

## گزارش موردی

بارداری خودبه خودی پس از اصلاح سبک زندگی در زنی با نارسایی شدید عملکرد تخمدان و سطح بسیار پایین

### AMH

نویسنده ناهید عمرانی<sup>1</sup>

<sup>1</sup>کارشناس مامایی، درمانگر ناباروری، پژوهشگر

### چکیده

ناباروری ناشی از کاهش ذخیره تخمدانی یکی از چالش برانگیزترین مشکلات در حوزه درمان ناباروری است. در این گزارش موردی، زنی ۳۳ ساله با سابقه ۸ سال ناباروری، دو بار IVF ناموفق، دو بار IUI ناموفق و سطح AMH برابر با 0/2 نانوگرم بر میلی لیتر معرفی می شود. با وجود توصیه متخصصان به استفاده از تخمک اهدایی، بیمار پس از سه ماه اصلاح سبک زندگی به روش فلورا تاجیک، بدون مصرف دارو و به صورت طبیعی باردار شد. در پایان دوره درمان، سطح AMH از 0/2 به 1/43 افزایش یافت و بارداری خودبه خودی و پایدار رخ داد.

### معرفی مورد

بیمار خانمی ۳۳ ساله با سابقه ناباروری اولیه به مدت هشت سال بود که پس از چندین دوره درمان دارویی و ART ناموفق، تصمیم گرفت از روش اصلاح سبک زندگی به شیوه فلورا تاجیک استفاده کند. در ابتدا، بیمار تحت فشار روانی مزمن ناشی از سال ها درمان ناموفق و نگرانی مداوم از ناباروری بود. بر اساس آزمایش های اولیه، سطح AMH وی 0/2 نانوگرم بر میلی لیتر گزارش شد که نشان دهنده کاهش شدید ذخیره تخمدانی بود.

### شرح مورد

بیمار زنی ۳۳ ساله با سابقه هشت سال ناباروری، دو بار IVF ناموفق و دو بار IUI ناموفق بود. عدد AMH وی در ابتدا ۲۰۰ گزارش شد و از سوی متخصصان ناباروری، دریافت تخمک اهدایی به او توصیه شده بود. بیمار از اضطراب شدید، احساس ناکامی، کاهش امید به بارداری و تنش زناشویی شکایت داشت. روند درمان با رویکرد اصلاح سبک زندگی به روش فلورا تاجیک آغاز شد که تمرکز آن بر بازگرداندن تعادل جسمی، روانی و هورمونی بیمار بود.

## مداخلات درمانی

شامل موارد زیر بود:

- کنترل استرس از طریق تمرین های رقص درمانی، یوگا و انجام فعالیت های هنری مانند نقاشی.
  - تقویت رابطه عاطفی با همسر از طریق گفت وگوهای دو نفره و گذراندن زمان مشترک بدون تمرکز بر بارداری.
  - اصلاح رژیم غذایی شامل حذف قندهای مصنوعی، لبنیات صنعتی و غذاهای فرآوری شده.
  - افزودن میان وعده های سالم مانند بادام خام، میوه های تازه و سبزیجات برگ سبز.
  - کف لگن برای بهبود جریان خون در ناحیه لگن و کاهش تنش عضلانی.
  - ماساژ ملایم رحم و تخمدان جهت افزایش آرامش بدنی و تحریک گردش خون موضعی.
  - تنظیم مصرف ژل رویال به صورت ناشتا برای تقویت عملکرد تخمدان و تعادل هورمونی.
  - مصرف مواد غذایی طبیعی و سرشار از آنتی اکسیدان مانند انار، زغال اخته، مغزها و دانه های خام.
  - فیزیوتراپی ساعت خواب و بیداری، خواب شبانه منظم و کاهش استفاده از تلفن همراه پیش از خواب.
  - کاهش ساعات کاری و جایگزینی فعالیت های پرتنش با فعالیت های آرامش بخش
- پس از سه ماه پایبندی به برنامه، بیمار تغییرات چشمگیری را تجربه کرد. اضطراب عمومی و تنش زناشویی کاهش یافت، کیفیت خواب و خلق و خو بهبود پیدا کرد و چرخه قاعدگی منظم تر شد. در بررسی مجدد، سطح AMH از ۲۰۰ به ۴۳۰۱ افزایش یافت و بیمار موفق به بارداری طبیعی بدون استفاده از داروهای تحریک تخمک گذاری شد.

## نتایج

در پایان سه ماه، سطح AMH از ۰/۲ به ۱/۴۳ افزایش یافت. تخمک گذاری طبیعی بازگشت و بیمار به طور طبیعی باردار شد. بهبود قابل توجهی در وضعیت روحی، کیفیت خواب و رضایت زناشویی گزارش شد.

## بحث

این گزارش نشان می دهد که مدیریت استرس و اصلاح سبک زندگی جامع می تواند در بازیابی عملکرد تخمدان و بروز بارداری طبیعی در زنان با ذخیره تخمدانی پایین مؤثر باشد. روش فلورا تاجیک با ترکیب تغذیه، مداخلات روانی و درمان های جسم محور موجب کاهش استرس اکسیداتیو و بهبود محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-تخمدان می شود. در این مورد، رقص درمانی، فعالیت هنری، و بهبود رابطه زناشویی نقش مهمی در افزایش AMH و تعادل هورمونی داشتند.

## نتیجه گیری

اصلاح سبک زندگی به روش فلورا تاجیک می تواند رویکردی مؤثر و غیرتهاجمی برای بهبود باروری زنان با ذخیره تخمدانی پایین باشد. این گزارش اهمیت سلامت روان، تغذیه و روابط عاطفی را در درمان ناباروری برجسته می کند.

به

این گزارش موردی نشان داد که اصلاح سبک زندگی می تواند نقش قابل توجهی در بهبود شاخص های باروری و سلامت روان زنان نابارور داشته باشد. کاهش استرس از طریق فعالیت های بدنی و هنری، تغذیه آنتی اکسیدانی، فیزیوتراپی کف لگن و تنظیم خواب همگی به بازگرداندن تعادل هورمونی کمک کردند. به نظر می رسد رویکردهای غیرتهاجمی و طبیعی مانند روش فلورا تاجیک، نه تنها موجب بهبود جسمی بلکه موجب بازسازی امید، افزایش ارتباط زوجی و آمادگی روانی برای باروری طبیعی می شوند. بنابراین، توصیه می شود اصلاح سبک زندگی به عنوان بخش مهمی از درمان ناباروری، پیش از مداخلات پرهزینه و دارویی مد نظر قرار گیرد.

## کلیدواژه ها

ناباروری، کاهش ذخیره تخمدانی، AMH، بارداری طبیعی، اصلاح سبک زندگی، روش فلورا تاجیک، مدیریت استرس، رقص درمانی، رابطه زناشویی

## Abstract

Infertility due to diminished ovarian reserve is one of the most challenging issues in reproductive medicine. This case report presents a 33-year-old woman with an 8-year history of infertility, two failed IVF attempts, two failed IUI attempts, and a baseline AMH of 0.2 ng/mL. Despite recommendations for oocyte donation, after three months of lifestyle modification using the Flora Tajik Method, the patient achieved a natural pregnancy without any medication. By the end of the intervention, her AMH increased from 0.2 to 1.43 ng/mL.

## Keywords

Infertility, Diminished Ovarian Reserve, AMH, Natural Pregnancy, Lifestyle Modification, Flora Tajik Method, Stress Management, Dance Therapy, Marital Relationship

## References

- Werner L, van der Schouw YT, de Kat AC. (2024). A systematic review of the association between modifiable lifestyle factors and circulating anti-Müllerian hormone. Human Reproduction Update, 30(3), 262-308. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmaa064>
- Banerjee K, Thind A, Bhatnagar N, et al. (2022). Effect of reproductive and lifestyle factors on anti-Müllerian hormone levels in women of Indian origin. Journal of Human Reproductive Sciences, 15(3), 259-271. [https://doi.org/10.4103/jhrs.jhrs\\_79\\_22](https://doi.org/10.4103/jhrs.jhrs_79_22)



Amer S (Ed.). (2020). Ovarian Reserve: Current Trends and Applications. Nova Science Publishers.