

## با سلام خدمت بانوی گرامی

بیماری شما در پزشکی رایج با عنوان لیومیوم رحم و در طب سنتی ورم رحم شناخته شده است

پزشک جهت تشخیص این بیماری علاوه بر شرح حال و معاینه بالینی یکسری آزمایشات و اقدامات تصویر برداری بسته به شرایط و نیاز شما درخواست میکند و بر اساس نتایج حاصل درمان لازم را انجام میدهد.

آزمایشات لازم به شرح ذیل است جهت بررسی کم خونی و ذخیره آهن بدن، پاپ اسمیر در صورتی که ۳ سال اخیر انجام نشده باشد. سونوگرافی رحم و تخمدانها از روی شکم و واژینال به صلاحدید پزشک، سونوگرافی کلیه و مجاری ادراری، سونوگرافی رحم هر سه ماه جهت بررسی لیومیوم انجام میشود. این سونوگرافی باید از روز سوم پرپود تا روز اول پاکی انجام شود.

جهت تکمیل روند درمان توجه به توصیه های زیر الزامی است.

اصلاح هضم از اصول اولیه درمان این بیماری است. بنابراین در صورت اختلال گوارشی حتما توسط پزشک طب سنتی درمان شوید.

\*جهت هضم مناسب غذا را کاملا بجوید. قبل از سیری کامل از غذا دست بکشید. از خوردن غذا بدون وجود اشتها واقعی پرهیز کنید. سه وعده صبحانه (۸-۶ صبح)

نهار (۱۴-۱۲ ظهر) و شام ( ۲۱-۱۸ شب ) به صورت منظم مصرف کنید. از خوردن نوشیدنی ( آب، دوغ و دلستر ) ماست و سالاد همراه با غذا و تا دو ساعت بعد از غذا پرهیز کنید. بلافاصله بعد از غذا نخوابید و به حمام نروید.

\*جهت تقویت رحم غذاهای مقوی رحم در لیست غذایی گنجانده شود : سه میوه سیب ، به و هویج مقوی رحم هستند. به روشهای مختلف از جمله آب میوه طبیعی، مربا ، خورشت مخصوصا فالوده سیب هر روز مصرف شود.

\*در بین حبوبات ماش مقوی رحم است میتوانید به صورت ماش پلو و یا خوراک حاوی ماش و هویج و کمی گوشت با نان برشته مصرف کنید.

\*گوشت کبابی به صورت چنجه مقوی رحم است ولی چون در ورم باید گوشت کمتری استفاده شود در صورتیکه با تشخیص پزشک کم خونی دارید از آن استفاده کنید.

\*استفاده از ترکیبات بادام درختی مانند حریره بادام و شیره بادام برای شما مفید است.

\*از زرده تخم مرغ عسلی بخصوص در صورت خونریزی استفاده کنید.

\*سبزیجات از جمله کاهو. اسفناج و کلم بروکلی در رژیم غذایی به صورت پخته یا خام با توجه به صلاحدید پزشک

طب ایرانی گنجانده شود. در صورتیکه مزاج سرد و خشک با غلبه خلط سودا دارید کلم بروکلی مصرف نکنید .

\*پرتقال و کلم بروکلی در رژیم غذایی بسته به مزاجی که پزشک شما تشخیص داده است و همراه مصلحات مصرف کنید.

\*تا جائیکه ممکن است آرامش خود را حفظ کنید. از حضور در محیط ها و روابط استرس زا پرهیزید.

\*هر ساعت چند نفس عمیق بکشید. در صورتیکه قادر به غلبه بر استرس نیستید حتما با روانشناس مشاوره کنید . زمان استرس گلاب اسپری کنید و فالوده سیب میل کنید.

\*هر روز یک ورزش منظم داشته باشید. (۴ ساعت در هفته دویدن سریع )

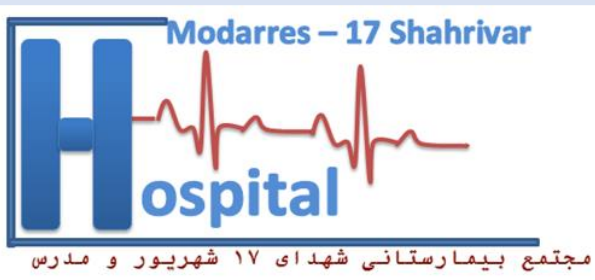
\*در صورت چاقی یا افزایش وزن زیر نظر پزشک اقدام به کاهش وزن نمائید.

\*در صورت کمبود ویتامین D هر روز ۱۵ دقیقه پاها را در معرض نور خورشید قرار دهید یا روزانه ۱۰۰۰ واحد ویتامین D مصرف کنید.

\*از مصرف الکل و کافئین ( چای پررنگ، نوشابه ها و شکلاتهای حاوی کافئین ) پرهیز کنید.

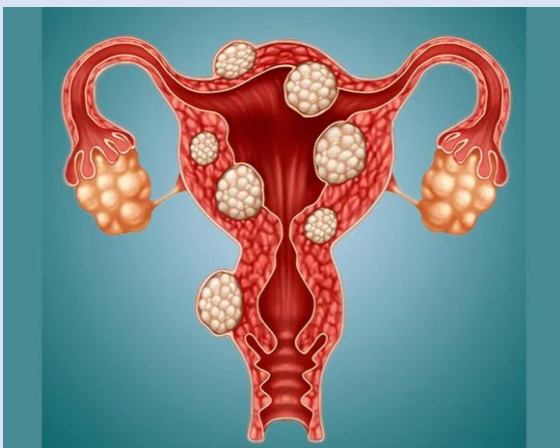
\*از مصرف نمک زیاد پرهیز کنید.

## دانشکده علوم پزشکی ساوه



### تدابیر بیماران مبتلا به فیبروم

### گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس- بلوار پرستار  
مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور و شهید مدرس

تلفن: ۰۲۶-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۵۶

۷- در ایام خونریزی قاعدگی و خصوصا در روزهای خونریزی زیاد از شستن ناحیه تناسلی با آب سرد، شستن پاها با آب سرد و استحمام اجتناب نمائید.

۸- از قرار گرفتن در معرض ترکیبات حشره کش، آفت کش های گیاهی، لوازم آرایشی حاوی پارابن پرهیز کنید.

۹- از بکارگیری هر چیز پلاستیکی پرهیز کنید.

۱۰- از تماس با کاغذهای کپی پرهیز کنید.

۱۱- لباس زیر را با بوهای خوش طبیعی مثل گلاب معطر نگه دارید.

\*یبوست نداشته باشید . برای رفع یبوست میتوانید از خیسانده انجیر یا مویز در گلاب به صورت ناشتا و مصرف سوپ جو حاوی سبزیجات فراوان و هویج و روغن بادام شیرین یا روغن زیتون به عنوان وعده های غذایی و روغن مالی شکم با روغن زیتون در جهت عقربه های ساعت استفاده کنید.

### نکات زیر حائز اهمیت است:

۱- دفع مناسب منی در طی مقاربت بسیار اهمیت دارد به این منظور برقراری رابطه جنسی باید با آمادگی مناسب وجود داشته باشد به این منظور می توان با یک متخصص سکسولوژیست مشورت نمود.

۲- پرهیز از روشهای ضد بارداری که مانع رسیدن به اوج شهوت و یا خروج منی می شوند.

۳- پرهیز از فاصله زیاد بین ازدواج و برقراری رابطه جنسی

۴- پرهیز از فاصله زیاد بین ازدواج و بارداری

۵- اقدام به ازدواج به محض وجود شرایط

۶- از مصرف آب یخ بلافاصله بعد از نزدیکی خودداری کنید. همچنین مصرف آب سرد بلافاصله بعد از خواب، بعد از ورزش و بعد از حمام باعث ضعف بسیاری از اندامها از جمله رحم میشود.