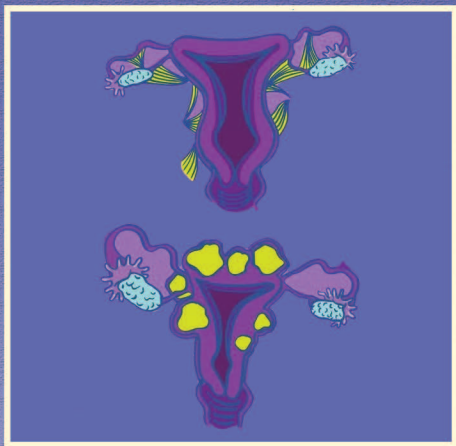


فیبروم چیست؟



تدا (تشرکات درمان التیام)

www.Teda.ir



(واحد دارویی تدا)



تدا (تدارکات درمان التیام)

نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، پایین تر از بهار

شیراز، خیابان نیرو، پلاک ۳، ساختمان تداک

کد پستی: ۱۶۱۳۹۵۹۳۱۱

تلفن: ۲۱-۷۷۶۵۴۲۱۷ (۰۲۱)

فاکس: ۷۷۵۲۷۱۳۷

www.Teda.ir



فیبروم چیست؟

فیبروم به رشد نابجای دیواره عضلانی رحم گفته می‌شود. در مورد فیبروم‌ها، اصطلاح لیومیوما یا میوما هم به کار برده می‌شود. فیبروم توده خوش خیمی است که می‌تواند به طرف داخل یا خارج رحم رشد کند.

تاکید بر این نکته مهم است که این توده‌ها بدخیم نیستند. حدود ۸۰٪ زنان در طول زندگی خود ممکن است فیبروم را تجربه کنند، اما همه آن‌ها لزوماً علامت خاصی نخواهند داشت. درمان در مواردی انجام می‌شود که بیمار علائم مرتبط با فیبروم مانند درد، خون‌ریزی شدید دوران قاعدگی، احساس فشار در ناحیه لگن، یا مشکل در بارداری و باروری داشته باشد.

علت فیروم

علت اصلی فیروم ناشناخته است. فیروم‌ها در پاسخ به هورمون‌های استروژن و پروژسترون ساخته می‌شوند. بنابراین معمولاً فیروم‌ها در زمان‌هایی که سطح بالای از هورمون‌ها در بدن وجود دارد؛ مانند زمان بارداری رشد می‌کنند. همچنین زمان‌هایی که سطح هورمون‌ها افت می‌کند؛ مانند یائسگی فیروم‌ها کوچک‌تر می‌شوند. برخی افراد به دلایل ژنتیکی بیشتر مستعد پاسخ به هورمون‌ها و رشد فیروم هستند. همچنین شیوه زندگی و مسائل باروری نیز روی این قضیه موثر است. برخی فیروم‌ها با گذشت زمان کوچک می‌شوند و برخی رشد می‌کنند. برخی دیگر نیز در مدت کوتاه‌تر و سریع‌تر رشد می‌کنند.



علائم فیروم

اغلب فیروم‌ها کوچک هستند و علائم ایجاد نمی‌کنند ولی اگر حجم توده از حد خاصی بیشتر شود، می‌تواند علامت ایجاد کند. هر چه سائز فیروم بزرگ‌تر باشد یا تعداد آنها

بیشتر باشد یا اگر فیروم در محل‌های خاصی از رحم باشد، بیمار ممکن است درد یا علائم بیشتری را تجربه کند. زمانی که بیمار یائسه می‌شود و قاعدگی ماهیانه‌اش متوقف می‌شود، درد و علایم ناشی از فیروم کاهش می‌یابد. از جمله علایم مهم‌تر فیروم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:



❖ **خون‌ریزی:** مهم‌ترین و شایع‌ترین علامت فیروم، خون‌ریزی است که می‌تواند به صورت قاعدگی طولانی یا شدید، خون‌ریزی غیر معمول و لکه‌بینی ظاهر شود.

❖ **درد:** علامت دیگر درد یا احساس فشار در ناحیه لگن است که از یک سنگینی گنگ تا درد شدید و کولیکی متغیر است. گاهی دیسپارونی (درد هنگام مقاربت) هم ایجاد می‌شود.

❖ **اختلال در باروری و بارداری:** بسیاری از بیماران با فیروم می‌توانند بدون هیچ مشکلی باردار شوند. به هر حال برخی فیروم‌ها به خصوص آن‌هایی که در داخل رحم قرار گرفته‌اند می‌توانند بارداری فرد را دچار اشکال کنند.

برای مثال برخی از آن‌ها می‌توانند مسیر لوله تخمدان را دچار انسداد و اشکال کنند و به این طریق باعث اختلال در باروری فرد شوند. با توجه به اینکه سن رابطه مستقیم با ایجاد فیروم دارد، بیماران با سنین بالاتر احتمالاً مشکل بیشتری در این زمینه خواهند داشت. فیروم‌های خارج از فضای رحمی اثر کمی در کاهش باروری دارند و به همین دلیل جراحی آن‌ها تاثیر به خصوصی در کاهش ریسک باروری ندارد. در حالی که خانم‌ها با فیروم احتمال بیشتری برای سقط دارند، اما به نظر می‌رسد این مورد بیشتر مرتبط با سن بیماران است و نه صرفاً فیروم. بسیاری از بیماران دچار فیروم یک بارداری کاملاً نرمال دارند. اما به هر حال بیماران با فیروم‌های بزرگ‌تر از ۵-۶ سانتی‌متر ممکن است دچار مشکلاتی در طول بارداری خود شوند.

♦ **کم‌خونی:** در صورت تداوم خون‌ریزی علائم ناشی از کم‌خونی مثل خستگی، بی‌حالی، سرگیجه، کم‌حوصلگی و... هم ممکن است رخ دهد.

❖ **دیسپارونی (درد حین مقاربت):** در صورتی که فیبروم در ناحیه واژن یا گردن رحم رشد کرده باشد ممکن است بیمار در جاتی از درد به هنگام مقاربت را تجربه کند. این درد گاهی بسیار شدید است و مانع از ارگاسم (لذت جنسی) می شود.

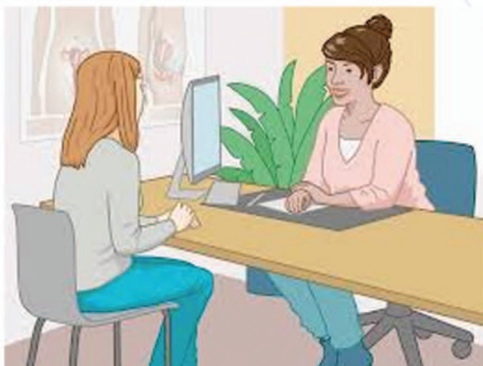
❖ **درد و احساس فشار در ناحیه لگن:** فیبروم های بزرگتر می توانند باعث ایجاد احساس فشار یا پری در ناحیه شکم شوند، شبیه آنچه بیمار در دوران بارداری احساس می کند. حتی ممکن است بیمار باردار به نظر برسد در حالی که واقعاً حاملگی وجود ندارد.

❖ **احساس نفخ یا تورم در شکم:** برخی بیماران به علت احساس فشار در ناحیه شکم می توانند علائمی همچون نفخ و ناراحتی گوارشی و در جاتی از ریفلاکس (برگشت اسید معده یا همان ترش کردن) را تجربه کنند.

- سایر علایم افزایش حجم توده گاهی منجر به علائم فشاری بر روی سایر اعضای همجوار می شود و علائمی مثل نفخ، سوزش یا تکرر ادرار، یبوست، انتقال درد به کشاله ران و کمر... هم ممکن است ایجاد شود.

تشخیص افتراقی:

بیماری‌های دیگری هستند که با علایم مشابه فیروم خود را نشان می‌دهند و گاهی با این عارضه اشتباه می‌شوند به همین سبب تشخیص و درمان این عارضه حتما باید به عهده متخصص زنان باشد. همانطور که ذکر شد خونریزی متوسط تا شدید دوران قاعدگی از مهم‌ترین علایم فیروم است، اما بیماری‌های دیگری نیز هستند که می‌توانند باعث خونریزی شدید دوران قاعدگی و علایم مشابه فیروم شوند که مهم‌ترین آنها عبارتند از:



نام بیماری	توضیحات
اندومتريوز	بیماری شایع دیگری است که در آن، بافت رحم در جایی خارج از رحم و معمولا در محدوده لگن رشد می کند و می تواند باعث درد و ناباروری شود.
تخمدان پلی کیستیک	شرایطی که در آن به علت کیست های متعدد در تخمدان اختلالات هورمونی رخ می دهد.
آدنومیوز	شرایطی مشابه اندومتريوز است که در آن بافت رحم رشد نابجا دارد اما معمولا داخل خود رحم رخ می دهد و با تغییرات هورمونی، درد و علائم ناشی از آن تشدید می شود.
پولیپ	توده هایی از جنس اندومتر هستند که در دیواره داخلی رحم دیده می شوند.
خون ریزی غیر طبیعی رحم (AUB)	بیشتر به علت اختلالات هورمونی و عدم تعادل هورمون ها رخ می دهد.

تشخیص فیروم:

توجه به علائم و معاینه لگن توسط پزشک متخصص می تواند شک به فیروم را ایجاد کند و برای تکمیل تشخیص، می توان از سونوگرافی لگن و رحم استفاده نمود. یکی از روش های مهم تشخیص، سونوگرافی از طریق واژن است که در بعضی از میوم ها کاربرد دارد. اگرچه گاهی این توده ها آنقدر بزرگ هستند که در معاینه مشخص می شوند و نیاز به سونوگرافی را مرتفع می کنند.

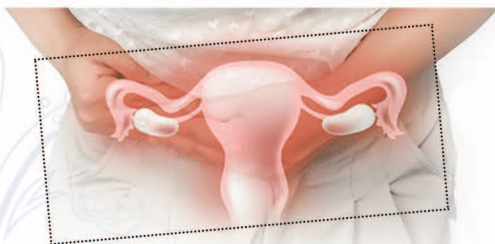
در مواردی هم MRI و هیستروسکوپی (مشاهده آندوسکوپیک داخل رحم) ممکن است کمک کننده باشد.

درمان فیروم

بسیاری از بیماران که علامتی ندارند نیازی به درمان خاصی ندارند. آن هایی که علامت دار هستند، ممکن است نیاز به درمان دارویی یا جراحی داشته باشند. بهترین درمان بر اساس شدت علائم مشخص می شود. تعداد، سایز و محل قرارگیری فیروم ها و همچنین برنامه ریزی بیمار برای بارداری در آینده می تواند در انتخاب نوع درمان تاثیر گذار باشد.

درمان دارویی

درمان های دارویی بیشتر به هدف کاهش حجم خونریزی که مشکل شایعی در بیماران با فیبروم هست، تجویز می شوند. برخی از آن ها می تواند به کاهش سایز فیبروم هم کمک کنند و برخی می تواند درد یا کم خونی بیمار را اصلاح کنند. درمان های دارویی معمولاً قبل از مداخلات جراحی توصیه می شوند.



داروهای آگونیست GnRH (لئوپرولاید)

این داروها آنالوگ Gonadotropin releasing hormone هستند که با تأثیری که در کاهش ترشح هورمون‌ها دارند، باعث کاهش رشد فیبروم و از بین رفتن آن می‌شوند. این داروها به فرم طولانی اثر و هر یک تا سه ماه تزریق می‌شوند و می‌تواند به صورت موقت هم ساینز فیبروم و هم حجم خونریزی را کاهش دهند.

این داروها با مختل کردن موقت عملکرد تخمدان در کاهش ترشح هورمون و به اصطلاح خاموش کردن تخمدان عمل می‌کنند و یک یائسگی موقت را برای بیمار ایجاد می‌کنند. متعاقباً ترشح هورمون‌های استروژنی که سبب ایجاد و رشد فیبروم می‌شود کاهش می‌یابد و با کاهش این هورمون‌ها، منبع مغذی غده از بین می‌رود و در نتیجه رشد فیبروم کاهش یافته و سپس غده روبه پسرفت می‌نماید و کوچک می‌شود.

کاربرد دیگر این دارو کاهش حجم غده قبل از جراحی است. غده اگر بزرگ باشد رگ‌های خونی زیادی دارد که جراحی را سخت می‌کند. در صورت جراحی این غده بزرگ و پررگ، احتمال خونریزی حین عمل و خطرات ناشی از آن زیاد است ولی با مصرف یک دوره سه تا شش ماهه این داروها، حجم غده به کمتر از نصف می‌رسد و رگ‌های خونی مغذی به شدت کاهش می‌یابد. با این کار هم جداسازی توده از محل ساده‌تر می‌شود و هم احتمال خونریزی کم می‌شود.



Lorelin

Depot inj.



لورلین داروی طلایی

آگونیست‌های گنادوتروپین‌ها

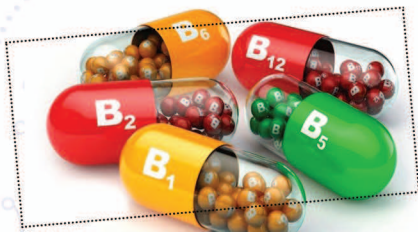
داروی لورلین از دسته GnRH agonist ها هست که برند داروی ژنریک لئوپرولید استات می باشد. این دارو یکی از پرمصرف‌ترین داروهای مورد استفاده در درمان فیروم‌های رحمی می باشد. لورلین به صورت ماهانه ۳/۷۵ میلی گرم تزریق می شود و باعث کاهش سائز فیروم، کاهش خون ریزی و بهبود باروری بخصوص در افرادی که قصد بارداری دارند، می گردد. این دارو همچنین می تواند قبل از اعمال جراحی مربوط به فیروم نیز باعث کاهش سائز فیروم مورد نظر و راحت تر شدن روند جراحی شود.

این دارو به سبب نوع فورمولاسیون و استفاده از سیستم آهسته رهش دوگانه، سبب آزادسازی آهسته دارو می شود و مانع از تزریقات مکرر دارو می شود. این ویژگی به همراه پاسخ درمانی قابل قبول سبب شده است که لورلین پرمصرف‌ترین داروی این گروه داروها در آمریکا باشد.

درمان‌های ضد فیبرین

این درمان‌ها ماهیت هورمونی ندارند؛ فقط حجم خون‌ریزی را سریعاً کم می‌کنند و به انعقاد خون کمک می‌کنند. این درمان‌ها برای کاهش سایز فیبروم یا اصلاح کم‌خونی کارساز نیستند. داروی ترانگزامیک اسید از جمله این درمان‌هاست که برای کاهش خون‌ریزی استفاده می‌شود.

عوارض این دسته شامل سردرد و انقباضات عضلانی است. این داروها تنها با نظر پزشک متخصص بایستی تجویز شوند تا بیمار از لحاظ ریسک لخته و سگته مغزی به دقت بررسی شود.



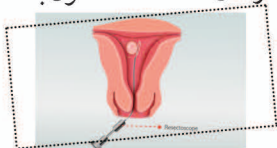
آهن و ویتامین‌ها

برای بیمارانی که کم‌خونی دارند ترکیب آهن و مولتی‌ویتامین می‌تواند در بهبود تامین آهن مورد نیاز بدن و اصلاح کم‌خونی کمک کننده باشد.

درمان‌های ضد بارداری

قرص، آمپول، پچ‌های پوستی روش‌هایی هستند که برای پیشگیری از بارداری استفاده می‌شوند. این درمان‌ها خون‌ریزی، انقباضات و درد دوران قاعدگی در بیماران مبتلا به فیبروم را کم می‌کنند و در بهبود کم‌خونی آن‌ها نیز موثرند. در تعداد معدودی از فیوم‌ها، حلقه یا ایودی داخل رحمی نیز قابل استفاده است.

ممکن است بعد از شروع این درمان‌ها سه ماه طول بکشد تا خون‌ریزی بهتر شود.



جراحی فیبروم

در برخی موارد پزشک ممکن است جراحی را به عنوان راهکار درمان فیبروم انتخاب کند به خصوص در مواردی که:

- درد، فشار یا خون‌ریزی ناشی از فیبروم که با درمان دارویی بهتر نشده است.
- بیمار در تلاش است که باردار شود، اما فیبروم‌ها مداخله می‌کنند.
- سایز فیبروم باعث برخی علایم شده است.

پیشگیری از فیبروم:

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف میوه و سبزیجات فراوان مانند سیب، گوجه و سبزی‌های کلمی می‌تواند ریسک ابتلا به فیبروم را کم کند. همچنین مصرف سبزیجات و میوه‌های ارگانیک و غلات کامل می‌تواند علایم را بهبود ببخشد. در مورد بیماران مبتلا به فیبروم توصیه می‌شود این موارد را در باب تغذیه و تغییر شیوه زندگی رعایت کنید:

رژیم مدیترانه‌ای - مقادیر زیادی سبزیجات تازه و آب‌پز، میوه تازه، حبوبات و ماهی به رژیم غذایی خود اضافه کنید. مطالعات نشان داده‌اند مصرف این غذاها می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به فیبروم شود. از طرف دیگر مصرف گوشت قرمز می‌تواند میزان ابتلا را زیاد کند.

حفظ بالانس استروژن - استروژن هورمون مهمی در باروری است، اما مقادیر بیش از حد آن می‌تواند باعث افزایش ریسک فیبروم شود. بسیاری از درمان‌های فیبروم متمرکز بر کاهش میزان استروژن است. اما راه‌های دیگری هم برای تعدیل میزان استروژن وجود دارد از جمله:

♦ **کاهش وزن:** چاقی یا اضافه وزن می تواند باعث افزایش میزان استروژن شود، چون سلول های چربی استروژن ترشح می کنند. بنابراین کاهش وزن می تواند باعث پیشگیری یا بهبود علائم فیبروم شود.



نکته مهم

♦ **اجتناب از مواد شیمیایی بر هم زننده تعادل هورمون ها:** برخی مواد طبیعی یا سنتتیک می تواند تعادل غدد درون ریز را به هم بزنند و باعث افزایش میزان هورمون استروژن شوند. این مواد می تواند از طریق غذا یا پوست وارد بدن شوند که از جمله آن ها می توان به بارور کننده های گیاهی، حشره کش ها، پلاستیک هایی با جنس خاص (BPA)، رنگ ها، خاموش کننده های آتش و مواد دیگر اشاره کرد.

❖ **کاهش فشارخون:** تحقیقات نشان داده است که بیشتر خانم‌های دچار فیبروم مبتلا به فشارخون بالا نیز هستند. از طرفی کاهش فشارخون به طور کلی اقدام مهمی در جهت بهبود وضعیت سلامتی محسوب می‌شود.



❖ **مصرف ویتامین دی:** مصرف میزان کافی ویتامین دی می‌تواند ریسک فیبروم‌ها را تا ۳۲٪ کاهش دهد. در صورتی که سطح زیادی از پوستتان به طور معمول با آفتاب در تماس نیست یا پوست تیره دارید یا در مناطق سردسیر با نور کم آفتاب زندگی می‌کنید، ممکن است دچار کمبود ویتامین دی باشید. غذاها و مکمل‌های حاوی ویتامین دی شامل این موارد می‌باشد: سفیده تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و آبنمیه‌های غنی شده با ویتامین دی، ماهی (تون و سالمون) و روغن جگر ماهی.

FIBER

❖ **فیبرها:** مصرف فیبر باعث کاهش وزن و حفظ تعادل هورمونی می‌شود. همچنین مصرف فیبر برای حفظ قندخون در محدوده

مناسب نیز کمک کننده است. بنابراین به نظر می‌رسد مصرف فیبر می‌تواند در کاهش بروز فیروم و کند کردن سرعت رشد فیروم موثر باشد. این غذاها را جهت تامین فیبر به رژیم غذایی خود اضافه کنید: سبزیجات خام و پخته، میوه‌های خام، پخته یا خشک شده، غلات کامل و ماکارونی، کلم‌ها، جو دوسر، عدس، جو، لوبیا.

POTASSIUM

♦ **پتاسیم:** پتاسیم می‌تواند به تنظیم فشارخون کمک کند. غذاهایی همچون آووکادو، گوجه، سیب زمینی، مرکبات، خرما و عدس حاوی پتاسیم می‌باشند.



♦ **لبنیات:** به علت دارا بودن فسفر، منیزیم، کلسیم و ویتامین دی می تواند باعث کاهش رشد فیروم و پیشگیری از بروز آن گردند. درمورد بیماران با مشکل فیروم توصیه می شود مصرف این غذاها را محدود کنید:

CARBOHYDRATE

♦ **غذاهای شیرین و کربوهیدرات های ساده:** این موارد می توانند باعث ایجاد یا تشدید علائم فیروم شوند. غذاهای شیرین باعث افزایش قندخون، افزایش ناگهانی انسولین، افزایش وزن و به دنبال آن مستعد کردن فرد برای فیروم می شوند. بنابراین توصیه می شود از غذاهایی همچون قند، شکر، شربت، آبمیوه، چیپس، نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا و برنج سفید تا حد امکان کمتر استفاده شود.

♦ **غذاهای افزایش دهنده استروژن:** برخی از ترکیبات گیاهی می تواند در بدن مقلد استروژن باشند که به آن ها فیتواستروژن می گویند. برخی ترکیبات دیگر می تواند غدد را تحریک به

تولید استروژن کنند. این ترکیبات در صورتی که زیاد استفاده شوند می‌تواند مضر باشند.

بنابراین توصیه می‌شود از ترکیباتی همچون: گوشت قرمز (که حاوی هورمون باشد)، دانه‌های سویا، شیر سویا، توفو (tofu) و بذر کتان تا حد امکان کمتر استفاده شود. البته مطالعات در مورد ارتباط فیروم با مصرف سویا هنوز قطعی نیست و برخی مطالعات نشان داده اند مصرف سویا در بروز یا تشدید علائم فیروم نقشی ندارد.

به طور کلی غذاهای پر کالری که حاوی کربوهیدرات، چربی و کالری فراوانی هستند می‌تواند باعث تشدید فیروم شوند. به خصوص بهتر است مصرف گوشت‌های قرمز مانند گوسفند، گوساله و گاو با گوشت‌های سفید مثل ماهی، مرغ و بوقلمون جایگزین شود.

پیام پزشک زنان:
توده های رحم را جدی بگیرید تا از
سرطان پیشگیری شود.



Lorelin[®] Depot inj.

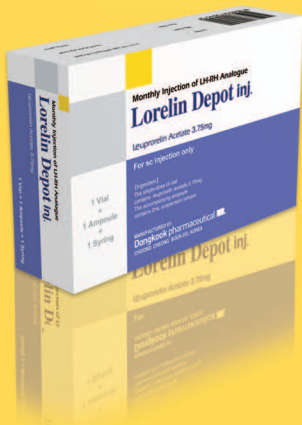
Leuprolide Acetate 3.75mg / Gelatin Free Leuprorelin

LHRH Analogue

لورلین آهسته رهش تزریقی

Indications :

- IVF
- Leiomyomata
- Endometriosis
- Central Precocious Puberty
- Breast Cancer
- Prostate Cance



موارد مصرف دارو :

- ✓ IVF
- ✓ آندومتریوز
- ✓ فیبروم
- ✓ PMS (سندروم پیش از قاعدگی)
- ✓ OHSS (تحریک بیش از حد تخمدان)
- ✓ سرطان پروستات و سینه
- ✓ بلوغ زودرس
- ✓ هیپر سوتیسم
- ✓ پارافیلیا



تدا (تدارکات درمان النبیام)

Dongkook pharmaceutical

www.Teda.ir