

**فیبروم** یا همان میوم رحم تومورهای خوش خیمی هستند که از رحم منشا می‌گیرند. فیبروم‌های رحمی معمولاً حالتی کروی شکل دارند. این بیماری می‌تواند باعث نازایی شود. سائز فیبروم بعد از یائسگی معمولاً کوچکتر می‌شود.

### علل ایجاد فیبروم رحمی

- حاملگی
- کم تحرکی و اضافه وزن
- سقط جنین
- استرس زیاد
- قاعدگی زودرس
- سابقه خانوادگی
- عادت ماهانه زیاد
- فشار خون و دیابت
- مصرف بیش از حد قرص‌های پیشگیری از بارداری

### علائم فیبروم رحمی

- یبوست
- تکرر ادرار
- مشکلات زایمان
- بزرگ شدن شکم
- مشکلات باروری
- سقط جنین مکرر
- فشار یا درد لگنی
- درد در رابطه جنسی
- پشت درد یا پا درد

- ترشح واژینال مزمن
- مشکل در تخلیه مثانه
- پربودی سنگین و دردناک
- کم خونی در نتیجه پربودی سنگین
- اگر فیبروم بزرگ باشد، باعث افزایش وزن و تورم در پشت کمر می‌شود.

### درمان فیبروم‌های رحمی

**درمان فیبروم رحمی** به عوامل مختلفی بستگی دارد، با توجه به نوع فیبروم‌ها و علائم فرد درمان متفاوت خواهد بود. در اکثریت مواقع میوم‌های رحمی بدون علامت و کوچک هستند که در چنین شرایطی نیازی به درمان نیست و تنها کافیت بیمار تحت نظر بوده و سونوگرافی هر شش ماه تا یکسال انجام دهد. اما در صورتی که فیبروم‌های رحمی با علامت‌هایی همچون درد، خونریزی، اندازه‌های بزرگ و مشکلات باروری همراه باشند درمان ضروری است. درمان‌ها متفاوت هستند و از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

### درمان شامل

- قرص‌های پیشگیری خوراکی و یا قرص‌های پروژسترونی فقط می‌توانند به کنترل خونریزی رحمی ناشی از فیبروم کمک کنند ولی نمی‌توانند اندازه فیبروم را کاهش دهند.
- هیستروکتومی (عمل برداشت رحم): این عمل تنها راه حل دائمی برای فیبروم‌های رحمی است. اما باید در نظر داشت که با این عمل توانایی بچه دار شدن

فرد از بین می‌رود، لذا برای افرادی که دیگر مایل به باروری نیستند، گزینه خوبی محسوب می‌شود.

- میومکتومی (عمل برداشت فقط فیبروم): این عمل عارضه‌اش از عمل برداشتن رحم، کمتر است ولی احتمال عود (برگشت مجدد) فیبروم با آن وجود دارد. میومکتومی می‌تواند به روش‌های باز کردن شکم و لاپاراسکوپی انجام شود. عمل لاپاراسکوپی برای برداشت فیبروم‌های کوچک استفاده می‌شود.

- روش لخته سازی در شریان رحمی: در روش آمبولیزاسیون یک پزشک مجرب، با کمک تزریق در عروق خونرسان رحم، لخته ایجاد می‌کند. در نتیجه خونرسانی فیبروم دچار اختلال می‌شود و فیبروم جمع می‌شود. این روش جدید برای درمان فیبروم رحم بسیار موثر است. فواید این عمل شامل عدم وجود برش در دیواره شکم و کاهش مدت بهبودی پس از عمل است. عوارض آن شامل دردهای پس از عمل (۷-۲ روز پس از عمل) و احتمال صدمه به ارگان‌های مجاور رحم و یا تخمدان‌ها می‌باشد. این روش برای افرادی که مایل به بچه دار شدن پس از عمل هستند، توصیه نمی‌شود.

### غذاهای مضر برای فیبروم رحمی چیست؟

مصرف بیش از حد گوشت قرمز، مصرف بیش از حد غذاهای شیرین و کربوهیدرات تصفیه شده (شامل برنج سفید، ماکارونی و آرد، نوشابه و دیگر نوشیدنی‌های شیرین، شربت ذرت، غلات



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



## فیبروم رحمی

ویژه آموزش به بیمار

## تهیه کننده

لیلا منصورآبادی - کارشناس پرستاری  
افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

## تایید کننده

دکتر الهام عسکری

(متخصص و جراح زنان و زایمان - فلوشیپ لاپاراسکوپی)

## منابع

بیماریهای زنان برک و نوک ۲۰۲۲

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۱

- [Uterine fibroids mayoclinic](#)

- [mayoclinic Uterine fibroids](#)

زمستان ۱۴۰۴

EDU-PT-340/A



## استراحت بعد از عمل فیبروم

بهبودی پس از چهار تا شش هفته طول می کشد. در این مدت باید از بلند کردن اجسام سنگین یا هر نوع فعالیت شدید خودداری شود.

## اولین پرویدی بعد از عمل فیبروم

ممکن است برای چند هفته ترشحات قهوه‌ای یا قهوه‌ای مایل به قرمز یا خونریزی خفیف یا لکه بینی داشته باشید. دو دوره اول پروید هم ممکن است زود یا دیر شروع شود. همچنین ممکن است پروید دردناک‌تر یا سنگین‌تر از حد معمول باشد.

## عارضه جانبی بعد از عمل برداشتن فیبروم رحمی

### درد و خونریزی می باشد.

### عوارض فیبروم های رحمی

اگرچه فیبروم‌های رحمی معمولاً خطرناک نیستند، اما میتوانند باعث ناراحتی شوند و منجر به بروز عوارضی شوند. از مهمترین عوارض آنها کم خونی بدلیل خونریزی است که باعث ضعف و خستگی می شود.

## در صورت مشاهده هر کدام از موارد زیر باید به

### پزشک مراجعه کرد

- درد مستمر در ناحیه لگن
- دوره های قاعدگی بسیار سنگین، طولانی و دردناک
- لکه بینی یا خونریزی بین دوره ها
- مشکل در تخلیه مثانه
- کم خونی

بسته بندی، محصولات پخته شده مانند کیک، شیرینی و دونات، چپیس سبب زمینی و کراکر می شود). مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس و مصرف الکل خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد.

## چه فیبروم‌هایی جراحی می شوند؟

- فیبروم هایی باید جراحی شود که در بارداری اختلالی ایجاد می شود.
- معمولاً فیبروم‌های بالای ۵ سانتی متر داخل جداره رحم و یا فیبروم‌های زیر مخاطی که در داخل حفره اندومتر برجسته شده‌اند.
- فیبروم‌هایی که مانع لانه گزینی جنین و موجب زایمان زودرس و سقط می‌شوند.

## مراقبت های بعد از انجام عمل برداشتن فیبروم

- هفته اول پس از جراحی، از بلند کردن چیزهای سنگین خودداری کنید. (در صورت انجام جراحی باز شکم، ممکن است نیاز به صبر بیشتری داشته باشید و این مدت در زنان کمی بیشتر می باشد).
- به مدت شش هفته پس از عمل از رابطه جنسی خودداری کنید. (در طول دوران نقاهت هیچ چیزی نباید داخل واژن وارد شود).
- به تدریج سطح فعالیت خود را افزایش دهید. به طور ناگهانی به فعالیت‌های عادی خود باز نگردید.