



گزارش موردی از درمان ناباروری حاصل از ذخیره تخمدان ۲/۰ در خانم ۳۷ ساله.

سحر پورحسین پریزاد

کارشناس مامایی

چکیده: گفته می شود که با افزایش سن ، ذخیره تخمدان کاهش یافته و امکان بارداری از بین می رود اما با اصلاح سبک می توان ثابت کرد که عدد ذخیره تخمدان به راحتی قابل افزایش می باشد و حتی در سنین بالا هم امکان بارداری وجود دارد.

هدف: هدف از این مطالعه نشان دادن تاثیر سبک زندگی سالم بر ذخیره تخمدان، و سلامت رحم و تخمدان ها ، افزایش قدرت باروری بدون استفاده از داروها و روش های کمک باروری می باشد.

مقدمه: یکی از شایع ترین علل ناباروری در جوامع امروزی که ارتباط با سبک زندگی اشتباه و استرس دارد ناباروری به علت ذخیره پایین تخمدان می باشد که در بیشتر مواقع توصیه به آی وی اف می شود که در این مقاله بررسی تغییر سبک زندگی و تاثیر موفقیت آمیز آن و رسیدن به بارداری می شود.

روش: خانم ۳۷ ساله که با ذخیره تخمدان ۲/۰ دوسال اقدام به بارداری کرده و در این زمان انواع داروهای هورمونی رامصرف کرده است اما باردار نشد ، استرس و ریزش مو شدید داشته است و در معرض دود دست دوم قرار دارد و با BMI:31 بوده است. با تغییر سبک زندگی ، تنظیم ساعت خواب و بیداری، کاهش وزن و کاهش سایز، توصیه به رژیم سالم خواری شامل حذف غذاهای فرآوری شده، حذف شکر، حذف فست فود، و استفاده از تکنیک های کنترل استرس، و تن آرامی و دوری از دود دست اول سیگار و دستورات اصلاح سبک زندگی موفق شدند بعد از ۸ ماه به طور طبیعی و بدون مداخله هورمونی باردار شوند و در حال حاضر هفته ۱۰ حاملگی را گذرانده اند.

بحث و نتیجه گیری: برای بارداری با ذخیره پایین، پیشنهاد آی وی اف داده می شود . اما با اصلاح سبک ، بدون عارضه و طبیعی به نتیجه می توان رسید.

کلید واژه ها: ذخیره تخمدان پایین، ناباروری، اصلاح سبک زندگی

منبع: کتاب برک و نواک، کتاب بارداری و زایمان ویلیامز