
التأثير الوقائي لبعض العناصر الغذائية علي بطانة الرحم المهاجرة "الأكياس الشوكولاتة"
في السيدات

إعداد

أ. د. عبد الغنى محمود عبد الغنى خليفة

استاذ التغذية بقسم الاقتصاد المنزلي

كلية التربية النوعية جامعة المنصورة

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة

عدد (٨٣) - مايو ٢٠٢٤

التأثير الوقائي لبعض العناصر الغذائية علي بطانة الرحم المهاجرة "الأكياس الشوكولاتة"

في السيدات

إعداد

أ. د/ عبدالغني محمد عبدالغني خليفة*

الملخص:

مرض بطانة الرحم المهاجرة مرض مزمن يحدث من تواجد خلايا بطانة الرحم في مناطق خارج الرحم كجدار البطن أو المبيض ومن الصعب التعرف علي أسباب حدوثه وخطورته ولكن يتأثر المرض بنوعية حياة السيدات من حيث الحالة الغذائية والفسولوجية . وتظهر بعض اعراضه في صور متعددة كتأخر الحمل والعقم وآلام الحوض وسرطان المبيض كما ان مرض بطانة الرحم المهاجرة يعد من إحدى أكثر المشاكل الصحية شيوعا بين السيدات وتقدر إحصائيته باصابة سيدة بين كل عشر سيدات حيث يشخص من خلال وجود نمو نسيج شبيه بطانة الرحم بشكل غير طبيعي في أماكن أخرى بالجسم وهجرته خارج الرحم لمناطق كالمبيضين أو البطن أو الأمعاء. وقد تظهر في وجود الأكياس الشوكولاتة وهي أكياس ممتلئة بالدم الأسود القديم يطلق عليها ورم بطاني رحمي غير سرطانية وتشير تلك الأكياس الي وجود مشاكل حادة ببطانة الرحم تسبب تأخير الإنجاب وعدم الخصوبة وتحدث الأكياس الشوكولاتية في ما بين ٢٠ : ٤٠ % من السيدات المصابات ببطانة الرحم المهاجرة ولكن النظام الغذائي الصحي وتغيير نمط الحياة يلعب دور هام في تأخير وتخفيف أعراض المرض مما يكون له أثر إيجابي على تحسين حياة المصابات ببطانة الرحم المهاجرة . ومن اهم العادات الغذائية التي تزيد من حدوث الاصابة ببطانة الرحم المهاجرة هي كثرة تناول الدهون المشبعة والغير المشبعة والأطعمة الجاهزة والمقلية واللحوم الحمراء المصنعة ومنتجات الالبان والكافيين والجلوتين والأطعمة التي تؤثر على تنظيم الهرمونات وخصوصاً هرمون الاستروجين بالإضافة الي كثرة تناول الأطعمة التي تزيد الالتهابات وكل ذلك عوامل تسرع من احتمالات الاصابة وتزيد الشعور بالآلام. ولكن الابتعاد عن تلك العادات الغذائية السيئة تكون وقاية من الاصابة بالمرض ومن هنا . توصي الدراسة بضرورة زيادة تناول الاطعمة المضادة للالتهابات والاكسدة والغنية بأوميغا٣ وعدم الاسراف في تناول الاطعمة الحيوانية كالحوم الحمراء المصنعة ومنتجات الالبان ومنتجات المخازن المحتوية لدهون المهدجة والجلوتين والاطعمة التي تثير افراز هرمون الاستروجين والمسببة للالتهابات والحساسية وذلك لمرضي بطانة الرحم المهاجرة

الكلمات المفتاحية: بطانة الرحم المهاجرة- الاطعمة مضادات الاكسدة والالتهابات -

الدهون الصحية - الاستروجين-السيدات

مقدمة

تعرف بطانة الرحم المهاجرة بانها نمو النسيج المبطن للرحم خارج الرحم والنمو يكون غير طبيعي في منطقة البطن السفلية أو الحوض او يحدث في أي منطقة بالجسم. ويعرف ايضا مرض بطانة الرحم المهاجرة باضطراب شائع تنمو فيه نسيج بطانة الرحم خارج الرحم وتمتد للمبيضين وقناة فالوب ومناطق أخرى من الجهاز التناسلي وزيادة نمو هذه البطانة يسبب ألم شديد واحيانا تلتصق أنسجة بطانة الرحم بالمبايض وقناة فالوب والأعضاء المجاورة كالمثانة وتلف تلك الأعضاء التي يصيبها الالتصاقات وتقسّم امراض بطانة الرحم المهاجرة إلى مراحل تبعاً لمدى انتشارها إلى مناطق أخرى في الجسم وتعتبر المرحلة الثالثة والرابعة هي الأكثر خطورة و تعرض لتطور أورام في بطانة الرحم .

أما الأكياس الشوكولاتية هي أكياس غير سرطانية مليئة بالسوائل وعادةً تكون متواجدة في أماكن عميقة داخل المبيضين ويأتي اسمها من مظهرها البني الشبيه بلون الشوكولاتة المذابة حيث يأتي اللون الداكن من دم الدورة الشهرية القديم والأنسجة التي تملأ تجويف الكيس وتنتج من تدفق دم الدورة الشهرية إلى اتجاه عكسي يصعد إلى قناة فالوب بدلاً من الخروج من المهبل، وتؤدي أكياس الشوكولاتة لمضاعفات علي أحد المبيضين أو كليهما معاً. وتعتبر أكياس الشوكولاتة مجموعة فرعية من امراض بطانة الرحم المهاجرة حيث ترتبط بالحالات الحادة عند الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة .

ومن أهم عوامل الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة وأكياس الشوكولاتة العوامل الوراثية حيث تكون السيدات التي لديهم تاريخ عائلي لمرض بطانة الرحم المهاجرة أكثر عرضة للإصابة من غيرهن , كما لسن حدوث الدورة الشهرية اثر في احتمالات الإصابة فنزول الدورة الشهرية قبل سن ١١ سنة مع طول مدة نزول الدورة الشهرية وقصر وقتها بين الدورات ومدة تدفق الدم " عدد أيام الدورة" وكذلك الاضطرابات المناعية الذاتية و الحساسية أثناء الجراحات في الولادة القيصرية كلها عوامل تزيد احتمالات الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة وتؤدي لتلف الرحم أو الأعضاء المحيطة اذا توافرة العوامل الاخرى كالعادات الغذائية ونمط الحياة السيئة .

أعراض بطانة الرحم المهاجرة و أكياس الشوكولاتة

تختلف الاعراض من سيدة إلى أخرى فالبعض يشعر بالألم الخفيف والبعض الاخر يشعر بالألم القوي والشعور بالألم لا يدل بالضرورة على خطورة مرحلة اضطراب بطانة الرحم المهاجرة فقد يكون الألم حاد والاضطراب خفيفه اومتوسطة وقد يكون الألم خفيف والمرحلة متقدمة, ولكن أكثر أعراض بطانة الرحم المهاجرة شيوعاً هي الشعور بالألم في منطقة الحوض قبل وبعد واثناء الدورة الشهرية ويحدث ألم في أسفل الظهر والشعور بالألم بعد حدوث الجماع وعدم الراحة لحركة الأمعاء و صعوبة الحمل وهناك أعراض أخرى كالإسهال أو الإمساك والتعب والشعور بالغثيان.

اما أكياس الشوكولاتة التي يتراوح حجمها من ٢ إلى ٢٠ سم تسبب أعراض للبعض ولا تسبب للاخر ولا تعتمد الاعراض علي حجم الاكياس فهناك من السيدات تكون مصابة بكيس صغير وتعاني من أعراض شديدة بينما الاخرى مصابة بكيس كبير ولا تعاني من أعراض, وعموماً أعراض الأكياس الشوكولاتية مشابهة مع أعراض بطانة الرحم المهاجرة حيث تكون واضحة في دورة شهرية مؤلمة وغير منتظمة مع ألم أثناء ممارسة الجنس والعقم

ولكن عند تمزق كيس الشوكولاتة يسبب ألم حاد ومفاجئ في البطن و تعتبر حالة طبية طارئة . كما ان طرق تكوين أكياس الشوكولاتة تكون بنفس الطريقة التي تتكون بها بطانة الرحم المهاجرة حيث تنمو حجمها وفقاً لارتفاع وهبوط الهرمونات الأنثوية الشهرية ولكن في الحالات المرضية بدل من نزول البطانة من الجسم مع الدورة الشهرية تجرز داخل تجويف الكيس وتشخيص الأكياس الشوكولاتة أثناء فحص الحوض بالموجات فوق الصوتية وقد يختلط تشخيص اضطراب بطانة الرحم المهاجرة مع أكياس المبيضين أو أمراض التهاب الحوض.

مضاعفات الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة وأكياس الشوكولاتة

=العقم وضعف الخصوبة حيث تسبب بطانة الرحم المهاجرة سد قناة فالوب مما يعيق قدرة الحيوان المنوي على الوصول إلى البويضة وتخصيبها, كما انها تؤثر على الخصوبة بطريقة غير مباشرة من خلال ان بطانة الرحم المهاجرة تؤدي لتلف الحيوانات المنوية أو البويضة.

= سرطان المبيض يكون عالي في مرضي ببطانة الرحم المهاجرة حيث تصيب التهاب بطانة الرحم ١١٪ من السيدات اللاتي تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٤٤ عاماً ومعظمهم يستخدمن مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية وأدوية الألم وأنواع مختلفة من الهرمونات 'بينما البعض الاخر يستخدم تقنيات النظام الغذائي الصحي الذي يلعب دور هام في خفض الالتهابات والكسدة من خلال تناول نظام غذائي مضاد للالتهابات و الأكسدة مع الدهون الصحية و الأطعمة التي تخفض الاستروجين لان الاستروجين يثير نسيج بطانة الرحم كما ان النظام الغذائي يحافظ علي عدم نمو نسيج الرحم خارج الرحم بالاكتثار من تناول الأطعمة النباتية منخفضة الالتهاب والمضادة للاكسدة والتي تكون نقطة البداية للشفاء عند الاصابة او الوقاية قبل حدوث الاصابة .

هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى كيفية التعرف على مدى تأثير انواع مختلفة من الاغذية في الوقاية من الاصابة ببطانة الرحم المهاجرة و الأكياس الشوكولاتة لتحسين الحالة الفسيولوجية والانجابية وتخفيف ضغوط الألم الفسيولوجية والعصبية للسيدات.

النتائج العلمية لدور الاغذية في الوقاية من الاصابة ببطانة الرحم المهاجرة وأكياس الشوكولاتة

الرحم عضو أساس ومهم لصحة السيدات ومعظم المشاكل الصحية التي قد تعاني منها السيدات متعلقة بالرحم وتكمن أهميه الرحم في دوره في احتضان الأجنة وتوفير البيئة المناسبة لعملية الحمل والتغذية الخاصة بالجنين ومن اهم العوامل التي تعمل على المساعدة في إبقاء الرحم بصحة جيدة هي العناصر الغذائية الصحية والتي سوف نستعرضها فيما يلي :

☒ الأطعمة المحتوية على فيتامين هـ حيث يساعد فيتامين هـ في زيادة سمك بطانة الرحم و تحسين نمو خلايا بطانة الرحم "Epithelial growth" وتطور الأوعية الدموية المؤدية إلى جدار بطانة الرحم وزيادة إنتاج البروتين المسؤول عن النمو البطاني الوعائي في بطانة الرحم بصورة صحية و من الأطعمة المحتوية على فيتامين هـ كزيت بذرة القمح وبذور زيت عباد الشمس وزيت فول الصويا والفول السوداني والكرنب والسبانخ واليقطين والأفوكادو.

☒ الأطعمة المحتوية على الأرجينين "L-arginine" حمض أميني يساعد في فتح الأوعية الدموية لزيادة تدفق الدم ويعمل فيتامين هـ مع الأرجينين في تقوية نمو بطانة الرحم عن طريق زيادة تدفق الدم إليها مما يساعد في علاج بطانة الرحم الرقيقة والجسم يصنع حاجته من الأرجينين من الأحماض الأمينية الأساسية ولكن في هذه الحالة يحتاج الجسم لمزيد من الأرجينين وهناك الأطعمة المحتوية على الأرجينين كالأسمك واللحوم الحمراء والدواجن وفول الصويا والحبوب الكاملة و الفول.

☒ تناول الأطعمة الغنية بالألياف حيث تكون مفيدة جداً لصحة جسم المصابين ببطانة الرحم المهاجرة حيث تساعد الألياف علي منع الإمساك لانه شائع في مرضي بطانة الرحم المهاجرة، كما تسرع الألياف ايضا من تخليص الجسم من الإستروجين الذي يزيد أعراض بطانة الرحم المهاجرة، وتناول نظام غذائي غنية بالألياف يدعم صحة الجهاز الهضمي عن طريق تحسين وتقوية حركة الأمعاء وتخفيف الغازات والانتفاخ مع زيادة الانتظام به أثناء الدورة الشهرية وفضل مصادر الألياف هي الخضروات كالبروكلي والبازللاء والسبانخ والخرشوف والبقوليات" الفول والبازللاء والعدس" والفواكه كالتفاح والتوت والشمام والكمثرى والموز والحبوب الكاملة كالأرز البني والشوفان والحبوب والمكسرات كاللوز والفسستق والجوز . والسيدات المتناوله لأكثر من احتياجهم من الألياف بمعدل ٢٥٪ وخصوصا من الفواكه والخضروات الخضراء اسبوعيا يقل خطر الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة بنسبة ٧٠٪ بالمقارنة بأولئك الذين تناولوا أقل من احتياجهم. كما تعتبر الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة من الأطعمة الغنية بالعديد من العناصر الغذائية الهامة والضرورية كالفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسدة والالتهابات لمرضي بطانة الرحم المهاجرة .

☒ تلعب الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والالتهابات دور هام في تخفيف الالتهاب وتحسن أعراض بطانة الرحم المهاجرة كالترتقال والتوت الأحمر والأزرق والأسود السبانخ والبنجر والشوكولاتة الداكنة ويحتوي اللوز على مضادات الأكسدة كفيتامين E و البوليفينول كما ان الخضروات ذات الأوراق الداكنة تعمل كمضادات للالتهابات والاكسدة وخضروات العائلة الصليبية كالبروكلي تحتوي على اللوتين والسلفورافان كمضادات الأكسدة والالتهابات ومقاومة السرطان، بينما الشاي الأخضر يحتوي علي مركب البيبيجالوكاتشين ويُختصر باسم EGCG وهو من مجموعة مركبات الفلافونويد لعلاج السرطان و يحد من نمو خلايا بطانة الرحم .

ولقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن الإجهاد التأكسدي قد يكون له تأثير واضح على ظهور الانتباز البطاني الرحمي. وتشمل مضادات الأكسدة القوية جداً في الاطعمة كالليكوبين الصبغة الحمراء في الطماطم المطبوخة والبطيخ والجريب فروت الوردى والمشمش وكذلك مركبات البيوفلافونويدس في الحمضيات وثمر الورد والبطيخ و الخوخ والبروكلي و البابايا ومركبات الأنثوسيانين في المنتجات النباتية السوداء والحمراء كتوت العليق والتوت البري والكرنب الأحمر والعنب والبادنجان والكرمين في الكركم والفلفل الأصفر والذرة والخردل ومركب الريسفيراترول في العنب الداكن والتوت والمكسرات .

☒ الأطعمة الغنية بمركبات الفيتويستروجنز وهي مركبات نباتية تشابه تركيبها الكيميائي لحد كبير تركيب الهرمونات الجنسية الأنثوية التي يفرزها المبيضان"كالاستروجين" واثبتت الأبحاث العلمية أن الاستروجين النباتي لا يزيد خطر الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة بل يساعد في التحكم في مساره النظام الغذائي لمرضى

الانتباز البطاني الرحي "بطانة الرحم المهاجرة" ويجب أن تحتوي الوجبات على مصادر غذائية تحتوي على الفيتوستروجن كفول الصويا ومنتجاتها كالتوفو ومشروبات الصويا والسبانخ و البراعم الكرنب و بذر الكتان بحيث يكون بشكل مقنن .

✕ تناول الأطعمة الغنية بأوميغا٣ تساعد علي تخفيف الالتهاب في الجسم مما تخفيف الأعراض وتقل تطور المرض وهي أحدي العناصر الغذائية الأساسية الوقاية من الاصابة من بطانة الرحم المهاجرة لان أوميغا٣ توفر الفوائد المضادة للالتهابات وتساعد أوميغا٣ علي تخليق البروستاجلاندين التي تعمل علي ارسال رسائل بين الخلايا أثناء الدورة الشهرية حيث تساعد البروستاجلاندين الجسم على تكسير خلايا بطانة الرحم لتفريغها.

و هناك ثلاثة أنواع مختلفة من البروستاجلاندين PGE1 وPGE2 وPGE2a حيث يساعد PGE1 على تهدئة أعراض الدورة الشهرية بينما يعمل PGE2 وPGE2a على زيادة أعراضها و تخليق البروستاجلاندين يتأثر بالأطعمة المتناولة وتعتبر الأحماض الدهنية أوميغا٣ مهمة بشكل خاص في زيادة تخليق PGE1 مما يساعد في السيطرة على الأعراض المؤلمة مع مراعاة اثناء تناول الأطعمة الغنية بالأوميغا٣ ان نخفض المتناول من المنتجات الحيوانية كاللحوم ومنتجات الألبان لانها تحفز إنتاج PGE2 وPGE2a الذي يؤدي لتفاقم أعراض بطانة الرحم, كما ان منتجات الألبان تحفز إنتاج البروستاجلاندين وتزيد من الأعراض ولا بد من تناول مصادر بديلة لمنتجات الألبان كالخضروات الورقية الداكنة والأعشاب البحرية والتين والتوفو واللوز وبذور السمسم والعصائر الغنية بالكالسيوم والأسماك والمكسرات والبذور. كما تتميز أوميغا٣ ايضا بتأثيرها الإيجابية في تقليل الالتهابات والأم داخل اعضاء الجسم لذا فتناول الأطعمة الغنية بأوميغا٣ يكون مفيداً للسيدات المعرضات للالتهابات والأم المرتبطة ببطانة الرحم المهاجرة واثبتت الدراسات العلمية أن تناول أوميغا٣ تثبط من هجرة خلايا بطانة الرحم خارج الرحم وتقلل خطر الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة بنسبة ٢٢٪ تقريباً. واهم المصادر الغنية أوميغا٣ هي السلمون والتونة والسردين وسمك السالمون وسمك الأسقمري البحري حيث تحتوي وجبة الماكربل المطبوخ على ١٧٠٥ ملليجرام من أحماض أوميغا٣ الدهنية (EPA وDHA وDPA) بجانب المصادر الحيوانية والنباتية الأخرى كبذور الشيا والجوز وبذر الكتان و بذور اليقطين والجوز واللوز ومنتجات الصويا المخمرة كالتوفو.

✕ تناول الحبوب الكاملة تساعد في زيادة فرصة أنغراس البويضة المخصبة بعد التلقيح الاصطناعي وتعمل كل حصة إضافية من الحبوب الكاملة يوميًا على زيادة سماكة بطانة الرحم بمعدل ٤,٠ ملم كما تساعد على تنظيم عمل المبيض. واهم الحبوب الكاملة هي الشعير والأرز البني. والبرغل. و دقيق الشوفان--الخ

✕ الأطعمة الغنية بالحديد وفيتامين د والزنك والمغنيسيوم: من الضروري أن تكون وجبات السيدات المصابات بالتهاب بطانة الرحم تتضمن الأطعمة الغنية بالحديد لتعويض كريات الدم الحمراء المفقودة بسبب النزيف الذي يحدث اثناء الاصابة كالخضراوات الورقية الداكنة والسبانخ و البروكلي و البقوليات كالفاصولياء والبقول والعدس والحمص والمكسرات والبذور والحبوب المدعمة واللحوم والبيض والأسماك والبقودنس والزيتون والخبز الاسمر والأفوكادو وبذور اليقطين والشيا والسمسم و بذورالمشمش المجفف والزبيب والكينوا. كما ان فيتامين "د" له تأثير صحي على بطانة الرحم المهاجرة وقد وجد السيدات اللواتي لديهن تركيز عالي من فيتامين د في الدم أقل اصابة من المرض بنسبة ٢٥٪ بالمقارنة بالسيدات اللواتي لديهن مستويات منخفضة من فيتامين د .

الانتباز البطاني الرحمي غنية بالأملاح المعدنية كالزنك أو المغنيسيوم. حيث يساهم نقص الزنك في حدوث الصداع والتهيج والاكنتاب وغالبًا ما يسبب التهاب بطانة الرحم وتناول الأطعمة الغنية بالزنك كاللحم والكبد والجبن والخبز الكامل والبيض تقلل من الالتهابات , كما يساعد المغنيسيوم في تقليل الألم المصاحب للانتباز البطاني الرحمي ويجب تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم كجنين القمح وبذور البقول والمكسرات والكاكاو والشوكولاتة الداكنة والجبن والأسماك والموز والخضروات الخضراء

✕ الفيتامينات والمكملات الغذائية هناك فيتامينات ومكملات غذائية عند تناولها تساعد على حدوث موازنة للهرمونات مثل فيتامين "E" والمغنيسيوم ومجموعة فيتامين "ب" وزيت بذور الكتان وتناول حبوب "ثاني اندوليل ميثين" يساعد على موازنة الهرمونات ويقلل من حجم كيس المبيض حيث يوازن بين هرمون الاستروجين والبروجسترون فتناول ١٠٠:٢٠٠ ملجم يوميا لمدة ٣ شهور يساعد على التخلص من الأكياس ويمنع حدوث تكون أكياس جديدة ومكمل ثاني اندوليل ميثين هو مادة أساسية موجودة في خضراوات العائلة الصليبية كالبروكلي والكرنب واللفت.

✕ دور الأعشاب في الوقاية من اعراض سماكة بطانة الرحم وبطانة الرحم المهاجرة : لقد تتغير السماكة الطبيعية لبطانة الرحم على مدى حياة السيدات ' ولكن أحياناً تزداد السماكة بشكل غير طبيعي ولأسباب مرضية تستدعي الوقاية لان تضخم بطانة الرحم "Endometrial hyperplasia" حالة تصبح فيها بطانة الرحم سميكاً جداً بسبب وجود عدد كبير من الخلايا في الرحم مما يؤدي لتزيف شديد غير طبيعي خلال الدورة أو في فترات بين الدورات الشهرية ومن الممكن يتم الوقاية منها بتناول بعض الأعشاب المساعده في تخفيف سماكة الرحم وأعراضها.

فالكرم له القدرة على تقليل إفراز هرمون الإستروجين مما يساعد في تقليل سماكة الرحم كما يمتلك الكرم خصائص مضادة للأكسدة والالتهاب.

ويحتوي البابونج على مركب الكريسين "Chrysin" الذي يعمل على تثبيط نمو خلايا الرحم و يعتبر من علاج سماكة الرحم بالأعشاب .

ويساعد الزنجبيل علي خفض تقليل الألم المرتبطة بالدورة الشهرية و مفيد في علاج الألم المرتبطة بزيادة سماكة الرحم كما يخفف الزنجبيل الغثيان وهو أحد أعراض سماكة الرحم حيث تعد مشكلة سماكة الرحم مشكلة قابلة للعلاج إذا تم وضع خطة علاجية صحيحة تعتمد علي العلاج الدوائي والغذائي

أهم الأطعمة التي يوصى بتجنبها لمرضى بطانة الرحم المهاجرة وأكياس الشوكولاتة

هناك بعض الأطعمة تؤثر بشكل سلبى على السيدات المصابة بالنمو الغير طبيعي لبطانة الرحم وهي الأطعمة المعالجة والمصنعه والمشروبات المحتوية على الكافيين للسيدات المصابة ولابد ان لا يتجاوز ٢٠٠ ملجم في اليوم. مع عدم الاسراف في الأطعمة المحتوية على الصويا المحفزة لهرمون الإستروجين وخفض تناول الأطعمة الالتهابية لانها تزيد الالتهاب كالأطعمة المقلية والمخبوزات كالدوناتس والبسكويت والكوكيز. واللحوم الحمراء والمشروبات السكرية والحلويات باختلاف أنواعها لان تلك الأطعمة تساهم في النمو الغير طبيعي لبطانة الرحم ومن اهم الاطعمة التي يجب تجنبها بشكل نهائي عند اتباع نظام غذائي لبطانة الرحم ما يلي :

=السكر الحر و الكربوهيدرات المكررة كالبخبز الأبيض والمشروبات الغازية حيث الإفراط في تناول السكر ليس صحي في أي نظام غذائي و يكون ضاراً بشكل خاص للمصابين ببطانة الرحم المهاجرة لان السكر الأبيض يزيد من الالتهابات ومن الممكن استبداله بالمحليات الطبيعية كالعسل والتمر .

= اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والبيض تسبب الالتهاب والانتفاخ وزيادة الوزن و هرمون الاستروجين

=السمن النباتي المحتوية علي الدهون المتحولة والمهدرجة والتي تزيد من الالتهاب في جميع الجسم وترفع الكوليسترول السيئ ووفقاً للعديد من الأبحاث والدراسات فإن الدهون المتحولة تمثل خطر صحي لانهما تزيد نسبة الكوليسترول الضار بالجسم وتقلل الكوليسترول النافع ومنظمة الغذاء والدواء الأميركية "FDA" تحذر من استخدام الدهون المتحولة في جميع المنتجات الغذائية ومن الضروري تجنب تناول كل الأطعمة التي تحتوي علي الدهون المتحولة والمهدرجة لجميع السيدات المصابات ببطانة الرحم المهاجرة بشكل خاص حيث تشير إحدى الدراسات إلى أن السيدات اللاتي يتناولن كميات كبيرة من الدهون المتحولة يزيد احتمال خطر إصابتهم بالمرض بنسبة ٤٨٪.

=الكافيين يجب التقليل من تناول الكافيين حيث يؤدي الكافيين إلى مزيد من الالتهابات في الجسم وتجنب الكافيين والأطعمة المقليّة والسكريات المكررة والدهون المشبعة لعدم تفاقم أعراض بطانة الرحم المهاجرة لان تناول اثنين فنجان أو أكثر من القهوة المحتوية على الكافيين أو أربعة أكواب من المشروبات الغازية المحتوية على الكافيين يوميًا يزيد من الإصابة بالمرض بمعدل بمرتين. مع الامتناع عن الجلوتين يساعد في تخفيف آلام بطانة الرحم

= خفض تناول أطعمة الفودماب fodmaps كالثوم والبصل والبصل الأخضر والفواكه والخضروات والحبوب والتوابل الشائعة التي تحتوي على نسبة عالية من سكر الفركتوز في الفواكه الحلوة والعسل وشراب الذرة اوسكر اللاكتوز في منتجات الألبان اوسكر الفركتانز في القمح والبصل والثوم اوسكر الجالاكتانز في البقوليات كالفاصوليا والعدس وفول الصويا او سكر البوليول في الفواكه التي تحتوي على البذور أو التجايف كالأفوكادو والتفاح والكرز والتين والخوخ وذلك لان الأمعاء لا تمتص هذه السكريات بشكل جيد خاصة لدى مرضى القولون العصبي وبطانة الرحم المهاجرة مما يزيد من كمية السوائل في الأمعاء وتسبب الغازات والانتفاخات وحدوث تغير في سرعة هضم الطعام وتسبب ألم البطن والإسهال وفي حالات بطانة الرحم المهاجرة فنمو نسيج بطانة الرحم يؤثر على الأمعاء وتؤدي الي مشاكل للمرضى في الجهاز الهضمي.

= خفض تناول الدهون لتقليل خطر الإصابة بالمرض لان زيادة دهون الجسم تساعد علي تخليق هرمون الاستروجين مما يؤدي لزيادة سماكة بطانة الرحم حيث تحدث الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة من كثرة ترسبات أنسجة بطانة الرحم وزيادة هرمون الاستروجين لتلك الترسبات مما تسبب تفاقم المرض و السيدات ذوات الوزن ودهون الجسم الزائدة تكون مستويات الاستروجين عندهن أعلى من السيدات النحيفات وتجنب زيادة الوزن عامل رئيسي في الوقاية من بطانة الرحم المهاجرة أوتقليل أعراضها كما ان ممارسة الرياضة بانتظام وتجنب الكافيين طرق أخرى لتقليل هرمون الاستروجين وخطر الإصابة بالانتباذ البطاني الرحمي.

= الحد من تناول الأطعمة المصنعة والسريعة لاحتوائها على كميات كبيرة من الدهون والسكريات والأملاح غير الصحية بجانب أنها تحتوي على كميات قليلة من العناصر الغذائية الصحية حيث تناول تلك الأطعمة يحفز الالتهابات والألم داخل الجسم والحد من تناولها يقلل محدود الألم والالتهابات المرتبطة ببطانة الرحم المهاجرة.

=خفض تناول اللحوم الحمراء والمصنعة لان زيادة تناولها تزيد هرمون الاستروجين ,بينما خفض هرمون الإستروجين يبطل من إنتاج الخلايا ويفكك الكتل ويحدث فيها ضمور لذلك من اهم اهداف التغذية الوقائية لبطانة الرحم المهاجرة تقليل انتاج الاستروجين.

= خفض تناول منتجات الالبان تقلل فرصة تطور أعراض بطانة الرحم المهاجرة حيث تساعد منتجات الألبان عالية الدسم على زيادة الإستروجين المؤدي لنمو غير طبيعي لبطانة الرحم ,كما ان منتجات الألبان هي السبب الرئيسي للالتهاب العديد للسيدات المصابات ببطانة الرحم المهاجرة لأحتوائها على الإستروجين ولا بد من استبدال منتجات الألبان الحيوانية بالالبان النباتية مع المكسرات والجبن والزبادي الخالي الدسم مع تجنب الأطعمة المحتوية على الاستروجين حتي لا يحدث اضطراب عملية التبويض وزيادة تكون الاكياس,

=منع استعمال الاكياس البلاستيكية لحفظ اطعمة لفترة طويلة أو عند تحضير الاطعمة لان الاكياس البلاستيكية تزيد ملوثات البيئية كالديوكسين "Dioxins" الذي يثير عمل هرمون الاستروجين على المبيض مكونة اكياس المبيض والذي يساهم في نمو غير طبيعي لبطانة الرحم.

نموذج لوجبة غذائية مثالية للمصابين ببطانة الرحم المهاجرة و الأكياس الشوكولاتية

اولا: وجبة الإفطار

شريحة خبز "قليل الجلوتين" مع طبق سلطة خضراء "بقدونس طازج وطماطم وخيار وفجل" وحبوب البراعم والشوفان الجبلي والمكسرات أو البذور أو كوكتيل من أوراق الكرنب الطازجة والبرتقال والتفاح وبذور الشيا. مع اضافة ١-٢ ملعقة كبيرة من بذور عباد الشمس أو الشيا أو بذر الكتان المطحون طازج.

ثانيا: وجبة الغداء

سمك السلمون أو التونة أو المكريل المطبوخ مع البروكلي والكينوا المطبوخة والأرز البني مع المكسرات كاللوز و ١٥٠ جرام فاكهة كالفراولة مع الشاي الاخضر او الاسود .

ثالثا: وجبة العشاء

سلطة مع جرجير مع حبة البركة و أفوكادو و قليل من الب. ال الاحمر و طماطم مجففة و خيار طازج وبذور اليقطين مع حبوب كاملة وخليط من الاعشاب "الزنجبيل -القرفة -الكركم"

التوصيات من اهم توصيات والإرشادات الغذائية لتحسين الحالة الصحية لمرضى بطانة الرحم المهاجرة و الأكياس الشوكولاتة ما يلي

- ضرورة ادخال الأطعمة المحتوية على فيتامين هـ والحامض الاميني الأزجينيين لزيادة فتح الأوعية الدموية لتدفق الدم وزيادة إنتاج البروتين المسؤول عن النمو البطاني الوعائي في بطانة الرحم بـ [١٥]ورة صحية حيث يعمل فيتامين هـ مع الأزجينيين في تقوية نمو بطانة الرحم الطبيعية .
- الحرص علي تناول الاطعمة الغنية بالألياف حيث تساعد الألياف علي منع الإمساك وتسرع الألياف من تخليص الجسم من الإستروجين الذي يزيد تكاثر و أعراض بطانة الرحم المهاجرة
- تناول الم [١٦]ادر الغذائية الطبيعية الغنية بمضادات الأكسدة التي تساعد في تخفف الالتهاب وتحسن أعراض بطانة الرحم المهاجرة ولان الإجهاد التأكسدي يؤدي الي ظهور الانتباز البطاني الرحمي
- مراعاة التوازن الغذائي لتحسن مستوي أوميغا٣ التي تساعد على تخفيف الالتهاب وتطور المرض وهي أحد العناصر الغذائية الأساسية لنظام بطانة الرحم المهاجرة لان اوميغا٣ تساعد علي تخليق البروستاجلاندين التي تعمل علي تكسير خلايا بطانة الرحم لتفريغها
- تشجيع السيدات على تناول احتياجاتهم من الحبوب الكاملة لزيادة فرصة أنغراس البويضة المخ [١٧]بة بعد التلقيح الاصطناعي وتعمل علي زيادة سماكة بطانة الرحم بمعدل ٠,٤ ملم و تساعد في تنظيم عمل المبيض
- الحرص علي تناول الأطعمة الغنية بالحديد وفيتامين د والزنك والمغنيسيوم لتعويض كريات الدم الحمراء المفقودة بسبب النزيف كما يساعد فيتامين"د" علي صحة بطانة الرحم المهاجرة كما ان النظام الغذائي الغني بالزنك أو المغنيسيوم والفيتامينات يساهم في تقليل الألم الم [١٨]احب للانتباز البطاني لانه يوازن بين هرمون الاستروجين والبروجسترون.
- تشجيع شرب الاعشاب كالكركم والبابونج والزنجيل والقرفة للوقاية وتخفيف اعراض سماكة بطانة الرحم المهاجرة لان تلك الاعشاب تساعد على تثبيط نمو خلايا الرحم و تقليل الألم المرتبطة بالدورة الشهرية
- الابتعاد ومنع تناول الأطعمة التي تحفز هرمون الإستروجين و الأطعمة الالتهابية والسكر الحر و اللحوم الحمراء واللحوم الم [١٩]نعة والدهون المهدرجة والمتحولة ومنتجات الالبان كاملة الدسم ومنتجات الكافيين والجلوتين حيث تعمل علي زيادة النمو الغير طبيعي لبطانة الرحم

المراجع العربي

- أيمن سليمان مزاهرة (٢٠١٥) الغذاء لا الدواء :تغذية علاجية متقدمة مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
- محمد عزالدين علامه(٢٠١٩) الغذاء المتجانس إكسير الحياة الدار العربية للعلوم
- عبد الرحمن عبيد م [٢٠]يقر(٢٠١٢) الموسوعة العربية للغذاء والتغذية"إعداد نخبة من أساتذة الجامعات و المتخ [٢١]ين في الوطن العربي المركز العربي للتغذية
- عبدالغني محمود عبدالغني (٢٠١٧) تأثير الأطعمة الحمضية والقلوية علي وظائف أجهزة الجسم :المؤتمر السنوي (العربي الثاني عشر –الدولي التاسع) " تطوير مخرجات التعليم العالي النوعي في م [٢٢]ر والعالم العربي في ضوء التنافسية العالمية في الفترة من ١٢ الي ١٣ ابريل ٢٠١٧ عدد(١) صفحة ١١٠٠-١١٠٤

- عبدالغني محمود عبدالغني(٢٠١٦) اثر تغذية الامهات في تحديد جنس المولود المؤتمر السنوي (العربي الحادي عشر –الدولي الثامن) " التعليم النوعي العالي في م ةر والعالم العربي التحديات والتطوير من ١٣الي١٤ ابريل ٢٠١٦ عدد(١) صفحة ٩٦٨-٩٧٣
- عبدالغني محمود عبدالغني(٢٠٢٢)تأثير عدم توازن بعض العناصر الغذائية المتناوله علي اختلال وظائف اجهزة الجسم مجلة بحوث التربية النوعية عدد(٦٧) صفحة ٩٨٤-٩٩٢
- عبدالغني محمود عبدالغني(٢٠٢٣)تأثيرات بعض الاغذية علي تحسين الحالة المزاجية وز يادة هرمونات السعادة للانسان مجلة بحوث التربية النوعية عدد(٧٥) مايو ٢٠٢٣ صفحة ٤١٤-٤٢٤

المراجع الاجنبية

- **Abd El-Ghany, M.A.,(2002):** Study on the protective effect of onion (juice or powder) on diabetic rats. Egypt. J. Nutr., XVII (3): 227-244
- **Abd El Ghany M.A, Hanaa F. EL Mehiry, Lobna A. Shelbaya and Azza A. Reziq. (2017)** “Potential Effect of Dietary Flaxseed (Linum Usitatissimum L.) Powder and Extract on aged Menopausal Female Rats.” IOSR Journal of Environmental Science, Toxicology and Food Technology (IOSR-JESTFT), vol. 11, no. 9, pp. 76–82.
- **Abd El-Ghany, M. A (2007)** .The relation of antioxidants and sodium nitrite on the oxidation reduction system and reproductive ability of male rats. Egyptian J of Nutrition, Vol .XXII No .2:33-64
- **Abd El-Ghany, M. A. and Nanees, Y. El-Metwally (2010):** Effect of marjoram leaves on injured liver in experimental rats. Report and Opinion, 2(12):181-191
- **Abdul Wadood Mohamed.(2022)** Endometriosis. Retrieved on the 14 th of February.
- **Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., & Saxena, S. (2019).**New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis Lancet.; 394,240–248.
- **FAQs: Endometriosis.(2023)** American College of Obstetricians and Gynecologists. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/endometriosis>. Accessed March 22.
- **Ghazale, H., Ramadan, N., Mantash, S., Zibara, K., El-Sitt, S., Darwish, H., et al. (2018).**Docosahexaenoic acid (DHA) enhances the therapeutic potential of

neonatal neural stem cell transplantation post-traumatic brain injury. *Behav. Brain Res.* 340:1–13. doi: 10.1016/j.bbr.2017.11.007

- **Health Harvard. (2020):**Try a FODMAPs diet to manage irritable bowel syndrome. Retrieved on the 1st of May
- **Healthy Women Editors.(2021)** Lifestyle and Dietary Changes for Endometriosis. Retrieved on the 12th of June,:
- **Institute of Health Metrics and Evaluation.(2022)** Global Health Data Exchange (GHDx) <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (Accessed 14 May.
- **Jeong-Hwa Woo.(2022)** Effect of Dehydrocostus Lactone Isolated from the Roots of *Aucklandia lappa* on the Apoptosis of Endometriotic Cells and the Alternative Activation of Endometriosis-Associated Macrophages. Retrieved on the 14th of February .
- **John P. Cunha. (2020):** Low FODMAP Diet for IBS: List of Foods to Eat and Avoid. Retrieved on the 1st of May
- **Kathryn Watson. (2021)** Home Remedies for Endometriosis Symptoms. Retrieved on the 12th of June :
- **Natalie Olsen. (2021)** What to Eat and What to Avoid If You Have Endometriosis. Retrieved on the 12th of June
- **National Health Services NHS.(2022)** Endometriosis. Retrieved on the 14th of February,
- **Schenken RS. Endometriosis(2023):** Pathogenesis, epidemiology, and clinical impact. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed March 22.
- **Scott Frothingham.(2021)** Are Essential Oils for Endometriosis a Viable Option? Retrieved on the 12th of June :
- **Simmen, R., & Kelley, A. S. (2018).** Seeing red: diet and endometriosis risk. *Annals of translational medicine*, 6 (Suppl 2), S119. Retrieved on the 12th of June, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6330594/>
- **Starting Point Acupuncture.(2022)** Alternative Treatment Options For Endometriosis. Retrieved on the 14th of February.
- **WebMD. Which Medicines. .(2022)** Treat Endometriosis Pain? Retrieved on the 14 th of February