

28 November 2025 - TBILISI GEORGIA

## اثر بخشی اصلاح سبک زندگی بر درمان ناباروری و سقط ناشی از تخمدان پلی کیستیک (pco)

نیلوفر خان جهان خانی

jahankhani.n@gmail.com

کارشناس مامایی

چکیده:

مادر شدن به روش طبیعی و بدون استرس قطعاً آرزوی هر زوج آماده برای پذیرش فرزند می باشد و همینطور انتظار برای وقوع این اتفاق و همچنین ختم نابهنگام حاملگی با بار روحی و روانی و استرس زیاد همراه است. در قرن حاضر مابا آمار بالایی از ناباروری و سقط مواجه هستیم که قسمت اعظم این مقوله مربوط به سبک زندگی غلط و تغذیه تا صحیح می باشد یکی از این مشکلات عدم تعادل هورمونی در خانمهاست که تنبلی تخمدان یا سندرم تخمدان پلی کیستیک یک نمونه از آنهاست سندرم تخمدان پلی کیستیک در کنار افزایش وزن؛ اختلال پرئود؛ عدم تخمک گذاری منظم میتواند به دیر باروری و یا سقط با وجود اختلال در تعادل و توازن هورمونی در صورت بارداری منجر شود نداشتن کیفیت کافی تخمک و نبود حمایت هورمونی لازم در جهت وقوع و ادامه روند بارداری میتواند از علتهای شایع تاثیر سندرم تخمدان پلی کیستیک بر وقوع بارداری و بقا آن باشد

هدف:

هدف از این مطالعه اثر بخشی اصلاح سبک زندگی و تغذیه مناسب بر درمان ناباروری ناشی از تخمدان پلی کیستیک میباشد

روش:

خانم ۲۹ ساله با وزن ۹۷ کیلو که ۵ سال پیش ازدواج کرده و در اثر تخمدان پلی کیستیک به طور باردار نمیشد. در نتیجه بیمار ۴ بار IUI ناموفق داشته و سه بار IVF منجر به بارداری که هر سه در هفته های ۱۶، ۱۷، ۲۴ متاسفانه به علت خونریزی و یا پارگی کیسه آب سقط شدند؛ بارداری آخر دوقلو بود. نهایتاً روش اصلاح سبک زندگی را برای درمان و بارداری انتخاب کرد



در زمان شروع به درمان طبق گزارش سونوگرافی تخمدانها کاملاً پلی کیستیک بوده و میزان  $FSH:6/2$  و میزان  $lh:7/3$  بود و هر دو تخمدان حاوی فولیکول های ریز گزارش شده بود

بعد از شش ماه اصلاح سبک زندگی و تغذیه مناسب و سالم

$FSH:6/1$

$lh:3/4$

و تخمدان ها عاری از فولیکول های ریز گزارش شد. (رفع  $PCO$ )

توصیه به ادامه درمان و اقدام برای باردار شد که نهایتاً ۹ ماه بعد از شروع برنامه؛ بیمار باردار شده و نوزاد دختر خود را صحیح و سالم بدنیا آورد

روند درمانی شامل اصلاح الگوی خواب و توصیه به کاهش وزن با اجرای تغذیه مناسب و صحیح و ورزش شامل پیاده روی و کنترل استرس با یوگا و رقص همچنین مصرف مواد غذایی مفید مثل مغزیجات فیبر روغن زیتون سبزیجات و عدم مصرف قند و شکر و مواد نگهدارنده همچنین شروع وعده صبحانه قبل از ساعت ۹ صبح که با مصرف بادام پوست کنده و پروتیین همراه بوده و نیز مصرف مغزیجات و میوه به عنوان میان وعده و خوردن وعده شام قبل ساعت ۹ شب بر پایه فیبر و پروتئین بیشتر و کربوهیدرات کمتر بوده و همچنین مصرف مکمل های امگا سه و ویتامین ای و دی و مکمل کورکومین.

یافته ها:

مراجعه پس از نه ماه اجرای برنامه درمانی فوق و اصلاح سبک زندگی بدون هیچ گونه داروی هورمونی و یا تحریک تخمک گذاری باردار شد و نوزاد سالم پس طی دوره بارداری به دنیا آمد

نتیجه گیری:

سندرم تخمدان پلی کیستیک یکی از عوامل شایع و تاثیر گذار در ناباروری و سقط جنین است که در صورت عدم درمان ممکن است منجر به ناباروری و یا سقط در صورت حاملگی شود

روش کاملاً سالم و بی ضرر و تاثیر گذار اصلاح سبک زندگی علاوه بر درمان  $PCO$  در کاهش وزن بیمار و کنترل استرس بیمار و نهایتاً حاملگی سالم هم کمک میکند

کلید واژه:

ناباروری، سقط،  $PCO$ ،  $IUI$ ،  $IVF$ ، سندرم تخمدان پلی کیستیک