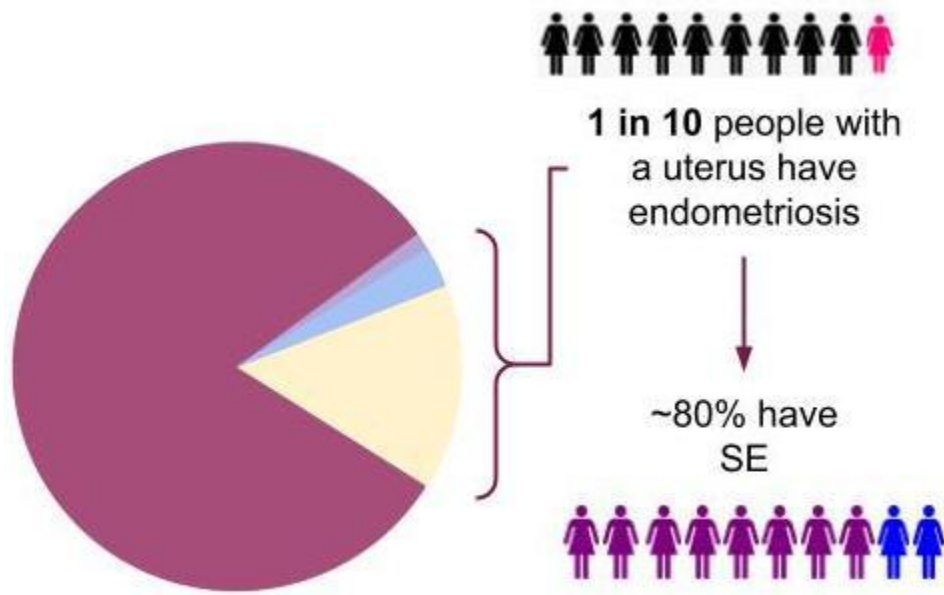


آندومتریوز سطحی چیست؟

آندومتریوز سطحی شایع‌ترین نوع آندومتریوز است و حدود ۸۰ درصد از موارد این بیماری را تشکیل می‌دهد. در این نوع، ضایعات به‌صورت سطحی روی صفاق، یعنی پرده‌ای که حفره شکم را می‌پوشاند، ایجاد می‌شوند. همانند سایر انواع آندومتریوز، این بیماری می‌تواند باعث درد هنگام قاعدگی، درد در زمان رابطه جنسی، درد هنگام ادرار کردن و ناباروری شود.



علت ایجاد آندومتریوز چیست؟

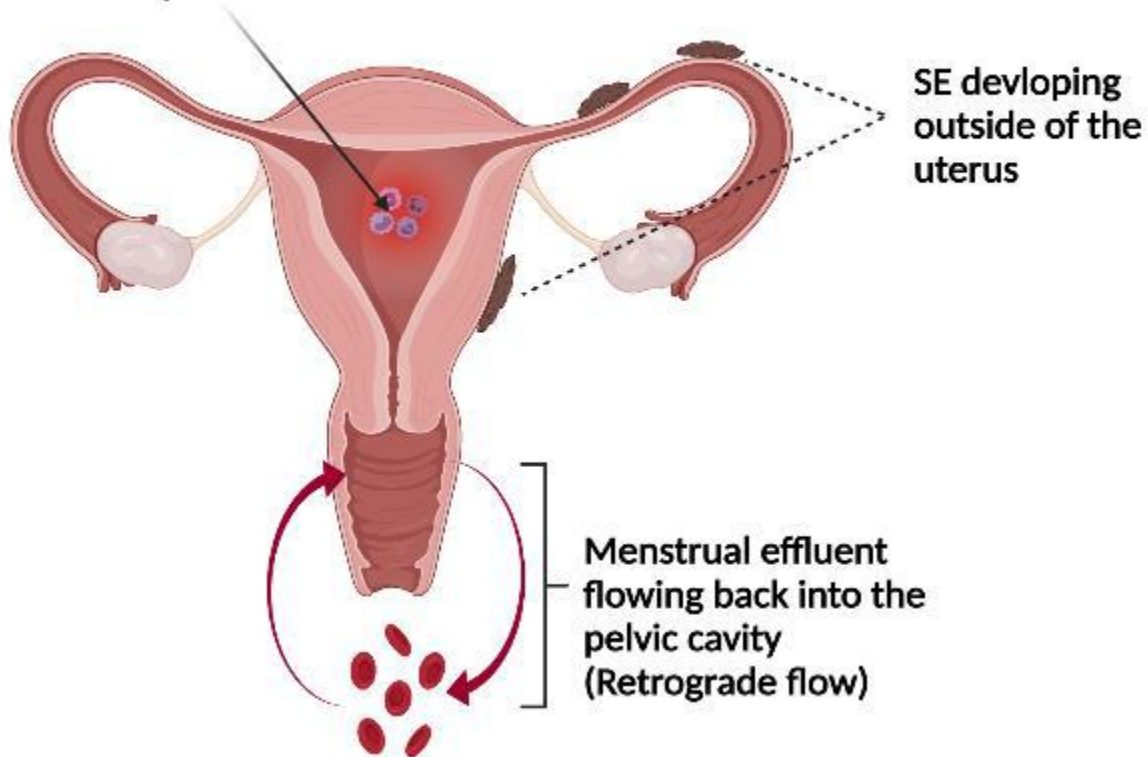
علت دقیق آندومتریوز، از جمله آندومتریوز سطحی، هنوز به‌طور کامل شناخته نشده و احتمالاً عوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند.

رایج‌ترین نظریه، **قاعدگی برگشتی** است. بر اساس این نظریه، بخشی از خون قاعدگی به‌جای خروج از بدن، از طریق لوله‌های رحمی وارد حفره لگن می‌شود و سلول‌های آندومتر در آنجا کاشته شده و شروع به رشد می‌کنند.

با این حال، از آنجا که این پدیده در بسیاری از زنان رخ می‌دهد ولی همه به آندومتریوز مبتلا نمی‌شوند، این نظریه به‌تنهایی نمی‌تواند علت بیماری را توضیح دهد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که التهاب، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و شرایط خاص محیط لگن ممکن است زمینه رشد این سلول‌ها را فراهم کنند.

نظریه‌های دیگری نیز مطرح شده‌اند؛ از جمله باقی ماندن سلول‌های جنینی از دوران تکامل رحم یا تبدیل برخی سلول‌های صفاق به سلول‌های شبیه آندومتر. همچنین ممکن است هر یک از انواع آندومتریوز منشأ متفاوتی داشته باشند.

Endometriosis-promoting
inflammatory environment



آندومتریوز سطحی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

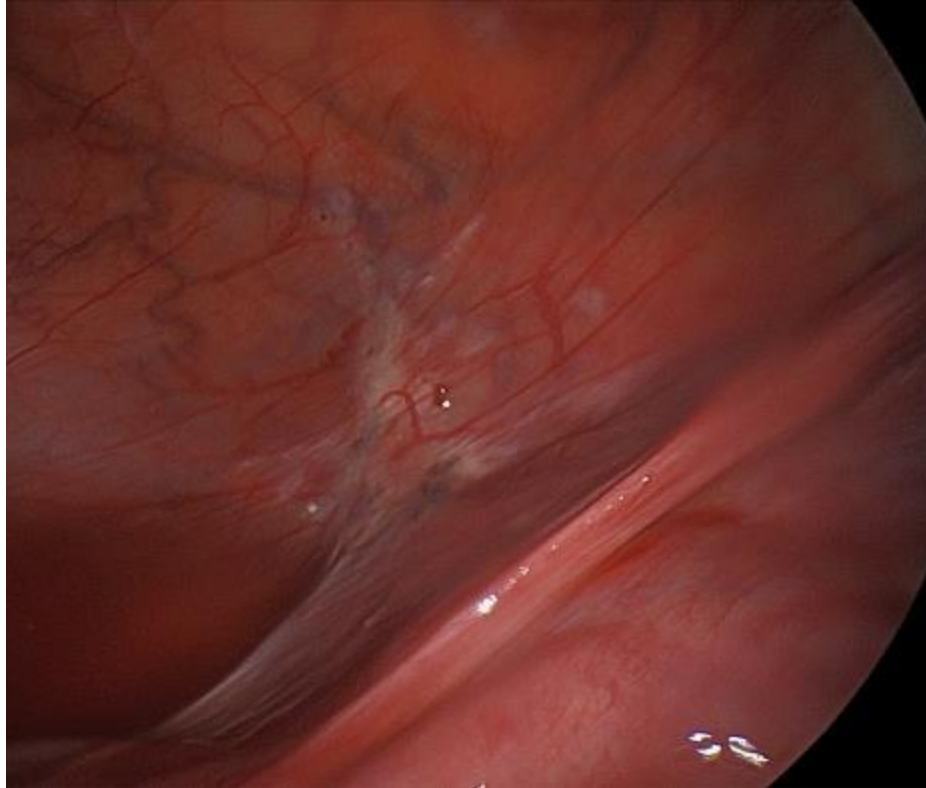
در حال حاضر، دقیق‌ترین روش تشخیص آندومتریوز، لاپاراسکوپی تشخیصی همراه با تأیید آسیب‌شناسی نمونه بافتی است. در این روش، پس از ایجاد یک برش کوچک در نزدیکی ناف، حفره شکم با گاز پر می‌شود و دوربین ظریفی وارد شکم می‌شود تا پزشک بتواند اندام‌های لگنی را مستقیماً مشاهده کند.

تصویربرداری با ام‌آر‌آی و سونوگرافی نیز در تشخیص برخی انواع آندومتریوز، به‌ویژه آندومتریوز عمقی و آندومتریوم تخمدان، کاربرد دارند، اما تشخیص آندومتریوز سطحی با سونوگرافی همچنان دشوار است، زیرا ضایعات آن کوچک و سطحی هستند.

یکی از روش‌های جدید که در حال بررسی است، تزریق مایع به داخل حفره لگن هنگام سونوگرافی است. این روش می‌تواند دید بهتری از ضایعات کوچک ایجاد کند، اما در حال حاضر تشخیص قطعی آندومتریوز سطحی همچنان عمدتاً بر پایه لاپاراسکوپی است.

آندومتریوز سطحی در بررسی‌ها چگونه دیده می‌شود؟

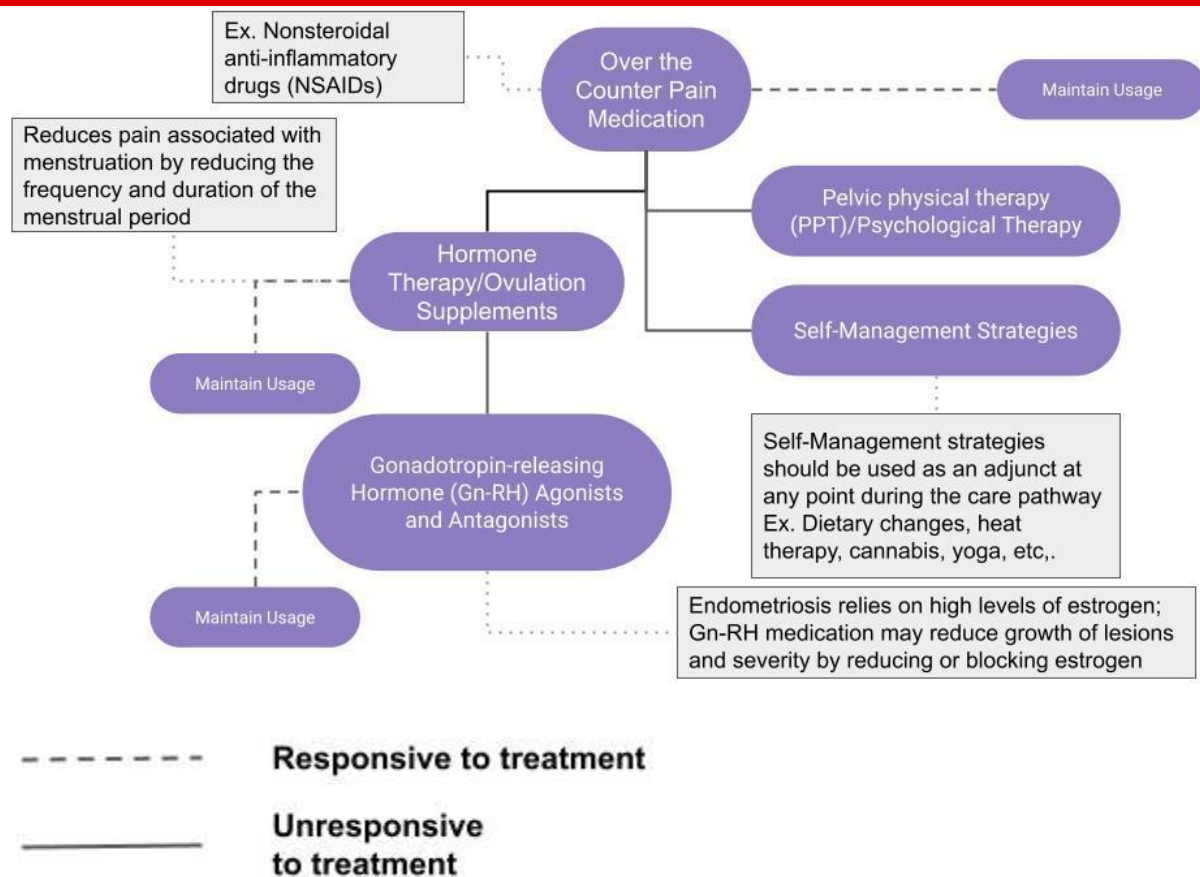
در لاپاراسکوپی، ضایعات معمولاً روی صفاق یا سطح خارجی رحم دیده می‌شوند و ممکن است به رنگ قرمز، سیاه یا سفید و شفاف باشند. پزشک طی این بررسی تمام قسمت‌های لگن را به‌دقت ارزیابی می‌کند.



در سونوگرافی واژینال، پزشک به دنبال نواحی روشن یا برجستگی‌های کوچک روی سطح صفاق است. برای تشخیص بهتر، ممکن است پروب سونوگرافی را به آرامی حرکت دهد تا این ضایعات بهتر نمایان شوند.

روش‌های درمان آندومتریوز سطحی چیست؟

در حال حاضر درمان قطعی برای آندومتریوز وجود ندارد، اما درمان‌های مختلف می‌توانند علائم را کاهش دهند و کیفیت زندگی را بهبود بخشند.



بسته به شدت بیماری و علائم، درمان ممکن است شامل داروهای ضدالتهاب و ضد درد، درمان‌های هورمونی، فیزیوتراپی کف لگن، جراحی لاپاراسکوپی برای برداشتن ضایعات و راهکارهای خودمراقبتی باشد. در بسیاری از بیماران، استفاده هم‌زمان از چند روش درمانی بهترین نتیجه را به همراه دارد.

در انتخاب درمان، دو اصل اهمیت ویژه‌ای دارند: نخست اینکه تمام عوامل مؤثر در ایجاد درد لگنی در نظر گرفته شوند و دوم اینکه بیمار در تصمیم‌گیری درباره روش درمان نقش فعال داشته باشد.

آینده تشخیص آندومتريوز سطحی

تحقیقات گسترده‌ای برای یافتن روش‌های ساده‌تر و کم‌تهاجمی‌تر تشخیص آندومتريوز در حال انجام است. از جمله این روش‌ها می‌توان به سونوگرافی با تزریق مایع به حفره لگن و همچنین شناسایی نشانگرهای زیستی در خون یا سایر مایعات بدن اشاره کرد. امید می‌رود این پیشرفت‌ها در آینده امکان تشخیص سریع‌تر و بدون نیاز به جراحی را فراهم کنند.

چه اقداماتی می‌تواند به کنترل علائم کمک کند؟

بسیاری از بیماران در کنار درمان پزشکی، از تغییرات سبک زندگی نیز سود می‌برند. اصلاح رژیم غذایی، فعالیت بدنی منظم، انجام تمرینات یوگا، استفاده از گرما برای کاهش درد، خواب کافی، مدیریت استرس، تمرین‌های آرام‌سازی و ذهن‌آگاهی، روان‌درمانی، پذیرش بیماری و تقویت مهارت‌های سازگاری، حفظ نگرش مثبت، ادامه فعالیت‌های اجتماعی، مدیریت شرایط شغلی یا تحصیلی، افزایش آگاهی درباره بیماری و بهره‌گیری از حمایت خانواده، دوستان یا گروه‌های حمایتی، همگی می‌توانند به کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی کمک کنند. در برخی کشورها از فرآورده‌های حاوی

کانابیس نیز برای کنترل درد استفاده می‌شود، اما مصرف آن باید تنها با نظر پزشک و بر اساس قوانین محل زندگی انجام شود.

چه سؤالاتی می‌توانم از پزشک خود بپرسم؟

کدام روش درمانی برای نوع بیماری و علائم من مناسب‌تر است؟
درمان انتخاب‌شده چه تأثیری بر کیفیت زندگی من خواهد داشت؟
آیا شما تجربه کافی در تشخیص و درمان این بیماری دارید؟
چه گزینه‌های درمانی دیگری برای من وجود دارد؟
چه منابع حمایتی (خانواده، دوستان یا گروه‌های حمایتی) در دسترس من است؟
اگر قصد بارداری داشته باشم، چه گزینه‌هایی برای حفظ یا بهبود باروری وجود دارد؟

آخرین به‌روزرسانی: مه ۲۰۲۲

سلب مسئولیت

محتوای این بروشور/ و بسایت صرفاً برای اطلاع رسانی عمومی ارائه شده است و نباید به عنوان جایگزین توصیه پزشکی تخصصی در نظر گرفته شود. پیش از انجام یا خودداری از هر اقدامی بر اساس این اطلاعات، لازم است مشاوره پزشکی حرفه‌ای متناسب با شرایط فردی خود دریافت کنید. اگرچه تلاش شده اطلاعات به روز باشد، هیچ‌گونه تضمینی در مورد دقت، کامل بودن یا به روز بودن محتوا ارائه نمی‌شود.

مترجم:

دکتر آناهیتا دادعلی، پزشک، لینکلن شایر، انگلستان

ویراستار:

دکتر سولماز پیری: پریناتولوژیست، سفیر ایزوگ در خاورمیانه و شمال آفریقا و عضو کمیته‌های بیسیک ترینینگ و ویزوگ

مجموعه اطلاعات برای بیماران – آنچه باید بدانید و سؤالاتی که می‌توانید پرسید