

سرویس سلامت

زندگی با روبان‌های رنگی

# آندومتریوز چیست؟



هستند و شایع‌ترین آنها درد هنگام قاعدگی و درد در زمان مقاربت است. معمول‌ترین نشانه رشد نابه‌جای بافت رحم، درد در ناحیه لگن است؛ این درد بیشتر مربوط به سیکل ماهانه است، اما فردی که دچار این مشکل شده، ممکن است دچار دردهایی شود که با سیکل ماهانه‌اش ارتباطی نداشته باشد. در بسیاری از زنان، درد آندومتریوز به اندازه‌ای شدید و ناتوان‌کننده است که برنامه زندگی فرد را به هم می‌ریزد. هم‌چنین ممکن است به مرور باعث چسبیدن اندام‌های درونی به یکدیگر شده و تغییر آناتومیکی در لگن ایجاد کند.

## تشخیص و درمان آندومتریوز

تنها راه قابل اعتماد برای تشخیص قطعی آندومتریوز، لاپاروسکوپی و نمونه‌برداری از بافت است؛ پزشک متخصص زنان باید نشانه‌های بیماری را به درستی شناخته و پس از به‌دست آوردن پیشینه‌ای از نشانه‌های بیماری، بیماری را درمان نماید. سونوگرافی، اسکن ام.آر.آی (MRI) و بررسی‌های دیگر را می‌توان پیشنهاد داد ولی هیچ‌کدام به‌طور قطعی بیماری را مشخص نمی‌کند، اما می‌توانند به تشخیص آن کمک کنند. درمان‌های بسیاری برای آندومتریوز وجود دارد؛ انتخاب روش درمانی به سن، اعضای مبتلا، شدت علائم همراه با آندومتریوز (درد و ناباروری) و تمایل فرد به بچه‌دار شدن در آینده بستگی دارد. ممکن است درمان‌های هورمونی یا جراحی نیز توصیه شود. در انواع موردهای خفیف، ممکن است درمان ضرورت نداشته باشد، ولی اگر علائم باعث درد سر و آزار بیمار باشد، یکی از چندین نوع درمان هورمونی را که باعث توقف قاعدگی برای چند ماه می‌شود توصیه می‌شود.

## تأثیر تغذیه در آندومتریوز

بعضی غذاها در رژیم غذایی باید حذف یا کم مصرف شوند، مصرف غذاهایی مانند چربی‌ها، نمک، شکر، فرآورده‌های لبنی و

زیاد است، موفقیت درمان کمتر است. از دیگر عوارض این عارضه درد ناتوان‌کننده، مشکلات اداری و اجابت مزاج و چسبندگی احشای لگنی است. باید توجه داشت وجود بافت کاشته شده بر تخمدان می‌تواند باعث ایجاد کیست‌های بزرگ و توده‌های لگنی به نام آندومتریوما شود.

بسیار تأکید می‌شود که به جای گوشت قرمز از فرآورده‌های سویا مانند توفو و میزوو (غذاهایی که از نظر فیبر غنی هستند) استفاده شود. با توجه به اینکه فرآورده‌های سویا غنی از فیبر هستند و دارای عناصری هستند که میزان استروژن را در بدن کنترل می‌کنند، می‌توانند موجب کاهش درد نیز شوند.

## غذاهای مفید در آندومتریوز

غذاهای حاوی ویتامین‌های گروه B مانند ماهی، برنج، ماکارونی، نان‌ها، غلات سبوس‌دار و سبزیجات برگ سبز باید در برنامه غذایی روزانه مصرف شود. ویتامین‌های گروه B مقدار استروژن را در بدن کنترل می‌کنند و به کاهش علائم آندومتریوز کمک می‌کنند، بنابراین به کنترل‌کننده سطح استروژن معروفند. علاوه بر این ویتامین‌های گروه B به خصوص B1، B2، B6 با برگشت مجدد آندومتریوز جلوگیری می‌کنند.

آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن، سلنیوم، ویتامین C و ویتامین E به همان میزانی که در کاهش گرفتگی عضلات و خونریزی در قاعدگی مفید و کارآمد بوده، در ارتقای سیستم ایمنی بدن نیز مؤثرند و می‌توانند به کنترل آندومتریوز و دردهای ناشی از آن کمک کنند. منابع خوب آنتی‌اکسیدان‌ها شامل اسفناج، کلم بروکلی، کرفس، خیار، بادام و روغن گل آفتاب‌گردان و روغن گلرنگ هستند.

## مشکلات در بهره‌وری و عملکرد

این موضوع ممکن است باعث کاهش بهره‌وری شغلی و عملکرد در زمینه‌های مختلف زندگی منجر شود. این می‌تواند به دلیل تمرکز بیش از حد بر فشارهای ناشی از استیگماها و کاهش استقلال روحی و عاطفی باشد.

## تأثیر بر مراقبت‌های بهداشتی

مردان عموماً کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند و وقتی هم پیش‌دکتر می‌روند، کمتر احتمال دارد درباره مشکلات روانی خود صحبت کنند. این مسأله روی تأخیر در تشخیص و درمان اثر بسیاری می‌گذارد.

## مشکلات در روابط شخصی

به گزارش تیبیان، استیگماها می‌توانند روابط شخصی مردان را تحت تأثیر قرار دهند. ترس از بیان آسیب‌پذیری باعث می‌شود مردان در روابط خود محتاط شوند و از همسر خود هم فاصله بگیرند که در نهایت به مشکلات عاطفی منجر می‌شود. /ایرنا

وجود بافت آندومتر یا همان پوشش داخلی رحم در هر نقطه‌ای خارج از محل طبیعی را آندومتریوز می‌گویند که شایع‌ترین محل قرارگیری آن در لگن و تخمدان‌ها است. سرطان بیماری عصر جدید است که عامل بخش قابل توجهی از مرگ و میرهای در سراسر جهان به شمار می‌رود. ما می‌خواهیم در سلسله مطالبی شما را با سرطان و انواع آن آشنا کنیم؛ ابتدا به سراغ سرطان رحم به عنوان شایع‌ترین سرطان زنان رفته‌ایم.

در گام نخست باید با برخی اصطلاحات این بیماری آشنا شوید. ابتدا باید با آندومتریوز آشنا شوید. در یادداشت زیر که به تأیید فیروزه غفاری متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ نازایی و مدیر گروه پژوهشی پژوهشکده رویان رویان رسیده است، می‌توانید با آندومتریوز بیشتر آشنا شوید:

## علائم و نشانه‌های این بیماری چیست؟

علائم و نشانه‌های بیماری بسیار متغیر بوده که عبارت است از درد در هنگام قاعدگی، درد در هنگام مقاربت، درد موقع تخمک‌گذاری، دردهای مزمن لگنی (۲۰-۸۰ درصد)، علائم دوره‌ای حین یا قبل از قاعدگی همراه با بدون خونریزی غیرطبیعی، علائم شبه آنفولانزا (ضعف، بی‌حالی مزمن) و ناباروری. درد لگنی شایع‌ترین یافته آندومتریوز در سنین بلوغ و ناباروری شایع‌ترین یافته در سنین ۲۸-۴۲ سالگی است. علائم بر حسب محل گرفتاری و شدت بیماری متفاوت است ولی باید بدانید که همیشه رابطه مستقیمی بین میزان گرفتاری و شدت علائم نیست.

علائم بسته به این‌که آندومتریوز در کجا قرار دارد و چه بافتی را درگیر کرده، متفاوت است؛ مثلاً اگر روده را درگیر کرده باشد، می‌تواند درد عضلانی شکمی و خونریزی روده را در پی داشته باشد و یا اگر آندومتریوز روی ریه باشد، در موقع پیروید فرد دچار خلط خونی می‌شود. به‌طور معمول دردها پیش‌رونده و دوره‌ای

سرویس سلامت

یکی از مهم‌ترین مسائلی که در بحث سلامت و طی سال‌های اخیر مطرح بوده، سلامت مردان است. اما این مسأله همیشه یک مانع بزرگ داشته؛ «استیگما»!

استیگما یا انگ اجتماعی، در مفهوم بهداشت روانی و اجتماعی، به‌صورت منفی یا برجسب‌هایی اشاره دارد که به افراد یا گروه‌های خاصی چسبانده می‌شوند و می‌تواند منجر به تبعیض، انزوا و شرمساری شود. استیگما غالباً بر اساس نادانی، ترس و تعصبانی که نسبت به بیماری‌های روانی یا ویژگی‌های دیگری مانند قومیت، جنسیت یا وضعیت اجتماعی-اقتصادی شکل گرفته‌اند، پایه‌ریزی می‌شود.

این استیگماها و تابوها می‌توانند به‌طور خاص از طریق نقش‌های جنسیتی سنتی و انتظارات جامعه از مردانگی شکل بگیرند و موانع مهمی برای کمک و انجام مراقبت‌های لازم روانی را ایجاد کنند که به برخی از جنبه‌های کلیدی آن در ادامه اشاره می‌کنیم.



## میزخبر

### حق ویزیت پزشکان طب ایرانی در ۱۴۰۳ اعلام شد

سرویس سلامت

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت درباره تعرفه‌های طب ایرانی و پوشش بیمه‌ای این خدمات توضیح داد. به گزارش صبح ساحل، نفسیه حسینی‌یکتا با بیان اینکه تعرفه‌های طب ایرانی براساس مصوبه هیات‌وزیران در سال ۱۴۰۳ تغییر کرده، اظهار کرد: حق ویزیت پزشک متخصص طب ایرانی مانند سایر پزشکان دارای مدرک دکتری تخصصی در دو بخش خصوصی و دولتی ابلاغ شده است. حق ویزیت پزشک متخصص طب ایرانی ۵۵۸ هزار ریال و حق ویزیت پزشکان عضو هیات‌علمی تمام‌وقت جغرافیایی نیز یک میلیون و ۲۵۰ هزار و ۴۰۰ ریال است. وی ادامه داد: حق ویزیت پزشکان متخصص طب ایرانی در بخش خصوصی نیز معادل یک میلیون و ۸۹۰ هزار ریال در نظر گرفته شده است. مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت درباره خدمات طب سنتی که مشمول تعرفه‌های پزشکی می‌شوند، گفت: در مجموع، ۱۸ خدمت در کتاب تعرفه‌ها مربوط به حوزه خدمات طب ایرانی و مکمل می‌شود. دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، موضوع تعرفه‌دار شدن خدمات حوزه طب ایرانی را پیگیری می‌کند. حسینی‌یکتا درباره پوشش بیمه‌ای خدمات طب ایرانی و مکمل گفت: «حجامت تر»، «حجامت خشک» و «فصد» که جزو خدمات طب ایرانی هستند از ابتدای امسال جاری مشمول خدمات بیمه‌ای شده‌اند. به عبارت دیگر، برخی از خدمات حوزه طب ایرانی و مکمل به علاوه ویزیت پزشکان تحت پوشش بیمه‌ای قرار گرفته‌اند. وی ادامه داد: بدون شک، پوشش بیمه‌ای خدمات طب ایرانی و مکمل سبب ساماندهی خدمات موثر می‌شود؛ چرا که هرگاه نظام سلامت خدمات ایمن را در مراکز معتبر با پرداخت کمتر از جیب مردم ارائه کرده با کاهش مراجعه به افراد غیرمعتبر مواجه شده‌ایم. حسینی‌یکتا درباره تعداد متخصصان طب سنتی حال حاضر در نظام سلامت گفت: بیش از ۵۰۰۰ متخصص ایرانی و ۷۰ متخصص داروسازی سنتی در نظام سلامت کشور به ارائه خدمات مشغول هستند. همچنین رشته «دکتری تخصصی طب سنتی» در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور تدریس می‌شود و دانشجویانی طی چند سال گذشته در این رشته دانشگاهی جذب شده‌اند. مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه ۵۰ سلامتکده دولتی و در بخش خصوصی خدمات مورد نیاز متقاضیان را ارائه می‌دهند، افزود: به‌طور قطع، افزایش تعداد سلامتکده‌ها یک نیاز است و تعداد این مراکز باید افزایش یابد. ۱۰۰ درمانگاه علاوه بر سلامتکده‌ها، خدمات طب ایرانی را برای مراجعه‌کنندگان ارائه می‌دهند. وی ادامه داد: متقاضیان دریافت طب ایرانی و مکمل با مراجعه به سامانه اعضای نظام پزشکی می‌توانند از پزشک بودن یا نبودن فرد اطلاع کسب کنند. حسینی‌یکتا اظهار کرد: دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت در نظر دارد اسامی پزشکان متخصص طب ایرانی و پزشکان عمومی دوره دیده در دفاتر مورد تأیید وزارت بهداشت را در سایت خود منتشر کند. فقط این افراد مجاز به ارائه خدمات در حوزه طب ایرانی براساس آموزشی که دیده‌اند در محدوده فعالیت تعیین شده، هستند.

### غذاهای فوق‌فرآوری شده می‌توانند عمر را کوتاه کنند

سرویس سلامت

مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که مقادیر زیادی از غذاهای فوق‌فرآوری شده می‌خورند نسبت به افرادی که عمدتاً از غذاهای تولید شده صنعتی اجتناب می‌کنند، بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس هستند. افرادی که بیشترین غذاهای فوق‌فرآوری شده را مصرف می‌کنند- به‌طور متوسط هفت وعده در روز- در مجموع ۴ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ و ۹ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از عللی غیر از سرطان یا بیماری قلبی قرار داشتند. «مینگیانگ سونگ»، محقق ارشد از دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «این خطرات بالاتر مرگ به‌طور عمده ناشی از محصولات آماده بر پایه گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، شکر و نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده، دسرهای لبنی، و غذاهای صبحانه فوق‌فرآوری شده بود.»

غذاهای فوق‌فرآوری شده بیشتر از مواد استخراج شده از غذاهای کامل مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و قندهای افزودنی تولید می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و پایدارتر کند، از جمله رنگ‌ها، امولسیفایرها، طعم‌دهنده‌ها و تثبیت‌کننده‌ها. به گفته محققان، این نمونه‌ها شامل محصولات پخته‌شده بسته‌بندی شده، غلات شیرین، محصولات آماده برای خوردن یا گرم کردن، و غذاهای سرد می‌شوند. به گفته محققان، شواهد در حال افزایش این غذاها را با خطرات جاقی، بیماری قلبی، دیابت و سرطان روده مرتبط می‌دانند. با این حال، تعداد کمی از مطالعات طولانی‌مدت ارتباط این محصولات را با خطر کلی مرگ یک فرد بررسی کرده‌اند. برای این مطالعه، محققان سلامت بلندمدت نزدیک به ۷۵۰۰۰ پرستار زن و نزدیک به ۴۰۰۰۰ متخصص بهداشت مرد را پیگیری کردند. هر دو گروه در مطالعات بهداشتی جداگانه‌ای شرکت کردند که از اواسط دهه ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۸ انجام شد. هر دو سال، شرکت‌کنندگان اطلاعاتی در مورد سلامتی و عادات سبک زندگی خود ارائه می‌دادند و هر چهار سال یک‌بار یک پرسشنامه غذایی دقیق را تکمیل می‌کردند. در طول یک دوره پیگیری متوسط ۳۴ ساله، محققان بیش از ۴۸۰۰۰ مرگ را شناسایی کردند. اگرچه افزایش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری شده با افزایش خطر مرگ مرتبط بود، اما محققان خاطرنشان کردند که این ارتباط پس از در نظر گرفتن کیفیت کلی رژیم غذایی افراد، کمتر آشکار شد. این مطالعه نشان داد که کیفیت رژیم غذایی نسبت به مصرف غذاهای فوق‌فرآوری شده تأثیر بیشتری بر خطر مرگ زودرس دارد.

به گفته محققان، این می‌تواند به این معنی باشد که خوردن مقدار زیادی غذاهای سالم ممکن است اثرات مضر غذایی فوق‌فرآوری شده را خنثی کند. این تیم در پایان گفت: «یافته‌ها از محدود کردن مصرف انواع خاصی از غذاهای فوق‌فرآوری شده برای سلامتی طولانی‌مدت پشتیبانی می‌کند و مطالعات آینده برای بهبود طبقه‌بندی غذاهای فوق‌فرآوری شده و تأیید یافته‌های ما در سایر جمعیت‌ها ضروری است.» /مهر