

بنام خداوند جان و خرد  
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا  
بخش آموزش به بیمار

# اندومتریوز



آدرس : شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا،  
بیمارستان دنا  
تلفن : 36490411  
فاکس : 36490433



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	اندومتریوز
تهیه کننده	مرضیه کمالی
سمت	کارشناس مامایی
پزشک تایید کننده	دکتر سرور
ناظر کیفی	م. برومند (سوپروایزر ارتقاء سلامت)
بازنگری	بهار 1400
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان دنا	

## منابع:

مامایی و بیماری های زنان دنفورث



اما بعد از آن میتواند کم کم کارهای سبک را انجام دهد. بعد از توقف خونریزی، درد و فشار بر لگن بیمار میتواند فعالیت های خود را از سر بگیرد. در حوالی هفته ششم نیز می تواند فعالیت های جنسی را آغاز نماید. البته تا 3 ماه بعد از عمل باید کماکان از انجام فعالیت های سنگین خودداری نماید. در زنانی که از طریق واژن هیستریکتومی می شوند، سرعت بهبودی بیشتر است و سریعتر می توانند فعالیت های خود را از سر بگیرند.

#### توجه:

- در موارد زیر باید بیمار بلافاصله با دکتر تماس بگیرد و یا به بیمارستان مراجعه کند:
- خونریزی شدید واژینال
- تب: دمای بالاتر از 38 درجه سانتی گراد یا بالاتر
- هر گونه بی اختیاری ادرار، نشت یا قطره قطره آمدن ادرار یا درد در موقع ادرار کردن
- درد شدید در واژن، شکم، ساق یا یا قفسه سینه
- ترشح از زخم، باز شدن زخم یا التهاب آن
- باد کردن شکم، عدم توانایی در دفع گازهای روده ای
- تنگی نفس

#### تغذیه بعد از عمل آندومتریوز

- افزایش مصرف اسیدهای چرب امگا 3 شامل ماهی، روغن گردو، روغن دانه کتان
- پرهیز از مصرف گوشت گاو، لبنیات، گندم و شکر
- افزایش مصرف فیبر
- تعدیل مقادیر استروژن
- پرهیز از مصرف کافئین و الکل
- پرهیز از مصرف غذاهای تصفیه شده و افزودنی ها
- کاهش یا پرهیز از مصرف فرآورده های سویا
- نوشیدن مقدار زیاد آب معدنی یا آب تصفیه شده
- پرهیز از خوردن پوست میوه ها و سبزیجات به دلیل تجمع مواد شیمیایی سمی

درد هنگام اجابت مزاج و ادرار کردن: ممکن است این درد در طی عادت ماهیانه وجود داشته باشد.

خونریزی بیش از حد: ممکن است در طی عادت ماهانه خونریزی بیش از حد داشته باشید و یا بین دو قاعدگی، خونریزی داشته باشید.

-نازایی در برخی زنان

دیگر علائم شامل خستگی، اسهال، یبوست، نفخ و یا تهوع که ممکن است در طول عادت ماهیانه وجود داشته باشند.

شدت درد همیشه نشانه مطمئنی برای این بیماری نمی باشد. برخی زنان مبتلا دارای درد شدید هستند، در حالی که برخی دیگر درد کمی دارند و یا اصلا درد ندارند.

آندومتریوز گاهی اوقات با برخی بیماری ها مانند بیماری های التهابی لگن و یا کیست تخمدانی اشتباه گرفته می شود.

آندومتریوز گاهی با سندروم روده تحریک پذیر (IBS) نیز اشتباه می شود. این سندرم باعث اسهال، یبوست و درد شکم می شود.



#### مراقبت های بعد از عمل

بعد از عمل جراحی، بسته به نظر پزشک بیمار چند روز بستری و جهت جلوگیری از عفونت به وی آنتی بیوتیک و نیز مسکن تجویز میشود. در صورتی که عمل جراحی از طریق شکم انجام شده باشد، بهبودی به 6-8 هفته زمان نیاز دارد.

در این صورت بیمار نباید فعالیت های سنگین انجام دهد، بخصوص در دو هفته اول باید استراحت کامل داشته و از بلند کردن اجسام خودداری کند.

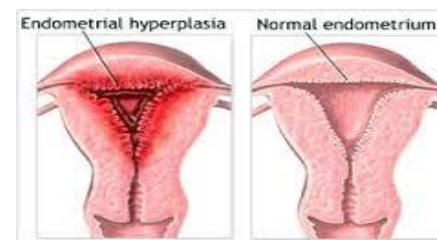
آندومتریوز به معنی رشد بافت داخلی رحم در جایی بیرون از رحم است. لگن شایع ترین محل بروز آندومتریوز است.

در این بیماری بافت آندومتر (لایه داخلی رحم) در بیرون از محل اصلی خود (رحم) تشکیل می شود. این بافت می تواند در تمام بافت های بدن به جز طحال به وجود آید، ولی رایج ترین محل پدید آمدن آن، لگن است که در این قسمت هم، تخمدان ها بیشتر گرفتار آندومتریوز می شوند.

در آندومتریوز، بافت آندومتر تغییر جا داده، اما همچنان به فعالیت خود ادامه می دهد و در هر دوره قاعدگی، این بافت ضخیم می شود و خونریزی می کند.

در آندومتریوز، بافت های اطراف ممکن است تحریک شوند و در نهایت موجب زخمی شدن بافت و چسبندگی گردد.

آندومتریوز می تواند باعث درد شدید، مخصوصا در دوران عادت ماهانه گردد. مشکلات بارداری نیز ممکن است بوجود آورد.



#### علائم آندومتریوز

اولین علامت آندومتریوز، **درد لگن** می باشد که اغلب همراه با عادت ماهانه است. این درد با گذشت زمان بدتر می شود. درد لگن و گرفتگی عضلات ممکن است قبل از عادت ماهیانه شروع شده و چندین روز بعد از عادت ماهیانه ادامه داشته باشد.

عادت ماهانه دردناک (دیسمنوره)

درد در طی و یا بعد از نزدیکی با همسر