



گزارش موردی از درمان ناباروری حاصل از ذخیره ۰۱۰/۰ در خانم ۳۱ ساله.

## کوثر قربان نژاد شوکی

### 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: 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 ۳۱ ساله که با ذخیره تخمدان ۰۱۰/۰ که هفت سال اقدام به بارداری کرده و در این زمان انواع داروهای هورمونی رامنصرف کرده است اما باردار نشد و هفت سال است که فقط با دارو پیروی می شده است که در چند ماهه گذشته حتی با دارو هم پیروی نمیشد وی بیماری هاشیموتو، یبوست شدید، استرس شدید داشته است و در معرض دود دست اول سیگار بوده است

۱۶/۷۲ با تغییر سبک زندگی، تنظیم ساعت خواب و بیداری، کاهش وزن و کاهش سایز، توصیه به رژیم سالم خواری fsh: 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 ۲ 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.

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

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