

به نام خدا

از آرزو تا واقعیت؛ راهنمای جامع سلامت باروری زنان

مؤلفان :

عرفان شهیر رودی

زهره اسدی دادقانسرائی

سیده مهلا حسینی امین

الهه خدادادی

ناظر علمی: تارا رستم پور

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



chaponashr.ir



chaponashr.com



انتشارات ارسطو

سرشناسه : شهیر رودی، عرفان ، ۱۳۷۵
 عنوان و نام پدیدآورندگان: از آرزو تا واقعیت؛ راهنمای جامع سلامت باروری زنان/ مولفان: عرفان شهیر
 رودی ، زهرا اسدی دادقانسرائی ، سیده مهلا حسینی امین ، الهه خدادادی
 مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۶ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۷۲-۸
 شناسه افزوده : اسدی دادقانسرائی ، زهرا ، ۱۳۷۸
 شناسه افزوده : حسینی امین ، سیده مهلا ، ۱۳۸۱
 شناسه افزوده : خدادادی ، الهه ، ۱۳۷۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : از آرزو تا واقعیت؛ راهنمای جامع سلامت باروری زنان
 رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
 رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : از آرزو تا واقعیت؛ راهنمای جامع سلامت باروری زنان
 مولفان: عرفان شهیر رودی - زهرا اسدی دادقانسرائی - سیده مهلا حسینی امین - الهه خدادادی
 ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
 صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
 ناظر علمی: تارا رستم پور
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵
 چاپ: زبرجد
 قیمت: ۳۱۵۰۰۰ تومان
 فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۷۲-۸
 تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-journals.com



فهرست

فصل اول: بارداری طلایی – اصول بارداری سالم و بهینه.....	۱۷
مقدمه.....	۱۷
ویژگی‌های بارداری ایده‌آل از دیدگاه مامایی.....	۲۰
جمع‌بندی علمی.....	۲۵
درس دوم: آمارها، شیوع و اختلالات رایج زنان در ایران و جهان.....	۲۷
مقدمه.....	۲۷
ناباروری: چالش قرن بیست و یکم.....	۲۷
سندرم تخمدان پلی‌کیستیک: شایع‌ترین اختلال غدد درون‌ریز زنان.....	۲۸
اختلالات قاعدگی: تجربه مشترک میلیون‌ها زن ایرانی.....	۲۹
نارسایی زودرس تخمدان: پیری زودرس تخمدان‌ها.....	۲۹
فیبروم رحم: تومور خوش‌خیم اما تأثیرگذار.....	۳۰
آندومتریوز: بیماری مرموز و دردناک.....	۳۰
جمع‌بندی و پیامدها برای نظام سلامت.....	۳۰
درس سوم: عوامل مؤثر بر دستیابی به بارداری طلایی (سبک زندگی و غربالگری اولیه).....	۳۳
فصل دوم: اختلالات تخمک‌گذاری و چرخه قاعدگی پایه بسیاری از مشکلات باروری.....	۳۹
مقدمه.....	۳۹
درس اول: سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) شایع‌ترین علت ناباروری هورمونی تعریف و اهمیت بالینی PCOS.....	۴۲
پاتوفیزیولوژی: محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-تخمدان و نقش انسولین.....	۴۳
تظاهر بالینی: اختلالات قاعدگی و هیپرآندروژنیسم.....	۴۳

تشخیص: PCOS معیارهای روتردام و آزمایش‌های مکمل	۴۳
مکانیزم ناباروری در PCOS	۴۴
مدیریت و درمان: از سبک زندگی تا روش‌های کمک‌باروری	۴۴
پیامدهای بلندمدت و مراقبت‌های پیگیری	۴۵
پیامدهای دوران بارداری	۴۵
جمع‌بندی	۴۵
درس دوم: نارسایی زودرس تخمدان و آمنوره ثانویه	۴۶
نارسایی زودرس تخمدان (POI): وقتی تخمدان‌ها زودتر از موعد خاموش می‌شوند	۴۶
اپیدمیولوژی و اهمیت بالینی	۴۶
اتیولوژی: طیفی از علل ژنتیکی تا خودایمنی	۴۷
تشخیص: یک رویکرد گام به گام	۴۸
مدیریت بالینی: فراتر از جایگزینی هورمونی	۴۸
آمنوره ثانویه: وقتی قاعدگی غیب می‌شود	۴۹
علل شایع آمنوره ثانویه	۵۰
مدیریت درمانی بر اساس علت	۵۲
جمع‌بندی	۵۳
درس سوم: اختلالات هیپوتالاموس-هیپوفیز و تأثیر استرس و ورزش شدید بر باروری	۵۴
معرفی محور هیپوتالاموس-هیپوفیز و نقش آن در چرخه قاعدگی	۵۴
استرس و تأثیر آن بر محور هیپوتالاموس-هیپوفیز	۵۴
ورزش شدید و اثر آن بر چرخه باروری	۵۵
علائم اختلالات هیپوتالاموس-هیپوفیز در زنان	۵۶
تشخیص و ارزیابی	۵۷

درمان و مدیریت	۵۷
جمع‌بندی	۵۸
درس چهارم: ارزیابی و مدیریت بالینی اختلالات تخمک‌گذاری در مطب مامایی	۵۸
مقدمه	۵۸
بخش اول: ارزیابی بالینی - از شرح حال تا تشخیص	۵۹
گام دوم: معاینه فیزیکی هدفمند	۶۱
گام سوم: آزمایش‌های تشخیصی هوشمندانه	۶۱
بخش دوم: مدیریت بالینی - از ساده‌ترین تا پیشرفته‌ترین مداخلات	۶۲
مدیریت بر اساس علت زمینه‌ای	۶۲
نارسایی زودرس تخمدان: مدیریت این اختلال شامل:	۶۳
مدیریت بر اساس تمایل به بارداری	۶۴
بخش سوم: پایش و پیگیری	۶۵
بخش چهارم: نقش ماما در مدیریت اختلالات تخمک‌گذاری	۶۶
جمع‌بندی	۶۶
فصل سوم: اختلالات ساختاری و التهابی دستگاه تناسلی زنان و تاثیر آنها بر باروری	۶۹
مقدمه	۶۹
درس اول: اندومتریوز و آدنومیوز - ارتباط مستقیم با درد و ناباروری	۷۳
تعریف اندومتریوز	۷۳
تعریف آدنومیوز	۷۴
مکانیسم ایجاد درد و التهاب	۷۴
اثر اندومتریوز و آدنومیوز بر ناباروری	۷۵

علائم بالینی	۷۶
تشخیص اندومتریوز و آدنومیوز	۷۷
مدیریت و درمان	۷۷
پیامدهای بلندمدت	۷۹
درس دوم: فیبروم رحم (میوم) و پولیپ اندومتر – تاثیر بر لانه‌گزینی و سقط مکرر	۸۰
فیبروم رحم: تومور خوش خیم با اثرات عمیق بر باروری	۸۰
طبقه‌بندی فیبروم‌ها:	۸۰
انواع فیبروم براساس محل قرارگیری:	۸۱
انواع FIGO	۸۲
مکانیسم‌های تأثیر فیبروم بر باروری	۸۳
فیبروم‌ها از راه‌های مختلفی بر توانایی باروری تأثیر می‌گذارند:	۸۳
تأثیر بر سقط مکرر	۸۴
تشخیص فیبروم‌ها	۸۴
مدیریت فیبروم‌ها در زنان با تمایل به بارداری	۸۵
پولیپ آندومتر: برجستگی‌های کوچک با اثرات بزرگ	۸۶
پاتوفیزیولوژی و عوامل خطر	۸۷
تأثیر پولیپ بر باروری و لانه‌گزینی	۸۷
پولیپ‌های آندومتر از چند طریق بر باروری تأثیر می‌گذارند:	۸۷
ارتباط پولیپ با سقط مکرر	۸۸
تشخیص پولیپ‌ها	۸۸
مدیریت پولیپ در زنان با تمایل به بارداری	۸۹
جمع‌بندی و پیامدها برای عمل بالینی	۸۹

نکات کلیدی برای مامای بالینی:	۹۰
درس سوم: مشکلات دهانه رحم و واژن نارسایی سرویکس و عفونت‌های مزمن – اثر بر سقط و زایمان	
زودرس و باروری	۹۰
تعریف	۹۱
مکانیسم	۹۱
عوامل خطر/علل شایع	۹۱
تابلوی بالینی	۹۲
تشخیص	۹۲
درمان/پیشگیری	۹۲
پیشگیری	۹۵
جمع‌بندی نهایی درس	۹۶
فصل چهارم: بارداری‌های پرخطر و اختلالات شایع دوران حاملگی	۹۹
مقدمه	۹۹
چرا این فصل مهم است؟	۱۰۱
هدف ما در این فصل	۱۰۲
درس اول: دیابت بارداری و اختلالات متابولیک مرتبط	۱۰۳
اهمیت دیابت بارداری	۱۰۳
عوامل خطر و علت‌های دیابت بارداری	۱۰۴
تشخیص دیابت بارداری	۱۰۵
عوارض دیابت بارداری	۱۰۶
پیشگیری و غربالگری	۱۰۸

جمع‌بندی	۱۰۸
درس دوم: پره‌اکلامپسی، اکلامپسی و فشارخون مزمن بارداری	۱۰۹
مقدمه	۱۰۹
پره‌اکلامپسی؛ قاتل خاموش بارداری	۱۱۰
پره‌اکلامپسی دقیقاً چیست؟	۱۱۰
علائم هشداردهنده؛ چه چیزهایی را باید جدی بگیریم؟	۱۱۱
تشخیص؛ چطور می‌فهمیم پره‌اکلامپسی داریم؟	۱۱۲
درمان؛ چطور پره‌اکلامپسی را کنترل کنیم؟	۱۱۳
اکلامپسی؛ وقتی پره‌اکلامپسی کنترل نمی‌شود	۱۱۴
فشار خون مزمن در بارداری	۱۱۴
آیا می‌توان از پره‌اکلامپسی پیشگیری کرد؟	۱۱۵
نقش ماما در مدیریت فشار خون بارداری	۱۱۵
خلاصه درس	۱۱۶
درس سوم: محدودیت رشد داخل رحمی (IUGR) و مشکلات جفتی	۱۱۷
تعریف محدودیت رشد داخل رحمی (IUGR)	۱۱۷
علل و عوامل خطر IUGR	۱۱۷
مکانیسم محدودیت رشد داخل رحمی	۱۱۸
انواع IUGR	۱۱۹
تشخیص IUGR	۱۱۹
مشکلات جفتی مرتبط با IUGR	۱۲۰
عوارض IUGR	۱۲۰
مدیریت IUGR	۱۲۱

پیشگیری و پیش‌بینی	۱۲۲
جمع‌بندی	۱۲۲
فصل پنجم: ناباروری خاموش – علل پنهان و تشخیص دیر هنگام	۱۲۳
مقدمه	۱۲۳
چرا به آن "خاموش" می‌گوییم؟	۱۲۴
ابعاد پنهان ناباروری خاموش	۱۲۴
چرا تشخیص دیر هنگام رخ می‌دهد؟	۱۲۵
هدف ما در این فصل	۱۲۶
درس اول: اختلالات ایمنونولوژیک و ترومبوفیلی‌های خاموش در سقط مکرر	۱۲۷
مقدمه	۱۲۷
چه اتفاقی می‌افتد؟	۱۲۸
علائم دیگر این سندرم:	۱۲۸
تشخیص چگونه است؟	۱۲۹
بخش دوم: ترومبوفیلی‌های خاموش – وقتی خون بیش از حد "لخته" می‌شود	۱۳۰
این اختلالات چطور باعث سقط می‌شوند؟	۱۳۱
انواع ترومبوفیلی‌های ارثی:	۱۳۱
تشخیص چگونه است؟	۱۳۱
درمان چیست؟	۱۳۲
چرا به اینها "خاموش" می‌گویند؟	۱۳۲
این اختلالات را به چند دلیل "خاموش" می‌نامیم:	۱۳۲
مدیریت بارداری در این زنان	۱۳۳

۱۳۵.....	خلاصه درس
۱۳۵.....	درس دوم: تاثیر سن پیشرفته مادر بر باروری – عامل خاموش کاهش توان باروری
۱۴۱.....	فصل ششم: پیشگیری، سبک زندگی و فناوری های نوین در باروری
۱۴۱.....	مقدمه
۱۴۲.....	پیشگیری؛ همیشه بهتر از درمان است
۱۴۲.....	سبک زندگی؛ کلید طلایی سلامت باروری
۱۴۳.....	آینده باروری؛ نگاه به فردا
۱۴۴.....	رویکردهای نوین در سلامت باروری زنان
۱۴۵.....	هدف ما در این فصل
۱۴۵.....	درس اول: تاثیر چاقی، استرس و سبک زندگی بر باروری
۱۴۶.....	چاقی و باروری
۱۴۶.....	تعریف و میزان شیوع
۱۴۶.....	مکانیسم های تاثیر چاقی بر باروری
۱۴۷.....	اثرات چاقی بر درمان های کمک باروری
۱۴۷.....	مدیریت و اصلاح چاقی
۱۴۸.....	استرس و باروری
۱۴۸.....	تعریف و اهمیت
۱۴۸.....	مکانیسم های اثر استرس
۱۴۸.....	اثرات استرس بر بارداری
۱۴۹.....	مدیریت استرس
۱۴۹.....	رژیم غذایی
۱۴۹.....	فعالیت بدنی

۱۵۰.....	ترکیب چاقی، استرس و سبک زندگی.....
۱۵۰.....	تشخیص و پایش.....
۱۵۱.....	مداخلات و اصلاح سبک زندگی.....
۱۵۱.....	کاهش وزن و رژیم غذایی.....
۱۵۱.....	مدیریت استرس.....
۱۵۱.....	ترک سیگار و الکل.....
۱۵۲.....	فعالیت بدنی مناسب.....
۱۵۲.....	نکات کلیدی.....
۱۵۳.....	جمع‌بندی.....
۱۵۳.....	درس دوم: واکسیناسیون و پیشگیری از بیماری‌های مؤثر بر باروری.....
۱۵۳.....	مقدمه.....
۱۵۴.....	ارتباط واکسیناسیون و باروری؛ چرا اینقدر مهم است؟.....
۱۵۵.....	واکسن‌های مهم برای سلامت باروری.....
۱۵۶.....	نکات مهم.....
۱۵۶.....	تأثیر بر باروری.....
۱۵۷.....	نکات مهم.....
۱۵۷.....	تأثیر بر بارداری و نوزاد.....
۱۵۷.....	چه کسانی باید واکسن بزنند؟.....
۱۵۸.....	نکات مهم.....
۱۵۸.....	تأثیر بر باروری.....
۱۵۹.....	چه کسانی باید واکسن بزنند؟.....

انواع واکسن	۱۵۹
نکات مهم	۱۵۹
تأثیر بر بارداری	۱۶۰
چه کسانی باید واکسن بزنند؟	۱۶۰
نکات مهم	۱۶۰
تأثیر بر بارداری و نوزاد	۱۶۰
واکسن‌های مجاز و توصیه شده در بارداری	۱۶۱
واکسن‌های قابل تزریق در شرایط خاص	۱۶۲
واکسن‌های ممنوعه در بارداری	۱۶۲
مراقبت‌های پیش از بارداری؛ چک‌لیست واکسیناسیون	۱۶۲
نقش ماما در واکسیناسیون	۱۶۴
خلاصه درس	۱۶۴
درس سوم: حفظ باروری (Fertility Preservation)	۱۶۵
مقدمه	۱۶۵
حفظ باروری یعنی چه؟	۱۶۵
چه کسانی به حفظ باروری نیاز دارند؟	۱۶۶
روش‌های حفظ باروری	۱۶۸
مقایسه روش‌ها	۱۷۱
چالش‌ها و ملاحظات	۱۷۱
فرآیند مشاوره قبل از حفظ باروری	۱۷۲
وضعیت حفظ باروری در ایران	۱۷۳
نقش ماما در حفظ باروری	۱۷۳

۱۷۴.....	خلاصه درس
۱۷۵.....	درس چهارم: رویکردهای نوین در سلامت باروری زنان
۱۷۵.....	مقدمه
۱۷۶.....	بخش اول: هوش مصنوعی در خدمت باروری
۱۷۶.....	انتخاب بهترین جنین با کمک هوش مصنوعی
۱۷۷.....	شخصی‌سازی پروتکل‌های درمانی
۱۷۷.....	بررسی کیفیت اسپرم با دقت بالا
۱۷۸.....	بخش دوم: پزشکی شخصی‌سازی شده (Personalized Medicine)
۱۷۸.....	کاربرد پزشکی شخصی در ناباروری
۱۷۸.....	تعیین زمان مناسب برای انتقال جنین
۱۷۹.....	درمان اختصاصی برای PCOS
۱۷۹.....	بخش سوم: پیشرفت‌های ژنتیکی
۱۷۹.....	تست ژنتیکی پیش از لانه‌گزینی (PGT)
۱۸۰.....	آینده CRISPR و ویرایش ژن
۱۸۱.....	بخش چهارم: مهندسی بافت و تخمدان مصنوعی
۱۸۱.....	چرا به مهندسی بافت نیاز داریم؟
۱۸۱.....	تخمدان مصنوعی چیست؟
۱۸۲.....	پیشرفت‌ها در مهندسی بافت تخمدان
۱۸۲.....	مهندسی بافت رحم و واژن
۱۸۲.....	بخش پنجم: روش‌های نوین درمانی
۱۸۲.....	میکرواینجکشن (ICSI)

۱۸۳.....روش‌های جراحی پیشرفته

۱۸۳.....جمع‌بندی و نگاهی به آینده

۱۸۴.....سخن پایانی

هشدار و سلب مسئولیت پزشکی

مطالب این کتاب صرفاً با هدف آموزش و افزایش آگاهی عمومی تدوین شده است و جایگزین معاینه، تشخیص یا درمان توسط پزشک، ماما یا سایر ارائه‌دهندگان مجاز خدمات سلامت نیست. با وجود تلاش برای ارائه محتوای دقیق و به‌روز، نویسنده و ناشر هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال پیامدهای ناشی از استفاده مستقیم یا غیرمستقیم از مطالب کتاب بدون مشورت با متخصصان سلامت بر عهده نمی‌گیرند.

پیش از هرگونه تصمیم‌گیری درمانی، تغییر در سبک زندگی، شروع یا قطع داروها، مکمل‌ها یا فرآورده‌های گیاهی، و نیز انجام آزمایش‌ها یا اقدامات تشخیصی و درمانی، با پزشک، ماما یا متخصص مربوطه مشورت کنید. در صورت بروز علائم هشداردهنده یا وضعیت‌های اورژانسی، از جمله خونریزی غیرطبیعی، درد شدید یا ناگهانی، تب بالا، سرگیجه یا بی‌حالی شدید، تنگی نفس، کاهش سطح هوشیاری یا هر علامت نگران‌کننده دیگر، فوراً به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید یا با اورژانس تماس بگیرید.

این کتاب صرفاً یک منبع آموزشی است و ممکن است همه شرایط و تفاوت‌های فردی را پوشش ندهد. تصمیم‌های مرتبط با سلامت باید با نظر پزشک / ماما و بر اساس شرایط هر فرد اتخاذ شود.