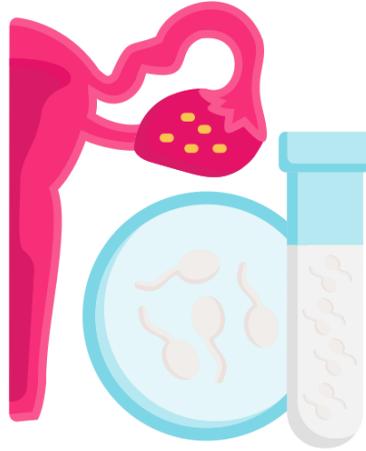




تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



خيارات العلاج لتأخر العقم  
والإنجاب

Infertility Management

## أولاً: تحسين نمط الحياة:

بالنسبة لكل من الرجال والنساء , يمكن لتحسين الصحة العامة أن يعزز الخصوبة عن طريق:

### النظام الغذائي:



- تناول نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة.
- تضمين العناصر الغذائية التي تعزز الخصوبة مثل حمض الفوليك والزنك وفيتامين D وأحماض أوميغا 3 الدهنية.

### ممارسة الرياضة:

- النشاط البدني المعتدل يدعم التوازن الهرموني والوزن الصحي.



- مثل ممارسة المشي 30 دقيقة 3-4 مرات في الإسبوع أو اختيارك من أنواع الرياضة التي تفضلون ممارستها مع مراعاة تجنب النشاط البدني المفرط الذي قد يؤثر على التبويض أو إنتاج الحيوانات المنوية.



## إدارة الوزن:

- بالنسبة للنساء , يمكن أن يسبب الوزن الزائد أو الوزن المنخفض اضطرابات في التبويض. بالنسبة للرجال, قد تؤدي السمنة إلى خفض مستويات التستوستيرون وجوده الحيوانات المنوية.
- هناك دراسات عديدة توضح أن معدل كتلة الجسم إذا زاد عن 34 فإن نسبة الحمل تنخفض.



## تجنب المواد الضارة:

- التوقف عن التدخين. تقليل التعرض للسموم البيئية مثل المبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة إذا كان أحد الطرفين يعمل في مراكز أو مصانع معرضة لمثل هذه المواد.



## تقليل التوتر:

- يؤثر التوتر المزمن على مستويات الهرمونات وبالتالي على التبويض, قراءة القرآن والدعاء والرقية الشرعية تحسن من الصحة النفسية ولا ننسى الدعم الطبي التلطيفي والنفسي والروحاني.



## ثانياً: العلاجات الطبية للنساء:

هناك بعض الأدوية التي تساعد على التحفيز أو التنشيط عند النساء اللواتي عانين من اضطرابات التبويض أو عدم حدوثه, مثل:

### 1- كلوموفين سيترات أو الكلوميد:

حبوب يتم تناولها عن طريق الفم لأيام معينة, يعمل زيادة مستويات هرمونات الغدة النخامية FSH + LH المسؤولة بشكل مباشرة عن التبويض.

### 2- ليتروزول أو فيمارا:

دواء بالفم كان يستخدم لعلاج سرطان الثدي عن طريق تأثيره على مستويات الهرمونات , لكنه يحفز التبويض ويعتبر فعالاً للنساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض.

### 3- حقن الغونادوتروبيينات ( هرمون FSH LH ):

تحفز المبايض لإنتاج بويضة أو بويضات متعددة حسب الجرعة المختارة لجسم المرأة بناء على الوزن والتحليل.

- تستخدم عادة مع أطفال الإنابيب أو الحقن المجهري أو التلقيح داخل الرحم (التلقيح الصناعي)

#### 4- هرمون HCG

يساعد في نضوج البويضات وإطلاقها بعد العلاج بالغونادوتروبين لتكون جاهزة للتلقيح عن طريق الحيوانات المنوية أو للسحب ليتم تلقيحها في المختبر.



#### أدوية أخرى قد تفيد بعض النساء حسب الحالة وإحتياجاتها:

##### الميتفورمين:

علاج دوائي بالفم يستخدم للنساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض مع مقاومة الأنسولين, حيث يساعد في تنظم التبويض عن طريق تنظيم الهرمونات وقد يساعد في إنقاص الوزن.

## العلاج الهرموني:

- علاج الاختلالات الهرمونية التي قد تؤثر على التبويض. مثل:
- هرمونات الغدة الدرقية: لعلاج قصور أو فرط نشاط الغدة الدرقية.
  - مثبطات البرولاكتين: لعلاج ارتفاع مستويات البرولاكتين ( مثل البروموكريبتين).

## العلاجات الجراحية للنساء:

- الجراحة بالمنظار للبطن:
  - لإزالة أنسجة بطانة الرحم أو أكياس المبيض أو الالتصاقات في البطن ولإصلاح انسداد قناتي فالوب.
- الجراحة بالمنظار الرحمي:
  - لعلاج مشاكر الرحم مثل الأورام الليفية أو الزوائد أو اللحميات أو الحاجز أو الالتصاقات.
- جراحة قناتي فالوب:
  - فتح أو إصلاح قناتي فالوب المسدودتين لأي سبب ويعتمد نجاحه على درجة التلف أو المشكة.



## ثالثاً: العلاج والخيارات للرجال:

### العلاج الهرموني

- يعالج الاختلالات مثل انخفاض التستوستيرون أو اضطرابات الغدد الصماء الأخرى.
- يمكن أن يشمل أدوية مثل كلوميفين سترات أو حقن الغونادوتروبين لتحسين إنتاج الحيوانات المنوية.

### المضادات الحيوية



- لعلاج الالتهابات التي تؤثر على صحة الحيوانات المنوية.

### علاج مشاكل الإنتصاب أو القذف

- باستخدام أدوية مثل السلدينافيل (فياغرا).

## العلاجات الجراحية للرجال:

- إصلاح دوالي الخصية:

- جراحة لإصلاح الأوردة المتضخمة في كيس الصفن لتحسين إنتاج الحيوانات المنوية.

- عكس قطع القناة الدافقة:

- إعادة توصيل القناة الدافقة للسماح بتدفق الحيوانات المنوية.

- استخراج الحيوانات المنوية:

- إجراءات مثل استخراج الحيوانات المنوية من الخصية (TESE) أو شفط الحيوانات المنوية من البربخ (MESA) للاستخدام في التلقيح الصناعي أو الحقن المجهري.

## رابعاً: تقنيات المساعدة على الإنجاب:ART

### التلقيح داخل الرحم أو التلقيح الصناعي (IUI)

- إجراء بسيط وغير جارحي ولايستدعي التخدير , يتم خلاله عن طريق الفحص المهبلي النسائي إدخال الحيوانات المنوية المجهزة مباشرة في الرحم أثناء فترة التبويض.
- يستخدم لعلاج العقم الذكري البسيط أو العقم غير المبرر.

### IVF / ICSI أطفال الإنابيب أو الحقن المجهري:

الخطوات:

- 1- **تحفيز المبيض:** باستخدام الهرمونات لتحفيز إنتاج بويضات متعددة, يتم البدء مع ثاني أو ثالث يوم من الدورة الشهرية مع زيارات منتظمة لعمل أشعة تليفزيونية (صوتية) وتحاليل الدم لمراقبة الإستجابة والتأكد من فعالية الجرعات المعطاة, عند الوصول للتنشيط المناسب والقراءات المناسبة يتم إعطاء الإبرة المساعدة لانطلاق البويضات وم ثم جولة وتحديد موعد عملية سحب البويضات.

- 2- **سحب البويضات:** إجراء بسيط يتم تحت التخدير الموضعي عن طريق أشعة صوتية مهبلية وإبرة مخصصة لسحب البويضات.
- 3- **الإخصاب :** تتم هذه الخطوة في المختبر ويتم فيها دمج البويضات مع الحيوانات المنوية ومراقبة إنقساماتها لمدة 3-5 أيام حتى تصل لتكون جنين وبعد ذلك تتم تقييم جودة الجنين والتخطيط لإرجاعه للرحم.
- 4- **نقل الأجنة:** إجراء بسيط وغير مؤلم ولايستدعي تخدير, يكون غالباً 3-5 أيام بعد عملية سحب البويضات, يتم عن طريق الفحص المهبلي النسائي وبأنبوب مخصص لنقل الأجنة يتم نقلهم إلى داخل الرحم تحت مراقبة الأشعة الصوتية عن طريق البطن للتأكد من وضعهم في المكان المناسب في تجويف الرحم.



## متى تستخدم تقنية أطفال الأنابيب أو الحقن المجهري:

- انسداد أو تلف قناتي فالوب.
- العقم الذكري الشديد.
- تقدم عمر المرأة أو فشل المحاولات السابقة.

في الحقن المجهري يتم حقن حيوان منوي واحد مباشرة داخل البويضة ويستخدم لعلاج العقم الذكري الحاد أو في حالات انخفاض معدلات الإخصاب السابقة.

في الحالات التي لا يتم فيها تحديد سبب العقم أو عندما تكون جميع نتائج التحليل و الأشعات في الحدود الطبيعية ولا يوجد سبب واضح لتأخر الحمل فالعلاجات المركبة مثل تحفيز الإباضة مع التلقيح داخل الرحم أو أطفال الأنابيب قد تكون مفيدة وناجحة.



## عوامل يجب مراعاتها في العلاج :

- 1- **العمر:** النساء فوق سن 35 قد يحتجن إلى علاج أكثر تقدماً وبوقت أسرع نتيجة لتأثر مخزون المريض مع تقدم العمر.
- 2- **مدة العقم:** العقم طويل الأمد قد يتطلب تقنيات أكثر تعقيداً.
- 3- **التأثير العاطفي والنفسي:** من المهم معرفة أن العلاج والخيارات المساعدة على الإنجاب قد تكون مجهدة ومرهقة نفسياً خصوصاً مع احتمالية عدم النجاح والحاجة لتكرار العملية أكثر من مرة، لذلك يوصي بالتأكد من توفر الدعم النفسي والعائلي وللامانع من الانضمام لمجموعات الدعم التثقيفية التي تعمل تحت جهة مختصة للتأكد من توفير معلومات كافية وصحيحة.



# لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم وحدة العقم والإنجاب

HEM1.25.0001714