

## اثر بخشی اصلاح سبک زندگی بر درمان ناباروری ناشی از کاهش AMH در خانم ۳۸ ساله: گزارش یک مورد

نویسنده: سمیه کیانی، کارشناس مامایی

✉ somayah.kiyani67@gmail.com :ایمیل

### چکیده

مقدمه: کاهش (AMH) ذخیره تخمدان به همراه افزایش FSH، LH و پرولاکتین، از علل شایع ناباروری در زنان میانسال است. اغلب این بیماران کاندید IVF یا تخمک اهدایی معرفی می شوند. این در حالی است که اصلاح سبک زندگی می تواند به عنوان روشی غیرتهاجمی در بهبود ذخیره تخمدان و باروری مؤثر باشد معرفی مورد: خانم ۳۸ ساله با سابقه یک بارداری موفق، یک سقط، ناباروری ثانویه به مدت دو سال و یک IVF ناموفق (با پیشنهاد تخمک اهدایی) به علت  $AMH=0.5$  بیمار پرستار با شیفت های کاری نامنظم و استرس بالا بود. در آزمایش اولیه (خرداد ۱۴۰۳)،  $AMH=0.5$  و پرولاکتین  $=50$  گزارش شد مداخله: اصلاح جامع سبک زندگی شامل تنظیم خواب، کاهش استرس، مرخصی اجباری از کار، ورزش و یوگا، تکنیک های تنفسی، ماساژ درمانی (لنف، تخمدان و کل بدن)، رژیم غذایی ضدالتهابی (غنی از پروتئین و مغزیجات، حذف قند و مواد نگهدارنده، مصرف مواد ارگانیک)، مکمل ویتامین D و ژل رویالنتایج: پس از دو ماه، آزمایش ها نشان دادند  $AMH=1$ ؛ پرولاکتین  $=10$ ؛ سونوگرافی فولیکول آنترال (۴ تیر ۱۴۰۳) فولیکول های راست  $=10$  و چپ  $=13$  را گزارش کرد. در شهریور ۱۴۰۳ بیمار اقدام به بارداری کرد که در ۱ مهر ۱۴۰۳ تست  $\beta$ -hCG مثبت و در ۱ آبان ۱۴۰۳ ضربان قلب جنین مشاهده شد نتیجه گیری: اصلاح سبک زندگی می تواند بدون نیاز به روش های تهاجمی و پرهزینه، در بهبود باروری زنان با کاهش ذخیره تخمدان مؤثر باشد.

کلیدواژه ها: ناباروری، AMH، ذخیره تخمدان، اصلاح سبک زندگی، IVF

### مقدمه

ناباروری به ویژه در زنان بالای ۳۵ سال با کاهش ذخیره تخمدان (AMH) پایین یکی از چالش های جدی نظام سلامت است. بسیاری از این بیماران کاندید IVF یا تخمک اهدایی می شوند، اما این درمان ها پرهزینه، استرس زا و همراه با احتمال شکست هستند. در سال های اخیر، رویکردهای غیرتهاجمی مبتنی بر اصلاح سبک زندگی، به عنوان جایگزین یا مکمل درمان های کلاسیک، مورد توجه قرار گرفته اند.

## معرفی مورد

خانم ۳۸ ساله با سابقه یک بارداری موفق، یک سقط و دو سال ناباروری ثانویه. در یک IVF ناموفق، استفاده از تخمک اهدایی به علت AMH پایین توصیه شد  
یافته های آزمایشگاهی اولیه (خرداد ۱۴۰۳)  $AMH=0.51$  -  
- پرولاکتین  
شرح حال: پرستار با شیفت های کاری ۲۴ ساعته، خواب نامنظم و استرس شغلی بالا.

## مداخله

برنامه اصلاح سبک زندگی شامل -تنظیم خواب و کاهش استرس: مرخصی اجباری از کار، تکنیک های آرام سازی و یوگا  
-فعالیت بدنی: ورزش منظم و تمرینات یوگا  
-تغذیه: رژیم ضدالتهای (پروتئین، مغزیجات، مواد ارگانیک)، حذف قند و مواد نگهدارنده، مصرف ژل رویال  
-مکمل: ویتامین D  
-ماساژ درمانی: ماساژ لنف، تخمدان و کل بدن

## یافته ها

سونوی فولیکول آنترال (۴ تیر ۱۴۰۳ -تخمدان چپ: ۱۳ فولیکول  
-تخمدان راست: ۱۰ فولیکول

آزمایش ها (۲۱ مرداد ۱۴۰۳)  $AMH=1.14$  -  
- پرولاکتین

پیگیری: در شهریور ۱۴۰۳ اقدام به بارداری → ۱ مهر ۱۴۰۳  $\beta$ -hCG مثبت → ۱ آبان ۱۴۰۳ تشکیل قلب جنین.

## بحث

این گزارش نشان داد که اصلاح سبک زندگی جامع می تواند سبب بهبود قابل توجه ذخیره تخمدان و تنظیم هورمون ها شود. کاهش پرولاکتین، افزایش AMH و تشکیل فولیکول های مناسب زمینه ساز بارداری طبیعی شدند. این یافته ها با مطالعات اخیر درباره نقش تغذیه سالم، کاهش استرس و تنظیم خواب در بهبود باروری همخوانی دارد.

## نتیجه گیری

اصلاح سبک زندگی می تواند به عنوان رویکردی مؤثر، ایمن و کم هزینه در درمان ناباروری ناشی از کاهش AMH مورد توجه قرار گیرد و از مداخلات تهاجمی پرهزینه مانند IVF پیشگیری کند. پیشنهاد می شود مطالعات وسیع تر برای بررسی بیشتر اثرات این رویکرد انجام گیرد.

## Abstract

**Background:** Decreased ovarian reserve (low AMH) accompanied by hormonal imbalances (high FSH, LH, prolactin) is a major cause of infertility in women over 35. Most are candidates for IVF or oocyte donation. Lifestyle modification, however, may improve fertility outcomes.

**Case Presentation:** A 38-year-old woman with secondary infertility for two years, one successful pregnancy, one miscarriage, and a failed IVF attempt (AMH=0.5, prolactin=50). She had irregular sleep and occupational stress due to her nursing job.

**Intervention:** Lifestyle modification including sleep regulation, stress reduction, yoga, therapeutic massage, anti-inflammatory diet (high protein, nuts, organic foods, sugar elimination), royal jelly, and vitamin D supplementation.

**Results:** After two months, AMH increased to 1 and prolactin decreased to 10. Antral follicle count improved (R=10, L=13). She conceived naturally in September 2024, with  $\beta$ -hCG positive on October 1 and fetal heartbeat confirmed on November 1.

**Conclusion:** Comprehensive lifestyle modification can enhance ovarian reserve and natural conception in women with low AMH, providing a safe and cost-effective alternative to IVF.

**Keywords:** Infertility, AMH, Ovarian Reserve, Lifestyle Modification, IVF