

گزارش یک مورد اثربخشی اصلاح سبک زندگی بر درمان ناباروری خانم ۴۱ ساله با کاهش ذخیره تخمدانی

مهسا شریف نژاد ۱

۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی البرز.
mahsasharifneja.shf@gmail.com

چکیده -

ناباروری یکی از چالش‌های شایع امروزی است که کاهش ذخیره تخمدانی از علل مهم آن محسوب می‌شود و اغلب موفقیت درمان‌های کمک‌باروری را نیز محدود می‌سازد. با توجه به هزینه‌بر بودن و عوارض جانبی این درمان‌ها، اصلاح سبک زندگی می‌تواند به‌عنوان رویکردی ایمن و مکمل مطرح شود. گزارش حاضر مربوط به خانم ۴۱ ساله‌ای است که با کاهش شدید ذخیره تخمدانی و شکست در لقاح آزمایشگاهی (IVF) مواجه شد. با اجرای مداخلات غیروارویی شامل رژیم غذایی سالم، حذف گلوتن و قندهای ساده، افزایش فیبر، فعالیت بدنی منظم، مدیریت استرس و بهبود کیفیت خواب طی ۱۰ ماه، بهبود شاخص‌های هورمونی و بازگشت نظم قاعدگی حاصل شد و در نهایت بارداری طبیعی وی تأیید گردید.

کلید واژه - ناباروری، سبک زندگی، باروری، ذخیره تخمدانی

منصرف شده و روند فرزندخواندگی را آغاز نمود.

بیمار در مراجعه‌ای به دلیل عفونت زنان، سابقه ناباروری خود را مطرح کرد و بر اساس شرایط وی، برنامه اصلاح سبک زندگی به‌عنوان مداخله درمانی توصیه شد. این برنامه شامل تنظیم رژیم غذایی و حذف قندهای ساده و مواده نگهدارنده، به صفر رساندن مصرف مواد غذایی گلوتن دار، افزایش مصرف سبزیجات و مواد غذایی با فیبر بالا، فعالیت بدنی منظم، مدیریت استرس از طریق یوگا و مشاوره روان‌شناختی، و ارتقای کیفیت خواب بود. اجرای این برنامه طی ۱۰ ماه با پیگیری‌های منظم مورد ارزیابی قرار گرفت.

۱- مقدمه

باروری یکی از مشکلات شایع در عصر حاضر است و کاهش ذخیره تخمدانی از علل مهم آن به‌شمار می‌رود. این وضعیت نه تنها احتمال باروری طبیعی را کاهش می‌دهد، بلکه موفقیت درمان‌های فناوری کمک باروری را نیز محدود می‌سازد. در حالی‌که این درمان‌ها هزینه‌بر و همراه با استرس و عوارض جانبی هستند، توجه به مداخلات غیروارویی مانند اصلاح سبک زندگی می‌تواند رویکردی ایمن و مکمل باشد.

۲- روش کار

خانم ۴۱ ساله با سابقه ازدواج در ۲۵ سالگی و استفاده مداوم از روش‌های پیشگیری از بارداری تا دو سال قبل، به دلیل عدم موفقیت در بارداری به پزشک مراجعه نمود. بررسی‌های آزمایشگاهی کاهش شدید ذخیره تخمدانی (AMH: 0.02) را نشان داد. با توجه به شرایط، درمان‌های دارویی و یک دوره IVF برای وی انجام شد که منجر به انتقال جنین ناموفق گردید. پس از تجربه شکست در درمان کمک‌باروری، بیمار از پیگیری بیشتر

۳- یافته ها

در پی اجرای مداوم برنامه اصلاح سبک زندگی طی ۱۰ ماه، بیمار تغییرات قابل توجهی را تجربه نمود. نظم در سیکل‌های قاعدگی برقرار شد و آزمایش‌های هورمونی بهبود نسبی، یعنی افزایش AMH و کاهش FSH را نشان دادند. در نهایت، بیمار با آزمایش مثبت β -hCG مراجعه کرد و بارداری طبیعی وی تأیید شد. این در حالی بود که پیش‌تر امکان بارداری طبیعی برای



بیمار پایین ارزیابی شده و حتی یک دوره IVF نیز با شکست همراه شده بود

۴- نتیجه گیری

سبک زندگی نقش مهمی در باروری دارد. از یک رژیم غذایی متعادل گرفته تا حفظ وزن سالم، ورزش منظم مدیریت استرس و خواب کافی، انتخاب هایی که روزانه انجام می دهیم تأثیر مستقیمی بر سلامت باروری ما دارند. درک ارتباط بین انتخاب سبک زندگی و باروری می تواند به افراد کمک کند تا شانس باروری خود را افزایش دهند و بهزیستی کلی را بهبود بخشند.

مراجع

- [1] یاراحمدی، روستا. سبک زندگی ارتقا دهنده ی سلامت زنان در سنین باروری (مطالعه ی موردی شهر شیراز). زن در توسعه و سیاست. ۲۰۱۳. Dec 22;43(11):543-58.
- [2] عزیزی نگین، ناصری سپیده، حبیب نژاد سپیده، خضولو زهرا، قاسم زاده نازآفرین، حسین زادگان فریبا. بررسی مقایسه ای مولفه های سبک زندگی در زوجین نابارور و بارور شهر ارومیه.
- [3] Emokpae MA, Brown SI. Effects of lifestyle factors on fertility: practical recommendations for modification. Reproduction and Fertility. 2021 Jan 8;2(1):R13-26.
- [4] Torkel S, Wang R, Norman RJ, Zhao L, Liu K, Boden D, Xu W, Moran L, Cowan S. Barriers and enablers to a healthy lifestyle in people with infertility: a mixed-methods systematic review. Human Reproduction Update. 2024 Sep;30(5):569-83.
- [5] Nayeri SD, Alahverdi F, Nayeri SD, Shahbazzabari N. A review of the effects of lifestyle and nutrition on infertility in couples. International Journal of Health Sciences. 2022(D):310-23.
- [6] Kelly-Weeder S, Cox CL. The impact of lifestyle risk factors on female infertility. Women & Health. 2007 Mar 26;44(4):1-23.