

گزارش موردی درمان ناباروری در خانم ۳۸ ساله با آدنومیوزیس رحم با اصلاح سبک زندگی فلورا

زهره ممبئی

کارشناس مامایی

zohreh.mfm2@gmail.com

مقدمه

آدنومیوزیس یک بیماری خوش خیم رحم است که در آن آندومتر رحم به میومتر نفوذ می کند و باعث بزرگ تر شدن رحم و مشکلاتی در قاعدگی و در پروسه ی بارداری شدن خانم ایجاد می کند.

هدف

هدف از این مطالعه اثربخشی سبک زندگی سالم در موارد ابتلا به آدنومیوزیس و نهایتاً بارداری موفق به روش های غیر کمک باروری می باشد.

روش

خانم ۳۸ ساله که ۳ فرزند داشت و قبلاً به طور طبیعی باردار میشد. از حدود ۱ سال پیش برای بارداری اقدام میکرد

اما بارداری اتفاق نیفتاد. متخصص زنان برایش سونوگرافی درخواست داد که در سونوگرافی، آدنومیوزیس گزارش داده شد. متخصص گفت قابل درمان نیست و دلیل عدم بارداری همین آدنومیوزیس می باشد. با روش درمان اصلاح سبک آشنا شد و با من تشکیل پرونده داد. مدارک پزشکی مددجو بررسی شد ولی بسیار نگران بود که دیگر باردار نمیشود. به مددجو اطمینان دادم که قابل درمان هست چون موارد مشابه داشتیم که با اصلاح سبک زندگی فلورا درمان شدند. تحت درمان با اصلاح سبک زندگی قرار گرفت و توصیه شد که ۳ ماه کامل همه ی نکات را رعایت کند و در صورتی که مشکلی نبود، اقدام به بارداری داشته باشد.

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.

درمان توده ها و کیست ها و نکات اختصاصی مربوط به آدنومیوزیس ارائه داده شد. مددجو برای انجام دستورات، بسیار مصمم بود.



نوزدهمین کنفرانس بین المللی یافته های نو در مامایی، زنان، زایمان و نازایی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 September 2026 -TBILISI GEORGIA

<http://icmwmi.ir>
info@icmwmi.ir

یافته ها

بعد از ۳ ماه رعایت، ماه چهارم برای بررسی آدنومیوزیس

سونوگرافی انجام داد که همان ماه چهارم باردار شد و تصویر ساک حاملگی مشخص شد و اثری از آدنومیوزیس نبود.

۱ ماه بعد برای تشکیل قلب مراجعه کرد که قلب جنین تشکیل شده بود

دوران بارداری را به خوبی سپری کرد و حاصل آن تولد پسر صحیح و سالم به روش زایمان طبیعی بود که در حال حاضر کودک ۹ ماهه میباشد.

نتیجه گیری

با توجه به اینکه به بیماران با سابقه ی آدنومیوزیس و ناباروری، 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.

#ناباروری

#آدنومیوزیس

#بارداری_موفق

Case Report: Infertility Treatment in a 38-Year-Old Woman with Uterine Adenomyosis Using Flora Lifestyle Modification

Zohreh Mombeni

Midwifery Specialist

zohreh.mfm2@gmail.com

Introduction

Adenomyosis is a benign uterine condition in which the endometrium invades the myometrium, causing uterine enlargement and leading to menstrual irregularities and difficulties in conceiving.

Objective

The objective of this study is to evaluate the effectiveness of a healthy lifestyle in cases of adenomyosis, ultimately leading to successful pregnancy through non-assisted reproductive methods.

Method

The patient was a 38-year-old woman with three children who had previously conceived naturally. She had been trying to conceive for about a year without success. A gynecologist ordered an ultrasound, which revealed adenomyosis; the specialist stated that the condition was untreatable and identified it as the cause of her infertility. She learned about the lifestyle modification treatment method and initiated a case with me. Although her medical records were reviewed, she remained deeply concerned that she would never conceive again. I reassured her that the condition was treatable, citing similar cases that had been successfully resolved through the Flora lifestyle modification program. She began the lifestyle modification regimen and was advised to strictly adhere to all guidelines for three full months before attempting to conceive, provided no issues arose.

Lifestyle modification education covered the following areas: adjusting sleep patterns; stress management techniques such as diaphragmatic breathing; engaging in appropriate and sufficient exercise; adopting a healthy diet—including the elimination of simple sugars in favor of natural alternatives and the avoidance of preservatives; prioritizing nutritious foods like nuts, vegetables, and fresh fruit; and incorporating daily walking. Information regarding the treatment of masses and cysts, as well as specific details concerning adenomyosis, was provided. The client demonstrated strong determination to follow the recommended regimen.

Findings

After adhering to the regimen for three months, an ultrasound was performed in the fourth month to assess the adenomyosis; she conceived during that same month, and the gestational sac was visible, with no remaining signs of adenomyosis.

She returned one month later for a follow-up, at which point the fetal heartbeat had developed.

She had a smooth pregnancy, resulting in the natural birth of a healthy baby boy; the child is currently nine months old.

Conclusion

Given that assisted reproductive technologies are typically recommended for patients with a history of adenomyosis and infertility—yet the cost of such procedures is prohibitively high for most—this effective treatment is recommended; it is a safe, low-cost option, and similar cases have achieved successful outcomes through lifestyle modifications.

#Infertility

#Adenomyosis

#SuccessfulPregnancy