



گزارش موردی درمان ناباروری در خانم ۲۷ ساله با عدم تعادل هورمونی و مشکلات اسپرموگرام همسر با اصلاح سبک زندگی فلورا

زهره ممبئی

کارشناس مامایی

zohreh.mfm2@gmail.com

مقدمه

عدم تعادل هورمونی زمانی رخ می دهد که هورمون ها در جریان خون بیش از حد یا کم باشند. این عدم تعادل می تواند یک یا چند هورمون را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به طیف وسیعی از علائم و مشکلات سلامتی شود.

مشکلات اسپرموگرام برای بارداری موفق بسیار تاثیر گذار هستند از جمله تراتوزواسپرمی (اسپرم بیشتر از حد معمول نقایص مورفولوژیکی دارد)

هدف

هدف از این مطالعه اثربخشی سبک زندگی سالم در موارد عدم تعادل هورمون ها و مشکلات اسپرم آقایان خصوصاً مورفولوژی پایین و نهایتاً بارداری موفق به روش های غیر کمک باروری میباشد.

روش

خانم ۲۷ ساله که ۵/۲ سال پیش ازدواج کرده است. حدود ۱ سال و نیم پیش

برای بارداری به دکتر مراجعه کرد

که سونوگرافی و آزمایش برای خانم و آقا درخواست شد.

در آزمایش ها، $amh=1$ بود

که متخصص زنان پیشنهاد ivf و تخمک اهدایی داد

وارد سیکل ivf شد چند ماه دارو استفاده کرد

که هر ماه فقط چند فولیکول داشت

و دکتر بهشون گفتند این تعداد فولیکول ها، مناسب نیستند

مددجو از فرایند ivf خسته شده بود و

بخاطر داروها و عوارض آنها، منصرف شد.

با من آشنا شد و تشکیل پرونده داد بعد از شرح حال کامل و بررسی دقیق مدارک پزشکی،

سونوگرافی نرمال و آزمایش همسر مورفولوژی ۳٪ بود و عفونت در اسپرم وجود داشت (۳-۴ عدد)

اما به آزمایش همسر توجهی نمیشد.

مددجو دچار هایپر منوره بود

که برایش آزمایش پروژسترون درخواست دادم که بسیار کم و برابر ۵۷/۰ بود

برای خودش و همسرش

برنامه ی اصلاح سبک اصولی را شروع کردم

آموزش اصلاح سبک زندگی شامل: اصلاح الگوی خواب، تکنیک های کنترل استرس مثل تنفس های دیافراگمی، ورزش مناسب و کافی، رژیم غذایی مناسب شامل حذف مواد قندی ساده و جایگزین کردن مواد قندی طبیعی، حذف مواد نگهدارنده، توصیه به مصرف مواد غذایی سالم، مغزیجات، سبزیجات و میوه های تازه و پیاده روی روزانه شد.

یافته ها

بعد از حدود ۶ ماه اصلاح سبک فلورا

پریودها منظم شد، آزمایش همسر نرمال شد.

و اقدام به بارداری داشتند که بدون داروهای هورمونی و روش های تهاجمی

بارداری اتفاق افتاد که حاصل آن بارداری موفق داخل رحمی شد که در حال حاضر در هفته ی ۲۰ بارداری میباشد و سلامت قلب جنین با سونوگرافی تأیید شده است.

نتیجه گیری

با توجه به اینکه به بیماران با سابقه ی ناباروری، مشکلات هورمونی و مشکلات اسپرموگرام همسر، روش های کمک باروری پیشنهاد میشود و هزینه ی روش های کمک باروری برای اکثر بیماران بسیار بالا میباشد

و این روش بی ضرر و کم هزینه هست و موارد مشابه هم از طریق اصلاح سبک زندگی نتیجه گرفته اند، این درمان اثر بخش ، پیشنهاد میشود.



#تاباروری

#مورفولوژی_اسپرم

#آنتی_مولرین_هورمون

#پروژسترون

#بارداری_موفق

Case Report: Infertility Treatment in a 27-Year-Old Woman with Hormonal Imbalance and Her Husband's Abnormal Semen Analysis via Flora Lifestyle Modification

Zohreh Mombeni

Midwifery Specialist

zohreh.mfm2@gmail.com

Introduction

Hormonal imbalance occurs when hormone levels in the bloodstream are either excessively high or too low. This imbalance can affect one or more hormones, leading to a wide range of symptoms and health issues.

Spermogram abnormalities—such as teratozoospermia (where a higher-than-normal percentage of sperm exhibit morphological defects)—significantly impact the chances of a successful pregnancy.

Objective

The aim of this study is to evaluate the effectiveness of a healthy lifestyle in addressing hormonal imbalances and male sperm issues—particularly poor morphology—and ultimately achieving pregnancy through non-assisted reproductive

methods.

Method A 27-year-old woman, married for two and a half years,

About a year and a half ago consulted a doctor regarding pregnancy; ultrasound scans and laboratory tests were ordered for both the woman and her husband. Test results showed an AMH level of 1, leading the gynecologist to recommend IVF and donor eggs. She began an IVF cycle and used medication for several months, but produced only a few follicles each month; the doctor informed her that this follicle count was inadequate. Exhausted by the IVF process, she decided to discontinue treatment due to the medication and its side effects.

I met the patient and opened a medical file; after taking a comprehensive history and carefully reviewing the medical records,

I noted that the ultrasound was normal, but the husband's semen analysis showed a morphology of 3% and the presence of infection (3–4 cells)—

yet, the husband's test results had previously been overlooked.

The patient was suffering from hypermenorrhea,

so I ordered a progesterone test, which revealed a very low level of 0.57

I then initiated a structured lifestyle modification program

for both her and her husband.

Lifestyle modification training included: adjusting sleep patterns; stress management techniques such as diaphragmatic breathing; engaging in appropriate and sufficient exercise; adopting a healthy diet (eliminating simple sugars in favor of natural alternatives and avoiding preservatives, while prioritizing healthy foods like nuts, vegetables, and fresh fruit); and daily walking.

Findings

After approximately six months of lifestyle modifications, the patient's menstrual cycles became regular, and her husband's test results normalized.

They attempted to conceive, and pregnancy was achieved without the use of hormonal medications or invasive procedures. It resulted in a successful intrauterine pregnancy; she is currently in her 20th week of gestation, and fetal cardiac health has been confirmed via ultrasound.

Conclusion

Given that assisted reproductive technologies (ART) are typically recommended for patients with a history of infertility, hormonal imbalances, or partner sperm abnormalities—and considering the very high cost of these procedures for most patients—this effective, low-cost, and safe treatment is



recommended, especially since similar cases have achieved successful outcomes through lifestyle modifications.

#Infertility

#SpermMorphology

#AntiMullerianHormone

#Progesterone

#SuccessfulPregnancy