۳ ماه می‌تواند در ۵۰٪ موارد باعث کاهش معنی‌دار درد لگن شود.

## مواد غذایی حاوی گلوتن

گندم: شامل تمام انواع آن از جمله نان گندم، آرد سفید، آرد کامل، و مشتقات خاص آن مانند بلغور.

جو: شامل جو پوست‌کنده، مالت (عصاره مالت، سرکه مالت، شیر مالت) و غذاهایی که در آن‌ها از جو به عنوان غلیظ‌کننده استفاده شده است.

گوشت‌های فرآوری شده: سوسیس، کالباس و ناگت‌ها به دلیل استفاده از آرد گندم یا پودر سوخاری به عنوان پرکننده.