



تدابیر طب ایرانی در بیماران مبتلا به اندومتریوز

ملیحه الزمان مومنی ها

MD-PhD



WHO TRADITIONAL MEDICINE STRATEGY: 2014-2023

- Aims:
- Develop proactive policies and implementing action plans to strengthen the role **Traditional medicine** plays in keeping **populations healthy**.
- Encouraging the effective and safe use of **Traditional Medicine practice**

مجموعه ای از دانش، مهارت و شیوه های مبتنی بر نظریه ها،
باورها و تجارب بومی در فرهنگ های مختلف، به منظور حفظ
سلامتی و پیشگیری، تشخیص، بهبود یا درمان بیماری های
جسمی و روانی



WHO traditional medicine strategy: 2025-2034

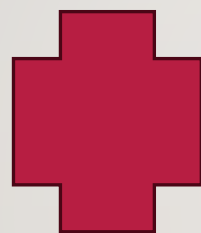
اجلاس مشورتی نگارش سند استراتژی 2025-2034 طب سنتی سازمان جهانی
بهداشت در ژنو با حضور مشاور امور بین الملل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت
بهداشت

طب مکمل/جایگزین

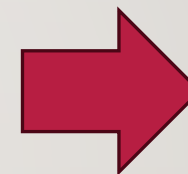
طب رایج

طب تلفیقی

Alternative/
complementary
Medicine



Conventional
Medicine



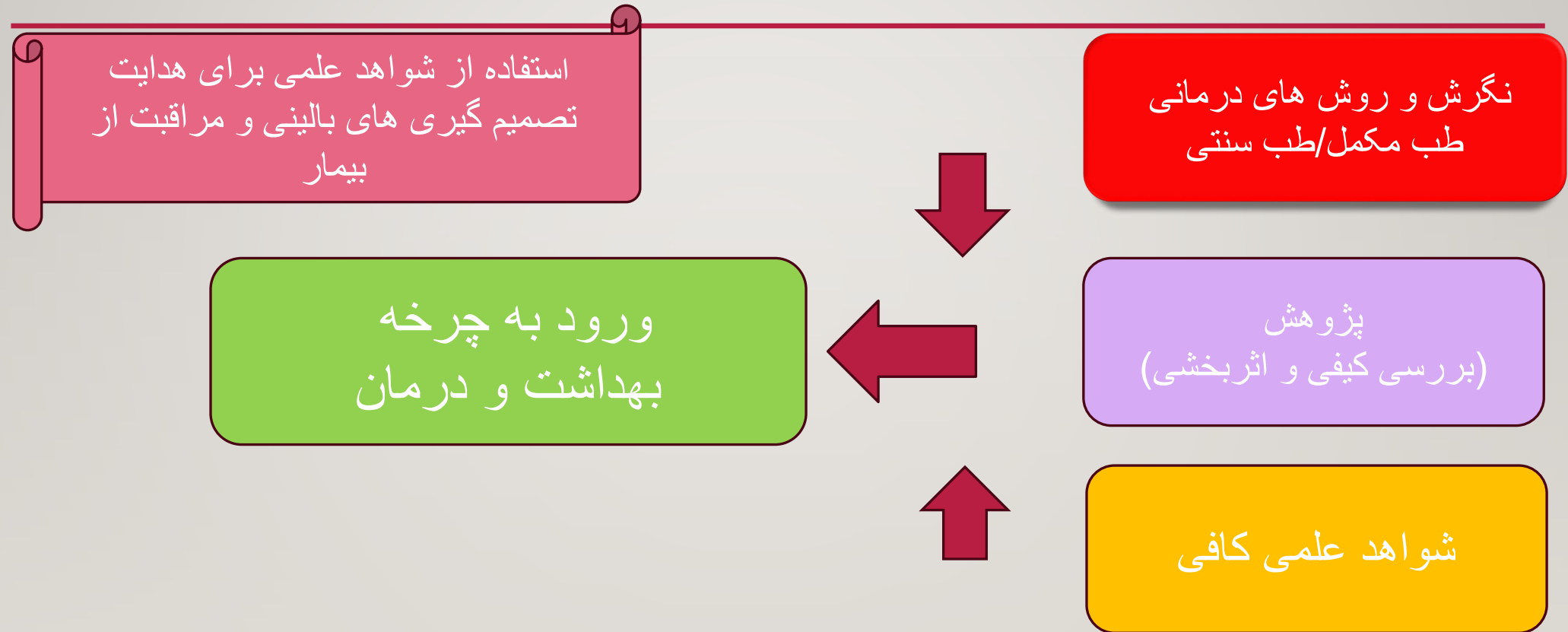
Integrative
medicine

Persian Medicine

هدف:

افزایش سلامتی و کیفیت زندگی
افزایش ارتباط پزشک و بیمار
افزایش خودمراقبتی

EVIDENCED-BASED MEDICINE



در دیدگاه کل نگر طب ایرانی

اعضای بدن انسان به صورت یک واحد همواره در تعامل و تعادل با یکدیگرند



درمان در طب ایرانی



- اصلاح سبک زندگی

- تدابیر دارویی

- تدابیر غیرداروی

اصلاح سبک زندگی

حرکت و سکون

حالات روحی

دفع مواد زائد و
احتباس مواد
ضروری


اصول
شش گانه
حفظ
تندرستی

تغذیه

آب و هوا

الگوی خواب و
بیداری

BMJ Open Associations between physical exercise patterns and pain symptoms in individuals with endometriosis: a cross-sectional mHealth-based investigation

Ipek Ensari ¹, Sharon Lipsky-Gorman,² Emma N Horan,² Suzanne Bakken,^{1,2,3} Noémie Elhadad^{1,2}

To cite: Ensari I, Lipsky-Gorman S, Horan EN, *et al.* Associations between physical exercise patterns and pain symptoms in individuals with endometriosis: a cross-sectional mHealth-based investigation. *BMJ Open* 2022;12:e059280. doi:10.1136/bmjopen-2021-059280

► Prepublication history and additional supplemental material for this paper are available online. To view these files, please visit the journal online (<http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059280>).

Received 27 November 2021

ABSTRACT

Objectives This study investigates the association of daily physical exercise with pain symptoms in endometriosis. We also examined whether an individual's typical weekly (ie, habitual) exercise frequency influences (ie, moderates) the relationship between their pain symptoms on a given day (day *t*) and previous-day (day *t-1*) exercise.

Participants The sample included 90 382 days of data from 1009 participants (~85% non-Hispanic white) living with endometriosis across 38 countries.

Study design This was an observational, retrospective study conducted using data from a research mobile app (Phendo) designed for collecting self-reported data on symptoms and self-management of endometriosis.

Primary outcome measures The two primary outcomes were the composite day-level pain score that includes pain intensity and location, and the change in this score from previous day (Δ -score). We applied generalised linear

STRENGTHS AND LIMITATIONS OF THIS STUDY

⇒ This study leverages data from a research mobile app (Phendo) designed for collecting self-reported data on symptoms and self-management of endometriosis.

⇒ Daily exercise and pain symptom patterns in endometriosis are investigated under ecologically valid conditions.

⇒ The participant sample (N=1009) represents 38 countries, ages across the reproductive life span and various person-level characteristics.

⇒ The study is limited by self-reported data collection by somewhat consistent trackers and lacks details on duration or intensity of exercise to evaluate as potential moderators.

⇒ Participants consisted of mostly non-Hispanic white individuals; therefore, results might not be general-

ورزش

- ورزش منظم به طور متوسط : 4-5 روز در هفته
- به میزان 45 دقیقه طی هر نوبت
- افزایش سیتوکاینهای ضدالتهابی به دنبال ورزش
- افزایش سطح آنتی اکسیدانها به دنبال ورزش
- کاهش درد بیماران





ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology

journal homepage: www.journals.elsevier.com/european-journal-of-obstetrics-and-gynecology-and-reproductive-biology



Review article

The relationship between sleep disturbances and endometriosis: A systematic review

Chyntia Diva Sumbodo^{a,b}, Kate Tyson^c, Samantha Mooney^{c,d,e}, Julie Lamont^{f,g}, Marcus McMahon^h, Sarah J. Holdsworth-Carson^{c,d,*}

^a Melbourne Medical School, University of Melbourne, Parkville 3010, Australia

^b Faculty of Medicine, University of Indonesia, Jakarta 10430, Indonesia

^c Julia Argyrou Endometriosis Centre, Epworth HealthCare, Richmond 3121, Australia

^d Department of Obstetrics and Gynaecology, University of Melbourne, Royal Women's Hospital, Parkville 3052, Australia

^e Endosurgery (Gynaecology) Department, Mercy Hospital for Women, Heidelberg 3084, Australia

^f Women's and Children's Clinical Institute, Epworth HealthCare, Richmond 3121, Australia

^g Department of Gynaecological Oncology, Mercy Hospital for Women, Heidelberg 3084, Australia

^h Epworth Internal Medicine Clinical Institute, Epworth HealthCare, Richmond 3121, Australia

ARTICLE INFO

Keywords:

Endometriosis
Pelvic pain
Sleep
Sleep disturbance
Insomnia
Fatigue

ABSTRACT

Objective: Endometriosis is associated with a range of symptoms that can negatively impact a person's quality of life. While pain and infertility have received a lot of attention, sleep disturbances in individuals with endometriosis has been overlooked in both clinical practice and research. Therefore, the primary aim of this systematic review was to gather evidence from the current literature to illustrate the association between sleep disturbances and endometriosis.

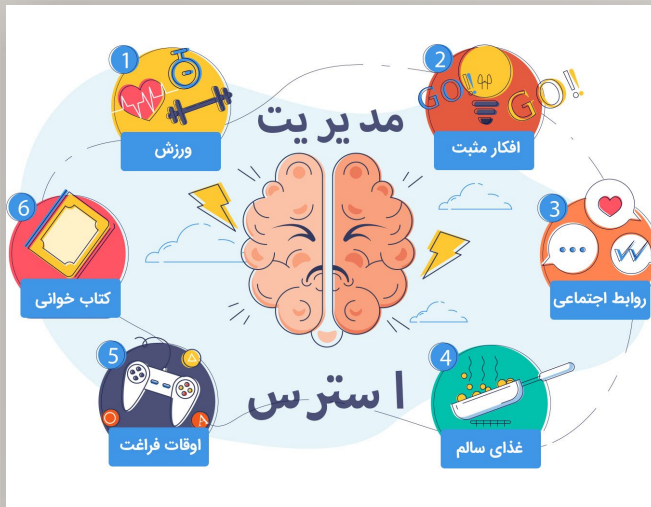
Study design: A literature search was conducted using three electronic databases (OVID EMBASE, MEDLINE, and Web of Science). Observational studies, published in English, that involved participants aged 18 years or older

خواب و بیداری

- داشتن خواب با کیفیت و کمیت خوب
- با کاهش سطح استرس
- و افزایش کیفیت زندگی
- در کاهش درد بیماران اثر مثبت خواهد داشت



حالات روحی



- بر اساس مطالعات وجود ارتباط مستقیم میان استرس شدید یا مزمن با بروز اندومتريوز
- ارتباط مستقیم بين شدت استرس با شدت دردها و گسترش بیماری
- مدیریت استرس نقش بسیار مهمی در کنترل و کاهش علائم بیماران دارد
- از طرفی ارتباط مستقیم میان استرس و کاهش ویتامین د وجود دارد این کمبود منجر به درد بیماران میشود
- خواندن کتاب های خوب
- دیدار با دوستان و افرادی که فرد از مصاحبت آنها لذت میبرد
- مسافرت
- فعالیتهای اجتماعی مفرح

دفع مواد زائد و احتباس مواد ضروری

- به دلیل درگیریه‌ای روده‌ای، بسیاری از بیماران دچار یبوست و یا اسهال هستند
- در مطالعات، بهبود شرایط دفع، با کاهش درد بیماران همراه بوده است
- بیماران با یبوست مزمن نتایج ضعیفی را به دنبال جراحی نسبت به سایر بیماران داشتند
- تعریق به میزان کافی ناشی از ورزش داشته باشند
- سیکل ماهانه منظم

Colorectal
Disease



Irritable bowel syndrome and chronic constipation in patients with endometriosis

M. M. Meurs-Szojda, V. Mijatovic, R. J. F. Felt-Bersma, P. G. A. Hompes

First published: 23 December 2010 | <https://doi.org/10.1111/j.1463-1318.2009.02055.x> | Citations: 15

✉ Maria M. Meurs-Szojda, VU University Medical Centre, P.O. Box 7057, 1007 MB Amsterdam, the Netherlands.

E-mail: M.Szojda@vumc.nl

روغن بادام شیرین و عسل





اصول تغذیه در بیمار اندومتریوز

- براساس مکانیسم بیماری اندومتریوز هر ماده غذایی که:
- **روند التهاب** را در بدن ایجاد یا تشدید کند
- **رادیکال آزاد** در بدن تولید کند میتواند عامل ایجاد یا تشدید علائم بیماری باشد.
- بنابراین مواد غذایی با **خاصیت ضدالتهابی** و **آنتی اکسیدانی** میتوانند در پیشگیری و کنترل بیماری مؤثر باشند.

[Submit an article](#)[Journal homepage](#)

1,773

Views

4

CrossRef
citations to date

1





Altmetric

Review Articles

The relationship between endometriosis and diet

Şeyma Osmanlioğlu  & Nevin Sanlier 

Pages 649-664 | Received 03 Jun 2020, Accepted 02 Aug 2021, Published online: 27 Oct 2021

 Cite this article  <https://doi.org/10.1080/14647273.2021.1995900> Check for updates Full Article Figures & data References Citations Metrics Reprints & Permissions[Read this article](#)

Abstract

Endometriosis is an oestrogen dependent, benign, chronic inflammatory disease characterised by ectopic endometrial implants. Current medical practices for the treatment of the disease are associated with several side effects over long periods, making the effect of diet on endometriosis an important aspect. To alleviate this need, we review related literature to identify the association between nutrients and endometriosis and to find the probable therapeutic effects of the nutrients and foods on

Related Research

[People also read](#)[Recommended articles](#)[Cited by 4](#)

The effect of vitamin D supplementation on clinical symptoms and metabolic profiles in patients with endometriosis 

Sample our
Medicine, Dentistry, Nursing
& Allied Health Journals



>> [Sign in here](#) to start your access
to the latest two volumes for 14 days



پرهیز از مواد غذایی مسبب خشکی :

- مواد غذایی حاوی افزودنی ها
- سرخ کردنی ها
- مواد غذایی فریزری
- گوشت‌های مانده و گوشت گاو و گوساله
- ادویه جات بی رویه مانند زنجبیل، دارچین، سیاه‌دانه (خصوصاً در افراد با مزاج خشک که میتواند منجر به لکه بینی شود)
- گوشت قرمز خصوصاً در فاز حاد بیماری به حداقل برسد
- غذاهای نفاخ میتوانند تشدید کننده ی دردها باشند.



پرهیزات



- چربی های ترانس و اشباع
- قند و شکر
- نمک زیاد
- غذاهای حاوی نگهدارنده ها
- فست فودها، سوسیس و کالباس
- کافئین ، الکل ونوشابه ها
- نانهای سفید
- گوشت قرمز در حداقل مقدار
- از یافته های رایج در میان مطالعات، افزایش خطر ابتلا به اندومتریوز با مصرف بیشتر اسیدهای چرب غیراشباع ترانس و گوشت قرمز است

مواد غذایی مناسب در اندومتریوز



- غذاهای با مزاج گرم و تر که نزدیک به اعتدال باشند (نخوداب، بادام)
- غذاهایی که تولید خون مناسب کنند (تخم مرغ نیم برشت، نخوداب)
- غذاهایی که حافظ قدرت باروری باشند (حبوبات، تخم مرغ)
- غذاهایی که منجر به خروج بدن از حالت تعادل مزاجی نشوند
- خوراکیهای حاوی فیبر محلول: در افرادی با مشکلات گوارشی
- سیب، گلابی، آلو، مرکبات، غلات



- آ جیلها خصوصا بادام و فندق
- حریره بادام و فندق، شیربادام و شیرفندق، انواع خورشها
- میوه ها و سبزیجات تازه و سبزی خوردن : مانند هویج، به (خورشها، تاسکباب، رب)، سیب، انار، انگور، انجیر



• Quercetin

- فلاونولی است ضد التهاب که با رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و در بیشتر میوه‌ها، سبزیجات، برگ‌ها و دانه‌ها وجود دارد

• Resveratrol

- در دسته پلی فنول ها یک ترکیب آنتی‌اکسیدانی است که با از بین بردن رادیکال‌های آزاد، از بدن در برابر بیماری‌های مزمن محافظت می‌نماید
- در انگور قرمز، بلوبری، کشمش، مویز، توت سفید که غنی‌ترین منبع این آنتی‌اکسیدان انگور سیاه است



- چندین مطالعه به رابطه معکوس بین آندومتريوز و مصرف میوه ها، سبزیجات، محصولات لبنی و اسیدهای چرب امگا 3 اشاره می کنند

- حبوبات به ویژه نخود، ماش

- شیر (به صورت ترکیب با زعفران، دارچین، شیره انگور یا به شکل شیربرنج، حریره و فرنی

که باعث افزایش قدرت باروری و رطوبت دهی مناسب)

- تخم مرغ به شکل نیم برشت

- سوپها و آشهای سبک (میتواند حاوی برنج، جو، ماش، سبزیجات، کدو و هویج باشد)

- گوشت مرغ، کبک و بلدرچین خصوصا در افرادی که مزاج گرم ندارند





ارتباط مصرف برخی محصولات لبنی با کاهش آندومتریوز

Relationship Between Dairy Products Intake and Risk of Endometriosis: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis

Xiangying Qi¹, Wenyan Zhang¹, Mingxiu Ge¹, Qiang Sun¹, Lei Peng², Wenke Cheng³ and Xuepeng Li^{4*}

¹ Department of Obstetrics and Gynecology, Affiliated Hospital of Jining Medical University, Zaozhuang Municipal Hospital, Zaozhuang, China, ² Department of Obstetrics and Gynecology, The Second Affiliated Hospital of Shandong University, Jinan, China, ³ Department of Cardiology, Heart Center Leipzig at University Leipzig, Leipzig, Germany, ⁴ Department of Gynecology, Affiliated Hospital of Jining Medical University, Zaozhuang Municipal Hospital, Zaozhuang, China

OPEN ACCESS

Edited by:
Donato Angelino,

Objective: Diet lifestyle can influence the risk of endometriosis. Therefore, we conducted a systematic meta-analysis to investigate the association between dairy products and the risk of endometriosis. Besides, we performed a dose-response meta-analysis to evaluate the amount of dairy intake affecting the risk of endometriosis.

Methods: Relevant studies were searched from Pubmed, Embase databases,

1,025

Views

11



CrossRef
citations to date

1

Altmetric

ENDOMETRIOSIS


The effect of vitamin D supplementation on clinical symptoms and metabolic profiles in patients with endometriosis

Abolfazl Mehdizadehkashi, Samaneh Rokhgireh, Kobra Tahermanesh , Neda Eslahi, Sara Minaeian & Mansooreh Samimi 

Pages 640-645 | Received 01 Oct 2020, Accepted 04 Jan 2021, Published online: 29 Jan 2021

 Cite this article  <https://doi.org/10.1080/09513590.2021.1878138>



 Full Article

 Figures & data

 References

 Citations

 Metrics

 Reprints & Permissions

Read this article



Abstract

Background

To our knowledge, data on the effects of vitamin D supplementation on clinical symptoms and metabolic profiles in patients with endometriosis are limited. This study was conducted to determine the effects of vitamin D supplementation on clinical symptoms and metabolic profiles in patients with endometriosis.

Sample our
Medicine, Dentistry, Nursing
& Allied Health Journals



>> [Sign in here](#) to start your access
to the latest two volumes for 14 days

Related Research

People also
read

Recommended
articles

Cited by
11

[The relationship between endometriosis and diet](#)

Go to Settings to activate Windows.

VITAMIN D

- via significant improvement of **pelvic pain**
- a significant reduction in high-sensitivity C-reactive protein (hs-**CRP**)
- and a significant increase in total **antioxidant** capacity (TAC) compared with the placebo.



مطالعات

• Omega 3

• غذاهای دریایی و گردو : Endometriosis 22% ↓

• Vitamin B

غلات سبوس دار

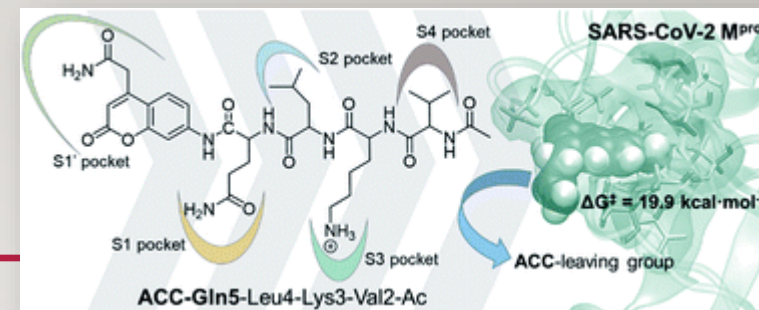
• **Antioxidant**

• Vitamin E Vitamin C و Selenium و Beta carotene

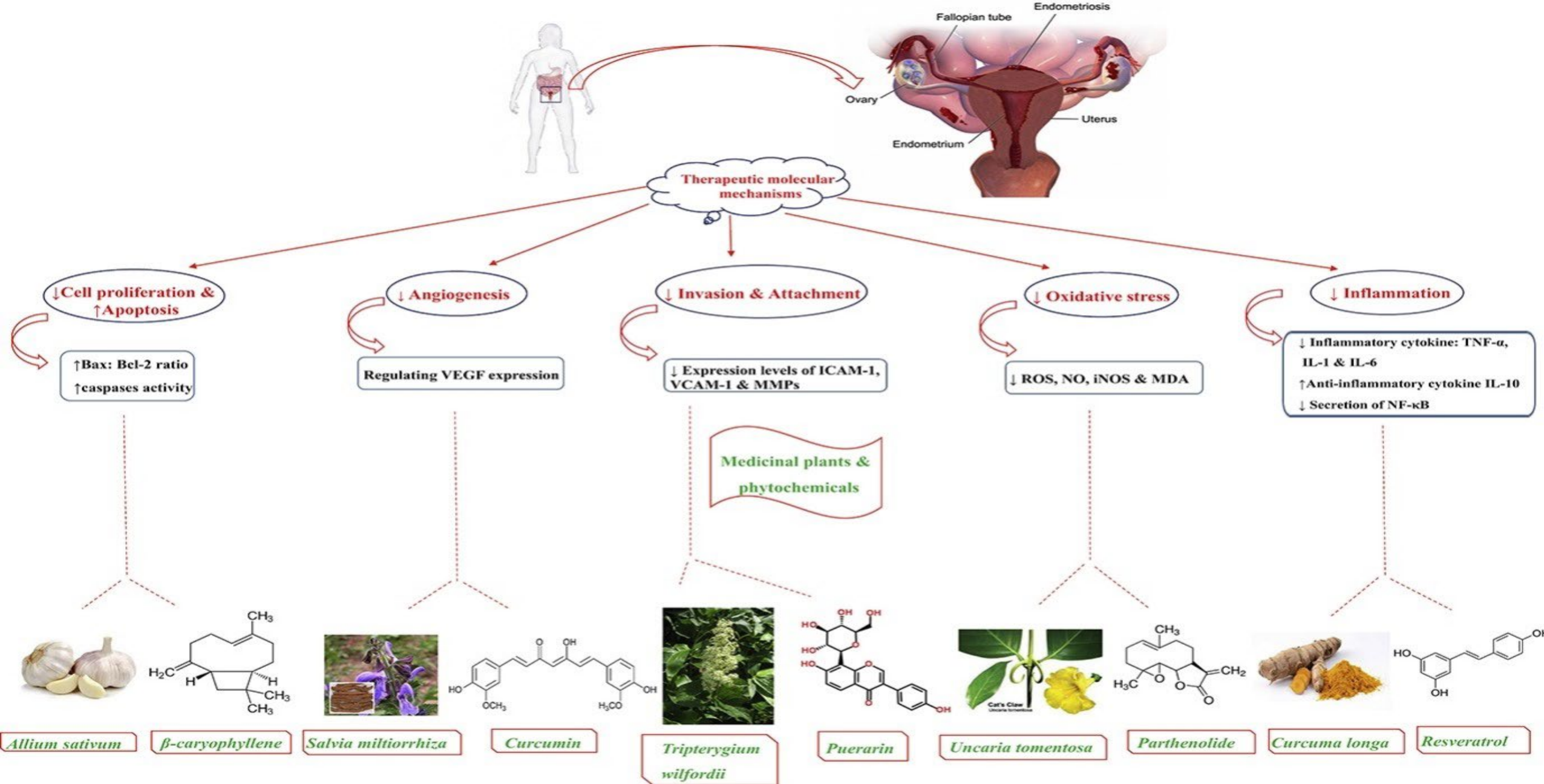
• مرکبات، انگور، سبزیجات سبز برگ، مغزها، حبوبات و ماهی

• در پژوهشها زنانی که میزان زیاد میوه جات و سبزیجات در رژیم غذایی خود داشتند ۴۰٪ احتمال خطر کمتر برای اندومتریوز

MOLECULAR MECHANISMS



- Curcuma longa L
- کورکومین یک ترکیب فعال از ادویه زردچوبه است کورکومین یک ترکیب فنلی است و خواص ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، ضد میکروبی و ضد توموری
- Cat's Claw: پنجه گربه
- Tripterygium Wilfordii
- salvia miltiorrhiza: مریم گلی
- Allium sativum سیر



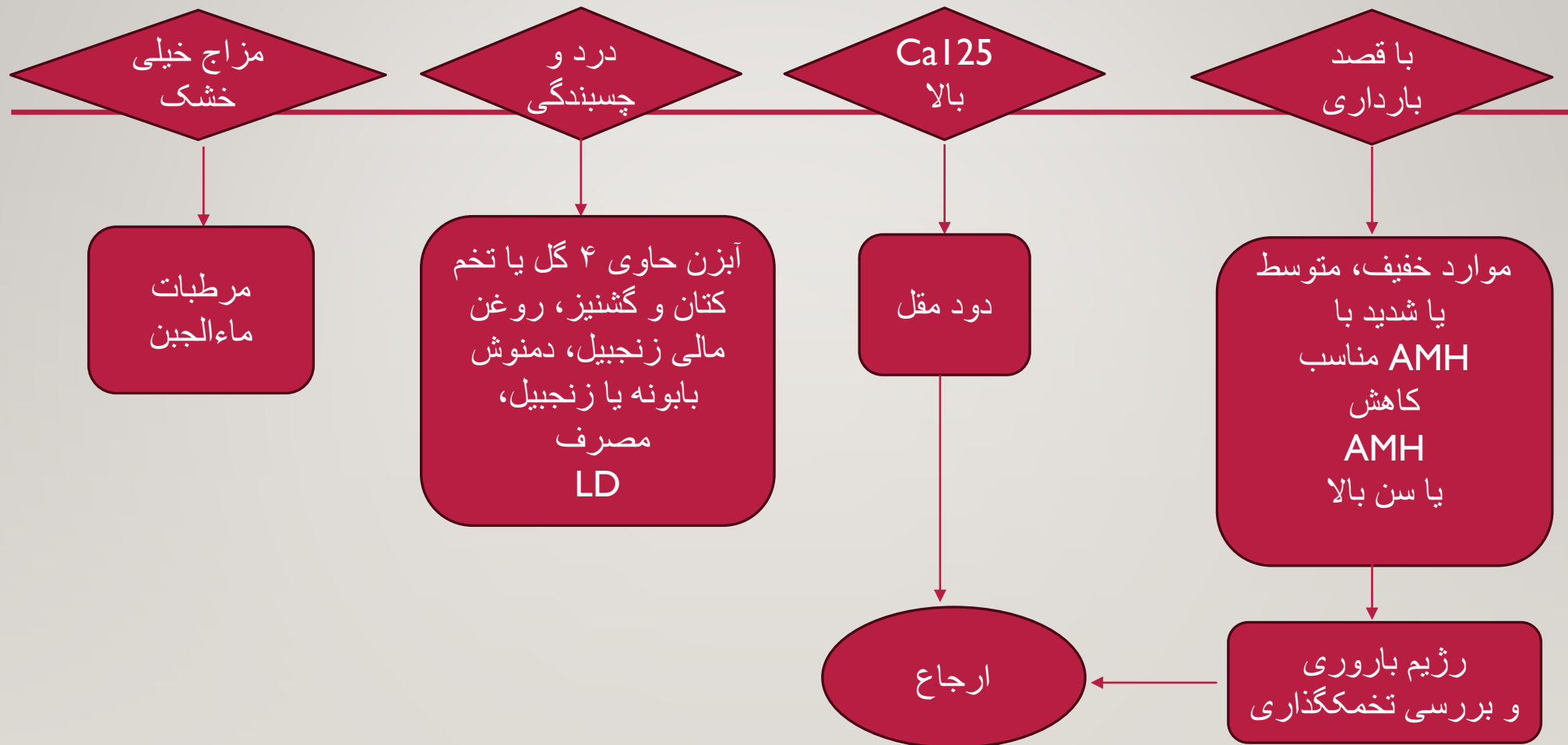
ANIMAL STUDY

| | نتیجه | روش تجویز | نام فارسی | نام علمی |
|---|--|--|-----------|------------------------|
|  | کاهش سایز بافتهای اندومتریوز | تزریق اینترا اپی تلیال عصاره آبی الکلی | بومادران | Achillae cretica |
|  | کاهش سایز بافت اندومتریوز در مقایسه با گروهی که استروژن دریافت کردند | گاواژ دم کرده دارو اینتراگاستریک | نعنا چمنی | Prunella vulgaris |
|  | سایز بافتهای اندومتریوز و تکثیر سلولی | تزریق اینترا اپی تلیال و گاواژ اینتراگاستریک | رزماری | Rosmarinus officinalis |

ANIMAL STUDY

| نام علمی | نام فارسی | روش تجویز | نتیجه | |
|-------------------------|------------|---|--|--|
| Salvia miltiorrhiza | مریم گلی | تجویز خوراکی | کاهش فاکتورهای التهابی و کاهش CA-125 |  |
| Vitex negundo | پنج انگشت | تجویز خوراکی | کاهش اندازه کیست |  |
| Scutellaria baicalensis | اکلیل کوهی | تزریق اینترا اپی تلیال و گاواژ اینتراگاستریک | کاهش سایز بافت‌های اندومتریوز و کاهش تکثیر سلولی |  |





آبزن در طب ایرانی و اندومتریوز



درمانهای غیر دارویی



- طب سوزنی
- رفلکس درمانی
- ماساژ درمانی
- زالودرمای

طب سوزنی

- ترشح اندورفینها
- برقراری جریان خون
- تحریک و تقویت سیستم ایمنی و اندوکراین



