



درمان ناباروری به روش اصلاح سبک زندگی

Management and Treatment of Infertility Through Lifestyle Modification

الهام سبب ساز

کارشناس مامایی

درمانگر ناباروری به روش اصلاح سبک زندگی به همراه متد ذهن درمانی

خانم متولد ۱۴ اردیبهشت ۱۳۶۷ (۳۵ ساله) با قد ۱۵۸ سانتی متر، وزن ۵۱ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۲۰٫۴، به همراه همسرشان متولد ۱۳۶۲ (۴۰ ساله) و شغل همسر در کارگاه فلزات مشغول به کار پس از ۱۲ سال زندگی مشترک جهت بررسی و دریافت راهکارهای اصلاح سبک زندگی مراجعه نموده اند. این زوج از ۳ سال پیش تصمیم به بارداری داشته اند، و طی این سالها تلاش نتیجه ای نداشته است.

در شرح سوابق بالینی زوجه، ایشان سابقه پولیپ اندومتر داشته اند که در فروردین ۱۴۰۲ در مرکز ناباروری با موفقیت تحت عمل جراحی هیستروسکوپی قرار گرفت. در سونوگرافی اخیر مجدداً تصویر پولیپ مشاهده شده، اما طبق نظر پزشک معالج نیازی به مداخله جراحی مجدد تشخیص داده نشده است.

همسر ایشان نیز سابقه افت کیفیت اسپرم و شاخص شکست دی ان ای اسپرم (DFI) معادل ۵۳ درصد داشته اند که طبق نظر متخصص اورولوژی جراحی واریکوسل انجام شد و مصرف مکمل اسپرین، شروع شد.

طبق نظر پزشک معالج خانوم بارها و بارها داروهای هورمونی مصرف کرده اند که هیچ نتیجه ای نداشته و فولیکول در سائز یازده ثابت مانده است و نتیجه ی نهایی لزوم ورود به پروسه کمک باروری IVF را مطرح کرده اند.



از نظر وضعیت روان شناختی، مراجع دارای پیش زمینه اضطراب پیش از انجام کارها از دوران کودکی بوده که در سه سال اخیر و با آغاز روند درمان به شدت تشدید شده است. علائمی نظیر بیدار شدن صبحگاهی با تپش قلب شدید، دلشوره روزانه، بی اشتها، افت خلق و اضطراب بسیار شدید دیده میشود

بیان جملاتی نظیر دشواری بارداری و الزام انجام IVF از سوی پزشکان مختلف، بار روانی و احساس ناامیدی شدیدی ایجاد کرده است،

از دی ماه ۱۴۰۲ جهت اصلاح سبک زندگی به اینجانب مراجعه کرده و بر این اساس، پروتکل اصلاح سبک زندگی با تمرکز بر تنش زدایی و بازگرداندن تعادل فیزیولوژیک بدون داروی هورمونی تنظیم گردید

توقف مراجعات پزشکی مکرر و سونوگرافی های استرس زا به مدت ۸ تا ۱۲ هفته، ذهن درمانی اصولی و ترمیم زخم های کودکی و کنترل اضطراب و استرس برای ایشان شروع شد همچنین تمرینات روزانه تنفس دیافراگمی برای مهار تحریکات آدرنرژیک و تپش قلب، تنظیم خواب شبانه پیش از ساعت ۲۳، رعایت تغذیه ضد التهاب، پیاده روی منظم و سبک، راهکارهای پاکسازی بدن مکمل های رفع التهاب و راههای افزایش ضخامت آندومتر ماساژ ملایم و بادکش گرم ناحیه زیر شکم و کمر جهت بهبود جریان خون لگنی، و در نهایت تنبلی تخمدان درمان شد

و برای همسر ایشان اصلاح سبک به روش مکمل انجام شد

بدون داروی هورمونی با روشهای کاهش حرارت بیضه ورزش درمانی و رفع سومزاج و اصلاح سبک ادامه داشت

در طی درمان خانم حال روحی روز به روز بهتر میشد و میگفت احساس میکنم تازه دارم زندگی میکنم و نفس میکشم به همین ترتیب اصلاح سبک ادامه داشت تا اینکه در ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ تست بارداری مثبت شد و سونوگرافی بارداری با تشکیل قلب موفق انجام شد

هم اکنون پسر زیبایشان در آغوش پدر و مادر است.

حاصل پنج ماه اصلاح سبک اصولی همراه با متد ذهن درمانی بدون هیچ داروی هورمونی بارداری موفق پس از ۳ سال ناباروری اولیه بود