



نشرة معلومات للمرضى

موعدكم الأول في عيادة الخصوبة

تقديم هذه النشرة إرشادات أساسية تساعدكم على اتخاذ الخطوات الازمة للاستعداد لرحلة الخصوبة، والتأكد من توفر جميع المعلومات الضرورية قبل الشروع في علاج الخصوبة.

يُفترض أنكم قد تسلّمتم استبيان التسجيل لتقوموا أنتم وشريككم باستكماله. ومن المهم إكماله وإعادته في أقرب وقت ممكن، وذلك من أجل الحصول على بيانات الشرك (إن كان أحدكم في علاقة)، وترتيب فحوصات الشرك، والتحقق من أهليةكم لعلاج الخصوبة، ونفاد أي تأخير في مسار الرعاية. وستناقش نتائج الفحوص والأهلية لعلاج الإخصاب المساعد عند حضوركم موعد الاستشارة مع الطبيب. ولا تحدّد مواعيد الاستشارة إلا بعد استكمال استبيان التسجيل والفحوص المطلوبة.

إذا لم تكونوا قد تسلّمتم الاستبيان، أو إذا كنتم تواجهون صعوبة في استكماله أو إعادةه، فيرجى التواصل مع فريق الإدارة لدينا على الرقم 0161 276 6000 ، الخيار 6.

تمويل هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)

من المهم فهم أن تمويل التلقيح الصناعي (IVF) في المملكة المتحدة قد يختلف اختلافاً كبيراً بحسب مكان إقامتكم. ولكي تكونوا مؤهلين لتلقّي علاج الخصوبة الممول من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، يلزم أن تستوفوا معايير الأهلية المحددة من مجلس الرعاية المتكاملة (ICB) الذي تتبع له عيادة طبيّكم العام. ويشمل ذلك ما يلي:

- أن يكون مؤشر كثافة الجسم (BMI) ضمن نطاق صحي بين 19.0 و 29.9.
- ألا تكونوا أنتم وشريككم من المدخنين أو من مستخدمي السجائر الإلكترونية (vaping).
- أن تكونوا ضمن فئة عمرية محددة (أقل من 43 عاماً) لدورات التلقيح الصناعي الطازجة (Fresh IVF).
- ألا يكون لدى أيٍ منكم أطفال (بما في ذلك الأطفال المتبؤن) من علاقتكم الحالية أو من علاقات سابقة. ومن المهم التنبيه إلى أن معايير مجالس الرعاية المتكاملة (ICB) تختلف بشأن ما إذا كان يُسمح بأن يكون لدى المرضى أو شركائهم أطفال من علاقات سابقة عند التقديم لطلب علاج خصوبة ممول من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS).
- ستؤخذ الدورات الممولة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) والدورات الممولة تمويلاً خاصاً في الحسبان عند تحديد عدد الدورات التي سيُمْول علاجها. فعلى سبيل المثال، إذا كان أحدكم قد خضع لدورات واحدة ممولة تمويلاً خاصاً، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عدد دورات هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) المتاحة لكم. وستناقشهن ظروفكم الفردية معكم خلال موعد الاستشارة.

يمكنكم التحقق من أهليةكم عبر هذا الرابط:

<https://www.gov.uk/government/publications/nhsfunded-ivf-in-england/nhs-funded-in-vitro-fertilisation-ivf-in-england>

<https://gmintegratedcare.org.uk/in-vitro-fertilisation-ivf-cycles-in-greater-manchester/>

الزائرون من خارج المملكة المتحدة

يرجى أخذ العلم أن المرضى الذين لم يولدوا في المملكة المتحدة أو لم يقيموا في المملكة المتحدة خلال الإثني عشر شهراً الماضية سيحالون إلى فريق الزائرين من خارج المملكة المتحدة.

إذا تمت إحالتكم إلى فريق الزائرين من خارج المملكة المتحدة، فستتلقون خطاباً يطلب منكم الحضور مع المستندات الازمة لتقييم ما إذا كنتم مؤهلين لتأقلي علاج الإخصاب المساعد بوصفك زائرين من خارج المملكة المتحدة. ومن المهم حضوركم هذا الموعد لتفادي أي تأخير في مسار رعايتكم.

التحاليل والفحوص الأولية

يرجى العلم أن موعدكم الأول سيكون مخصصاً للفحوص فقط.

فيما يتعلق بالمرضيات، سُتُكمل فحوصكم على يد أفراد من فريق التمريض لدينا وفريق التصوير بالموجات فوق الصوتية (السونار) في مستشفى سانت ماري.

وبالنسبة للمرضى الذكور، سُيُحدَّ لكم موعد منفصل مع فريق طب الذكورة لدينا.

حالما تتوفر جميع نتائجكم، سُيُحدَّ لكم موعد مع طبيب لمناقشة نتائجكم وأهليكم ووضع خطة العلاج إن كنتم مؤهلين. وقد تصل مدة الانتظار الحالية لهذا الموعد إلى ستة أشهر بعد موعد الفحوص.

تحاليل وفحوص خصوبة الإناث

القياسات الحيوية السريرية	سيجري تقييم ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ومعدل التنفس ودرجة الحرارة ومستويات الأكسجين لديك وتوثيقها. وإذا كانت أيّ من النتائج خارج النطاق الطبيعي، فسنطلب منك استشارة طبيبك العام للحصول على المشورة.
مؤشر كثافة الجسم (BMI)	سيتم قياس طولك وزنك وتوثيقهما لحساب مؤشر كثافة الجسم الحالي لديك.
الهرمون المضاد لمولر (AMH)	يُنتج الهرمون المضاد لمولر (AMH) بواسطة الخلايا في المبيضين المحيطة بالبويضات. وهو يتيح لنا فهم عدد البويضات المتبقية لديك ويساعد في توجيه خيارات العلاج. وسيُعَصَّم مستوى الهرمون المضاد لمولر (AMH) لديك عبر عينة دم.
تعداد الدم الكامل (FBC)	يساعد تعداد الدم الكامل (FBC) على تقييم صحتك والكشف عن أي مشكلات، مثل فقر الدم أو العدوى، التي قد تتطلب علاجاً. وسيُجْرِي فحص تعداد الدم الكامل (FBC) عبر عينة دم.
الحصبة الألمانية (Rubella)	ستتحقق مما إذا كانت لديك مناعة ضد الحصبة الألمانية (Rubella)، لأنها قد تُسبِّب ضرراً للأجنة إذا أصيبت بها الحامل أثناء الحمل. وسيُجْرِي هذا الفحص عبر عينة دم، وإذا كانت نتيجة الحصبة الألمانية إيجابية فهذا يدل على وجود مناعة لديك ضدها؛ وهذا هو المطلوب، ولا يلزم اتخاذ أي إجراء إضافي.
فحوص الصحة الجنسية	أما إذا كانت النتيجة سلبية، فهذا يدل على عدم وجود الأجسام المضادة، وعلىك التواصل مع طبيبك العام للتأكد مما إذا كنت قد تلقيت اللقاح الثلاثي الفيروسي (MMR) أو لترتيب تلقيه. وإذا كنت قد تلقيت التطعيم في الطفولة لكن النتيجة ما تزال سلبية، فقد تحتاجين إلى جرعة مُعزَّزة من اللقاح الثلاثي الفيروسي (MMR) لدى طبيبك العام. ومن المهم الانتظار مدة لا تقل عن شهر واحد بعد تلقي التطعيم قبل حدوث حمل.
فحوص الصحة الجنسية	سيُجْرِي لك فحوص للكلاميديا والسيلان، لأن هذه العدوى قد تؤثر في صحتك الإنجابية، وقد يلزم علاجها قبل البدء في مسار رعاية الخصوبة. وتُجْرِي هذه الفحوص عبر مسحة مهبلية تأخذها بنفسك. وبعد استكمال الفحوص والاستشارة، إذا قررت المضي قدماً في إجراءات التلقيح داخل الرحم / التلقيح الصناعي / الحقن المجهري للبويضة (IUI/IVF/ICSI)، فستُجْرِي لك أيضاً فحوص دم للتحقق من فيروس العوز المناعي البشري (HIV) والتهاب الكبد C والتهاب الكبد B والزهري.

<p>نقوم بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية عبر المهبل (داخلي) لفحص المبيضين والرحم. ويهدف ذلك إلى تحديد أي مشكلات قد تؤثر في خصوبتك وإرشاد خطة العلاج. ويرجى العلم أن بعض الفحوصات تُجرى في قسم التصوير الرئيسي في مستشفى سانت ماري الجديد. ويجري القسم فحوصات لمرضى الخصوبة وأمراض النساء والأمومة. ويتوفر في القسم غرفة انتظار أصغر إذا كنت ستشعررين براحة أكبر باستخدامها؛ يرجى طلب ذلك من مكتب الاستقبال.</p>	فحص الموجات فوق الصوتية عبر المهبل
<p>سيتم إجراء فحص فقر الدم المنجل والثلاسيميا عبر فحص دم للأفراد الذين يقعون ضمن الفئات المعرضة للخطر، إذ أن هذه الأضطرابات الدموية وراثية ويمكن أن تنتقل إلى طفلك. ويرجى العلم أن هذا الفحص الدموي سيُطلب عند الاقتضاء بعد استشارة مع الطبيب، ولن يُجرى على نحوٍ روتيني ضمن فحوصك الأولية. ولمزيد من المعلومات عن هذا الفحص، يرجى زيارة: https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-for-sickle-cell-</p>	فحص فقر الدم المنجل والثلاسيميا (عند الاقتضاء)

[/andthalassaemia](#)

حالات وفحوص خصوبة الذكور

<p>يلزم إجراء تحليل للسائل المنوي لتقييم جودة الحيوانات المنوية وكيفيتها، مما يساعدنا على فهم أي عوامل قد تؤثر في قدرتك على الإنجاب. كما يساعد ذلك في توجيه التبrier اللاحق عند الحاجة. وسترسل إليك تعليمات بشأن كيفية الاستعداد لهذا التحليل عند تحديد الموعد.</p>	تحليل السائل المنوي <u>التشخيصي</u>
<p>بعد الفحوص الأولية والاستشارة، إذا قررت المضي قدماً في إجراءات التأفيج داخل الرحم / التأفيج الصناعي / الحقن المجهري للبويضة (IUI/IVF/ICSI)، فستُجرى لك أيضاً فحوص دم للتحقق من فيروس العوز المناعي البشري (HIV) والتهاب الكبد C. التأفيج الصناعي، الحقن المجهري، والزناد.</p>	فحوص الصحة الجنسية

حضوركم موعد استشارة الخصوبة

ندرك أن بدء علاج الخصوبة قد يكون خطوة مهمة ومشحونة بالعاطفة. ولأن رعاية الخصوبة تشمل كلا الشركين (إن كنتم في علاقة)، فمن المهم أن تحضرها أنتم وشركاؤكم جميع مواعيد الاستشارة معاً. ويساعد ذلك على ضمان تقديم رعاية أدق وأكثر دعماً ومصممة بما يلائم رحلتكم المشتركة، ولتجنب أي تأخير في مسار رعايتكم.

في الاستشارة الأولى، سنراجع بعناية نتائج فحوصكم معاً، وسنناقش أهليتكم للعلاج، وسنستعرض الخيارات المتاحة لكم. ولا يمكننا بدء علاج الخصوبة ما لم تحضرها أنتم وشركاؤكم معاً. وإذا تعذر عليكم، لأي سبب كان، حضور موعد استشارة محدد، فرجو منكم إلغاء الموعد وإعادة حجزه. وللقيام بذلك، يرجى الاتصال بنا على 6000 276 0161، الخيار 6.

بعد استشارتكم الأولية مع أطبائنا في طب الإنجاب، ستلتقطون خطاباً يوضح أهليتكم والخطوات التالية المطلوب اتخاذها.

إذا كنتم مؤهلين لتأفيج علاج الإخصاب المساعد الممول من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، فيرجى العلم بأنه سيُطلب منكم ومن شركائكم تقديم وثيقة واحدة لإثبات الهوية تحمل صورة لكل منكم (مثل جواز السفر، وإذا لم يكن لديكم جواز سفر، فيمكنكم تحويل رقم رخصة القيادة). ومن المهم التنبيه إلى أنه إذا قررت بتحميل رخصة قيادة، فستحتاجون إلى استكمال نماذج الموافقة الخاصة بكم باستخدام رقم NHS الخاص بكم عندما يحين وقت استكمال نماذج موافقة هيئة الإخصاب البشري وعلم الأجنة (HFEA). هيئة الإخصاب البشري وعلم الأجنة (HFEA) هي جهة الترخيص لدينا، وتضطلع بدور حيوي في تنظيم العلاجات في المملكة المتحدة، بما في ذلك اشتراط الموافقة الخطية على جوانب مختلفة من العلاج وعلى تخزين البويضات والحيوانات المنوية. وإذا كنتم متزوجين، فسيُطلب منكم أيضاً تقديم نسخة من شهادة الزواج.

مؤشر كتلة الجسم (BMI)

يلعب الوزن دوراً مهماً في الخصوبة، ويُعرَف النطاق الصحي عبر مؤشر كتلة الجسم (BMI). ولكن تكونوا مؤهلين لعلاج الخصوبة الممُول من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، يجب أن يكون مؤشر كتلة الجسم لديك بين 19.0 و 29.9. ويُوصى بهذا النطاق للمساعدة في ضمان أفضل فرص ممكنة للنجاح، لأن نقص أو زيادة الوزن قد يصعبان حدوث الحمل.

إن كان مؤشر كتلة الجسم (BMI) لديك أقل من 19، فقد يؤثر ذلك في الدورة الشهرية والخصوبة. وفي هذه الحالة نوصي بمحاولة زيادة الوزن. كما أن نقص الوزن يزيد أيضاً من خطر حدوث مضاعفات أثناء الحمل والمخاض والولادة. أما إذا كان مؤشر كتلة الجسم مرتفعاً (زيادة وزن)، فقد يؤثر سلباً في الخصوبة عبر الإخلال بتوازن الهرمونات والتداخل مع الإباضة، مما يجعل حدوث الحمل صعباً. كما أن مؤشر كتلة الجسم البالغ 30 أو أكثر قد يقلل كذلك من خصوبة الذكور.

إن الوصول إلى مؤشر كتلة جسم صحي أمرٌ بالغ الأهمية لتحسين فرصكم في حدوث الحمل ولاستيفاء معايير علاج الخصوبة لدى هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS). غالباً ما تكون ممارسة التمارين ضمن مجموعات والحصول على دعم غذائي أكثر فاعلية من محاولة التحكم في الوزن بمفردكم. إن الحفاظ على وزن صحي يضمن استعدادكم للعلاج ويعنكم أفضل فرصة لنجاح الحمل. حالياً، لا يستطيع القسم تقييم دعم لإنقاص الوزن، وينصحكم بالتواصل مع طبيبكم العام إذا رغبتم في مناقشة خيارات إنقاص الوزن. ويرجى العلم أنه إذا كنتم تستخدمون أدوية لإنقاص الوزن، فعليكم الانتظار مدة لا تقل عن شهرين بعد إيقاف هذه الأدوية قبل بدء علاج الخصوبة.

للمزيد من الإرشاد والدعم بشأن الوصول إلى مؤشر كتلة جسم (BMI) صحي، يُرجى الرجوع إلى الروابط الإضافية أدناه:

[/https://www.nhs.uk/better-health/lose-weight](https://www.nhs.uk/better-health/lose-weight) •

[/https://fertilitynetworkuk.org/access-support/health-wellbeing-programme](https://fertilitynetworkuk.org/access-support/health-wellbeing-programme) •

التغذية والمكملات

إن تناول غذاء صحي ومتنوع يضمن حصول أجسامكم على معظم الفيتامينات والمعادن التي تحتاج إليها. لكن عند الحمل، أو إذا كانت هناك إمكانية لحدوث حمل، فمن المهم تناول مكممات إضافية. ولمزيد من المعلومات والإرشادات الخاصة بالمكملات، يُرجى زيارة موقع NHS عبر هذا الرابط:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vitamins-supplements-and-nutrition>

فحص عنق الرحم

قبل البدء بعلاج الخصوبة، من الضروري أن يكون فحص عنق الرحم (وكان يُسمى سابقاً مسحة عنق الرحم) مُحدداً. وهو فحص للتحقق من صحة عنق الرحم، ويتضمن أخذ عينة من خلايا عنق الرحم ثم اختبارها للكشف عن فيروس الورم الحليمي البشري (HPV). فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) هو فيروس قد يسبب تغيرات غير طبيعية في الخلايا، وقد تتطور لاحقاً إلى سرطان عنق الرحم. إذا كان موعد فحص عنق الرحم قد فاتك، فيجب عليك حجز موعد لدى طبيبك العام لإجرائه في أقرب وقت ممكن حتى لا يتأخّر علاج الخصوبة. ولا يمكن إجراء هذا الفحص أثناء الحمل. وتتوافق معلومات إضافية عن فحص عنق الرحم عبر:

[/https://www.nhs.uk/conditions/cervical-screening](https://www.nhs.uk/conditions/cervical-screening)

نصائح متعلقة بنمط الحياة

ننصح بتجنب الكحول عند محاولة حدوث حمل، لأنه قد يؤثر سلباً في الخصوبة عبر التأثير في مستويات الهرمونات وجودة البويلزات والحيوانات المنوية، وفي فرص نجاح الحمل عموماً. وللابلاغ على نصائح للمساعدة على الامتناع عن الكحول خلال مرحلة ما قبل الحمل وأثناء الحمل، يُرجى زيارة:

المشروبات الكحولية

التدخين

إن الإقلاع عن التدخين قبل علاج الخصوبة يمكن أن يحسن فرصكم في تحقيق حمل صحي. وقد أظهرت دراسات بحثية عديدة الآثار الضارة للتدخين في جودة الحيوانات المنوية وجودة البويضات ومعدلات انغراس البويضات المُخصبة. ويزيد التدخين من خطر الإجهاض ومن مضاعفات مثل الولادة المبكرة وانخفاض وزن المولود ومشكلات النمو لدى طفلكم.

إذا كنتم أنتم أو شركاؤكم من المدخنين، فمن المهم التنبيه إلى أنه لكي تكونوا مؤهلين لتمويل هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، يجب أن يكون كلا الشركين قد ألقعا عن التدخين مدة لا تقل عن 3 أشهر قبل بدء علاج الخصوبة. ولا يستطيع القسم تقديم دعم لمساعدتكم على الإقلاع عن التدخين/استخدام السجائر الإلكترونية، وينصحكم بالتواصل مع أحد الخيارات التالية لمناقشة ما هو متاح لكم:

- الطبيب العام أو ممرضة العيادة
- التفضل بزيارة : <https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking>

إرشادات السفر

ينبغي للمرضى وشركائهم تجنب السفر إلى المناطق التي تشهد تفشياً نشطاً لعدوى زيكا أو إيبولا، نظراً للمخاطر المحتملة المرتبطة بهذه العدوى أثناء الحمل. وإذا كنتم قد سافرتم إلى منطقة عالية الخطورة، فلن تُجري العيادة العلاج إلا بعد انتهاء فترة انتظار لا تقل عن 3 أشهر من تاريخ عودتكم قبل بدء علاج الخصوبة. ولتجنب التأخير عند استعدادكم للبدء، من الضروري التحقق بانتظام من موقع الحكومة للحصول على القائمة المحدثة بالدول المصنفة بكونها عالية الخطورة.

للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الروابط أدناه:

- <https://www.gov.uk/foreign-travel-advice>
- [/https://www.fitfortravel.nhs.uk](https://www.fitfortravel.nhs.uk)
- <https://www.gov.uk/guidance/zika-virus-country-specific-risk>

إذا احتجتم إلى أي معلومات إضافية أو إلى توضيح المصطلحات، فالرجاء عدم التردد في التحدث إلى إحدى الممرضات القائمات على إجراء فحوصكم، أو إلى الطبيب في موعد الاستشارة اللاحق، وسيسرّهم مناقشة مخاوفكم معكم.

بيانات التواصل

 (0161) 276 6000

 <https://mft.nhs.uk/saint-marys/services/gynaecology/reproductive-medicine/>