



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گل‌سار

هایپرپلازی اندومتر چیست و چگونه از خود در منزل مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش زایمان

تدوین: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

آدرس: رشت - گل‌سار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۱۰-AC-۰۸

در صورت بروز هریک از علایم هشدار زیر به اورژانس مراجعه یا با پزشک خود تماس بگیرید:



۱. خونریزی بعد از یائسگی: هرگونه لکه‌بینی در دوران یائسگی یک فوریت پزشکی است.
۲. درد لگنی مداوم: که با مسکن‌های معمولی بهبود نمی‌یابد.
۳. تغییر در رنگ و بوی ترشحات: که می‌تواند نشانه عفونت ثانویه در بافت ضخیم شده باشد.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت‌های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع:

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

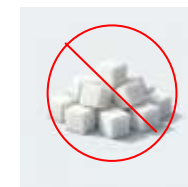
بارداری و زایمان ویلیامز / پرستاری بهداشت مادران و نوزادان

ب) رژیم غذایی ضد استروژن

فیبر بالا: مصرف زیاد غلات کامل، بروکلی، کلم و هویج به دفع استروژن اضافی از طریق دستگاه گوارش کمک می‌کند.



کاهش قند و کربوهیدرات ساده: انسولین بالا در خون می‌تواند رشد سلول‌های اندومتر را تحریک کند.



چربی‌های سالم: مصرف امگا ۳ (ماهی، گردو) به کاهش التهاب مزمن در بافت رحم کمک می‌کند.



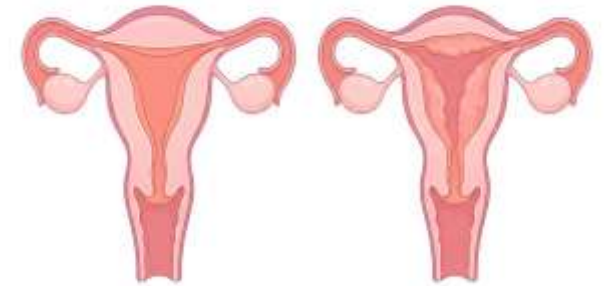
حمایت روانی

تشخیص "هایپرپلازی" به دلیل احتمال ارتباط با سرطان، استرس زیادی به بیمار وارد می‌کند.

"این وضعیت لزوماً به معنای سرطان نیست و در اکثر موارد (نوع بدون آتیپی) با مدیریت صحیح کاملاً قابل درمان و بازگشت است."

ضخیم شدن بیش از حد دیواره رحم (هایپرپلازی اندومتر) این بیماری چیست؟

در حالت عادی، هر ماه لایه داخلی رحم شما کمی ضخیم می‌شود و دوباره می‌ریزد. اگر این لایه بیش از حد رشد کند و ضخیم شود، به آن «هایپرپلازی» می‌گویند.



علت اصلی چیست؟

بدن دو هورمون مهم دارد: استروژن و پروژسترون. این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار استروژن در بدن شما خیلی زیاد باشد اما پروژسترون کافی برای متعادل کردن آن وجود نداشته باشد. در این حالت، دیواره رحم مدام رشد می‌کند و ضخیم می‌شود.

انواع این بیماری و خطر آن:

پزشکان بر اساس شکل سلول‌ها، این بیماری را به دو دسته تقسیم می‌کنند:

۱. نوع ساده (بدون آتیپی):

- شایع‌ترین نوع است.
- سلول‌ها طبیعی هستند.
- خطر سرطان بسیار کم است.



درمان: معمولاً با داروهای هورمونی برطرف می‌شود.

۲. نوع جدی (با آتیپی):

- سلول‌ها تغییر شکل داده و غیرطبیعی شده‌اند.
- اگر درمان نشود، احتمال تبدیل شدن به سرطان در آینده زیاد است.



درمان: نیاز به پیگیری دقیق‌تر و درمان‌های جدی‌تر (مانند جراحی) دارد.

خودمراقبتی دارویی و درمان‌های هورمونی

نظم در پروژسترون: داروهای هورمونی مثل ساعت کار می‌کنند. اگر یک دوز را فراموش کند، ممکن است دچار لکه‌بینی شود. ساعت مصرف دارو را با زنگ موبایل تنظیم کند. عوارض جانبی: پروژسترون ممکن است باعث تورم سینه‌ها یا تغییر خلق‌خو شود. این‌ها طبیعی هستند و با گذشت زمان کمتر می‌شوند؛ پس دارو را خودسرانه قطع نشود.

گزارش عوارض: اگر با مصرف داروهای هورمونی دچار سردرد شدید، ورم ساق پا یا تغییر ناگهانی در خلق‌خو و درد پستان شود، حتماً اطلاع داده شود تا نوع دارو را تغییر دهند.

پیگیری خونریزی‌ها: در چند ماه اول درمان، خونریزی‌های نامنظم یا لکه‌بینی طبیعی است. اما اگر خونریزی بسیار شدید (خیس شدن بیش از یک نوار بهداشتی در ساعت) داشتید، باید فوراً گزارش کنید.

تست مجدد (نمونه‌برداری): مهم‌ترین بخش خودمراقبتی، پایبندی به بیوپسی‌های دوره‌ای (معمولاً هر ۳ تا ۶ ماه) است تا اطمینان حاصل شود که ضخامت رحم در حال کاهش است.

مدیریت سبک زندگی و کاهش عوامل خطر

الف) مدیریت وزن (کاهش بافت چربی)

بافت چربی در بدن می‌تواند پیش‌سازهای هورمونی را به استروژن تبدیل کند. استروژن اضافی دشمن شماره یک هایپرپلازی است.

