

أ.د. عبد المجيد رمزي

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر

:

ramzyam@hotmail.com :

www.family-clinics.com

—

• •

تأخر الإنجاب

مقدمة

أولا يجب أن تعلمين أنك لست وحدك التي تعانيين من هذه المشكلة . وهى ليست مشكلتك فقط ولكن هي مشكلتك أنت وزوجك معا ويجب أن تتعاملوا معها سويا ولا يجب إلقاء اللوم على أي طرف دون الآخر ولكن هي امتحان لمقدار المعزة والاحترام اللذان تكنوهما لبعضكما وهى في الحقيقة ليست بمشكلة حيث أن في معظم الأحيان وإرادة الله سبحانه وتعالى يكون الحل في تناول اليد بواسطة الطبيب المتخصص فهو الوحيد الذى سيدلكما على الطريق الصحيح والآمن للوصول الى طفل جميل يملأ حياتكما ومن حولكما ولا لوم عليكم في استشارة أكثر من طبيب متخصص قبل الأقدام على أي تدخل جراحي أو علاج مكلف .

وعلاج حالات تأخر الإنجاب (ولا يجب تعريف الحالة بالعدم حيث أن العقم هو عدم حدوث حمل بعد فشل جميع السبل الطبية) تحتاج الى الشجاعة من الزوج والزوجة معا والتحلى بالصبر والأيمان والثقة بالله أولا والطبيب المعالج ثانيا . وهى قطعا لا تشمل طلب المشورة من غير المتخصصين ولا من الأقارب والأصدقاء ولا ممن لهم حالات مماثلة حيث أن علاج تأخر الإنجاب يفصل على كل حالة كما تفصل الملابس على كل سيدة والبدائل كثيرة وطرق العلاج متعددة ولكن قد يسبب العلاج ذاته الضرر لسيدة دون الأخرى.

وعادة تبدأ استشارة الطبيب بعد ستة أشهر من الزواج المتواصل بدون منع حمل شرط أن يكون الزوجان لا يعانون من أمراض أو اضطرابات معروفة قد تعيق الحمل كالتهاب الجهاز التناسلي أو اضطراب الدورة الشهرية أو عدم إتمام العلاقة الزوجية الخ

بعد انقضاء هذه الفترة يتوجه الزوجان للطبيب المتخصص لعرض حالتها معا ومما هو معروف أن الضغوط النفسية المحيطة بحالات تأخر الحمل ومصدرها أقرب الناس للزوجين كالحماة أو الأصدقاء أو الأقارب ومجرد عرض الحالة على الطبيب تكون مصحوبة بضغط نفسي وكثيرا

ما يرفض الزوج المشاركة في هذه الزيارة ولكن في حقيقة الأمر وجود الزوجين معا يساعد بشكل كبير الطبيب المعالج في تشخيص الحالة بكل تفاصيلها من خلال الأسئلة المطروحة أو المعلومات التي قد يعرضها أحد الزوجين . أي معلومة ولو بسيطة قد تكون هي الحل للمشكلة وتوفر على الطبيب والزوجين أبحاثا أو علاجا غير مجدي ولكن إذا مارغبنا في تلخيص أسباب تأخر الحمل عموما فستكون كالاتي

خريطة الأبحاث

السبب المحتمل

١- الحيوانات المنوية

٢- قناة فالوب

٣- اضطراب الهرمونات

٤- اضطراب التبويض

٥- الرحم

٦- عنق الرحم

٧- الأغشية المحيطة بالجهاز التناسلي

٨- بدون سبب ظاهر

الفحص المطلوب

١- تحليل السائل المنوي

٢- أشعة بالصبغة

منظار الحوض والبطن

٣- تحليل الهرمونات

٤- متابعة التبويض بالموجات فوق الصوتية

٥- الفحص بالموجات فوق الصوتية

- أشعة بالصبغة

- منظار الرحم

٦- فحص عنق الرحم

- إجراء مسحة من عنق الرحم

- اختبار ما بعد الجماع

٧- منظار الحوض والبطن

٨- كل الفحوصات

عند الرجال

الحيوانات المنوية

في حوالي ٤٠٪ من الحالات يكون تأخر الحمل نتيجة لقلة عدد أو ضعف الحيوانات المنوية ولذلك فعادة ما يطلب منكم الطبيب في أول زيارة إجراء تحليل للسائل المنوي بعد الامتناع لمدة يومين. مطلوب من الزوج تجميع العينة في وعاء يزوده به الطبيب في المعمل كما يمكن تجميع العينة بالمنزل على أن تصل للمعمل في خلال ساعة على الأكثر.

يقوم الطبيب بفحص العينة تحت المجهر لتقييم عدد الخلايا المنوية وقوة حركتها الدافعة وتكوينها الخارجي . وللتقييم الصحيح يؤخذ متوسط عينتين الى ثلاث عينات على مدى شهرين إلى ستة أشهر حيث من المعروف أن أجيال الحيوانات المنوية تتباين بشكل كبير بين الساعة والأخرى وإذا ما تبين وجود خلايا صديدية في السائل المنوي فيدل ذلك على وجود التهاب بالبروستاتا أو القنوات المنوية مما يستدعى الكشف بواسطة أخصائي المسالك البولية أو الذكورة لأجراء الفحوصات اللازمة وعادة ما تشمل على عمل مزرعة للبول والسائل المنوي وتحديد المضاد الحيوي المناسب لكل ميكروب علما بأن بعض هذه الميكروبات تنتقل عن طريق العلاقة الزوجية إلى الزوجة وبعض الحالات قد تسبب التهابا في عنق الرحم قد يمتد في الحالات المزمنة الى قناتي فالوب مسببا التهابها وفي الحالات المتقدمة الى انسدادها كلياً أو جزئياً مع تكوين التصاقات بالحوض حول المبيض وفوهة الأنابيب . ولذلك لا يجب الاستخفاف أو التهاون في تحليل السائل المنوي للزوج حيث أن هذا التحليل البسيط قد يوفر الكثير من الوقت والجهد والمال للزوجين.

□ وجود دوالي حول الخصيتين أمر شائع في الرجال ومازال العلم في حيرة من مدى تأثير الدوالي على قلة عدد وحيوية الحيوانات المنوية . والسؤال الأهم هو مدى التحسن الذي يطرأ على مقومات السائل المنوي. وهل يؤدي ذلك الى زيادة نسبة الخصوبة عند الرجال ؟ أسئلة ليس لها إجابة قاطعة وتعتمد على تشخيص أخصائي الذكورة لكل حالة على حدى .

* عدم إفراز حيوانات منوية في السائل المنوي عادة ما تكون بسبب انسداد خلقي أو مكتسب للقنوات المنوية ولكن في بعض الحالات يكون لوجود ضعف في إفراز الخصية للخلايا المنوية أما بسبب عنصر وراثي بسبب خصية معلقة أو التهاب فيروسي حاد أثناء الفترة ما قبل البلوغ أو بعدها. وهنا يجب استشارة الطبيب المتخصص حيث أن تشخيص سبب الحالة هام جدا من حيث سبل العلاج وعادة ما تكون التفرقة بتحليل هرمون ال FSH في الدم فإذا كان طبيعياً يكون السبب

انسداد في القنوات المنوية ولكن إذا ما كان عالي يكون السبب ضمور في الخصيتين ونسبة الخصوبة تكون أعلى في الحالة الأولى عن الثانية عن طريق وسائل الإخصاب المساعدة

عيوب الانتصاب

وهي اما عضوية أو نفسية. وفي معظم الأحوال تكون نفسية. , الأسباب العضوية اما عيوب خلقية أو قصور في الدورة الدموية. والأخيرة هي الأكثر شيوعا.

عند السيدات

قنوات فالوب

وهي قناة لكل مبيض لكل منها فوهتان . فوهة متصلة بالرحم والأخرى ملاصقة للمبيض . وقناة المبيض (قناة فالوب) هي عبارة عن عضو متكامل قائم بذاته من حيث النشأة والوظيفة فلقتاتي فالوب جهاز دوري معقد وجهاز عصبي حساس وكل قناة مكونة من جدار عضلي مقسم الى أقسام أربعة : قسم داخل جدار الرحم ثم المضيق ثم الوعاء ثم الزوائد الطرفية ولكل قسم وظيفة محددة في مهمة توصيل البويضة في رحلة الإخصاب ثم الى تجويف الرحم حيث تقوم الزوائد الطرفية بالتقاط البويضة من المبيض ودفعها داخل تجويف القناة ثم تقوم العضلات لكل قسم بتقلصات دودية. كما تقوم الشعيرات الدقيقة بالجدار المبطن لتجويف القناة بدفع البويضة في اتجاه الرحم بتناغم دقيق يسلم كل جزء البويضة للجزء الذي يليه بتزامن محكم حتى تصل الى الوعاء حيث تجد الحيوانات المنوية في انتظارها لتتم عملية الإخصاب بالقناة ذاتها ولذلك آي التهاب يكلف القناة الكثير حيث يدمر خلايا الغشاء المبطن المتناهية الدقة وينتهي الأمر بفقد وظيفتها بل في الحالات المتقدمة بالتصاق جدار القناة ببعضه وانسداد جسم القناة مما يعيق رحلة البويضة من المبيض الى الرحم أو يمنع وصول الحيوانات المنوية الى البويضة

و لذلك سيسألك الطبيب في أول الأمر عن أعراض حدوث التهابات خارجية وداخلية في الأيام الأولى بعد الزواج وفي الفترات المتلاحقة التالية ومنها سيستطيع أن يحدد إذا ما كانت قنوات فالوب بها علة من عدمه وإذا ما رأى الطبيب أنه يجب اختبار تواصل أقسام القنوات من فوهتها الداخلية في الرحم حتى نهايتها عند المبيض فسيقوم بطلب فحص أشعة مع حقن سائل معتم للأشعة (الصبغة) وهو فحص قليل الألم في معظم الأحوال ولكن يجب إجراءه في قسم أشعة

متخصص وبآلات معقمة و بواسطة طبيب متخصص حتى يأتي بالتشخيص السليم ولا ينتج عن هذا الفحص أي أضرار للجهاز التناسلي وبناء على نتيجة هذا الفحص سيقرر الطبيب إذا ما كانت الحالة تستدعي التدخل الجراحي عن طريق المنظار الضوئي (التنظير)

ولكن عادة ما ينصح باستكمال الفحص بالتنظير_التشخيصي حيث أنه آمن ويساعد الطبيب على تحديد مدى تآثر قنوات فالوب أو التواءها وحالة الزوائد الطرفية ناحية المبيض وكفاءتها وحرية حركتها حيث أنها هي أكثر المناطق عرضة للتأثر بالتهاب القنوات الحاد أو المزمن ولا ترى إلا عن طريق المنظار الضوئي. وتجرى عملية التنظير تحت مخدر عام وتستلزم الإقامة في المستشفى لمدة يوم واحد في أكثر الأحيان وعادة ما يقوم الطبيب بتسجيل الفحص على شريط فيديو لتحتفظي به بالإضافة إلى تقرير مكتوب.

ولكن ما هو الحل إذا ما تبين أن هناك انسداد بقنوات فالوب؟ إذا ما كان السبب هو الألتصاقات الخارجية أو التواء القنوات فعادة ما تنتج الجراحة عن طريق التنظير الجراحي أو عن طريق فتح البطن في تصحيحها وفي الحالات التي تصحبها ضيق في الزوائد الطرفية بنسبة بسيطة فيمكن التعامل معها كذلك عن طريق الجراحة وتبقى الحالات التي يصاحبها انسداد كامل للقناتين مع ترشيع وانحباس سوائل بداخل تجويف القناة فعادة تكون فرص استعادة الخصوبة عن طريق الجراحة ضئيلة وعادة ما تستدعي الحالة إجراء جراحة لاسترجاع فوهة القناة أو عمل فوهة بديلة. وإذا ما اكتشف الجراح وجود خراجا بالأنايب استلزم ذلك استئصال الأنايب واللجوء الى وسائل الإخصاب المساعدة مثل أطفال الأنايب.

ولكن ما هو الحال إذا ما كانت هناك جراحة سابقة لاستئصال حمل خارج الرحم من القناة؟ الإجابة هنا تعتمد على مدى تآثر القناة بهذه الجراحة ففي بعض حالات الحمل خارج الرحم يجد الجراح نفسه مضطرا لاستئصال القناة بما تحتويه من حمل وفي هذه الحالة تعتمد الخصوبة على حالة الأنبوبة الأخرى وهي أن كانت في حالتها الطبيعية تكون نسبة الخصوبة في الحدود الملائمة للحمل وكذلك يكون الحال إذا ما نجح الجراح في استئصال الحمل دون القناة ولكن في معظم الأحوال لا تتأثر الخصوبة في مثل هذه الحالات بالقدر الكبير ولكن يجدر بالذكر هنا أن السيدة التي حملت في إحدى قنوات فالوب تكون أكثر عرضة لتكرار الحمل في القنوات ولذلك يجب عليها معاودة الطبيب المتخصص فور تشخيص الحمل للتأكد ما إذا كان هذا الحمل داخل الرحم أو خارجه.

اضطراب في إفراز الهرمونات

الهرمونات هي مواد تفرز من غدد متخصصة وتنتقل عن طريق الدورة الدموية لأداء أثر محدد في الجسم.

ووظيفة هذه الهرمونات هي التأثير على أكثر من عضو في وقت واحد ولذلك قدر الخالق سبحانه وتعالى أن تفرز هذه الهرمونات في الدم وليس من خلال قنوات محدودة المجال (ولذلك أطلق عليها غدد صماء) ولكل غدة وظيفة ولتنظيم أداء هذه الغدد بعضها مع البعض الآخر خلقت الغدة النخامية وهي غدة صغيرة موجودة بالرأس أسفل المخ . وتتلقى الغدة النخامية تعليماتها من المخ وتقوم بتنفيذها بإرسال تعليمات للغدد الصماء حسب التعليمات المطلوب تنفيذها بالضبط كوظيفة رئيس المصلحة الذي ينفذ تعليمات مجلس الإدارة بإصدار تعليماته للموظفين بالدارات المختلفة .

وبالنسبة للخصوبة عند الرجال والسيدات فالخصية أو المبيض يتلقى تعليماته من الغدة النخامية بواسطة هرمونات تعرف بـ LH ,FSH وبناء عليه يتم إنتاج الحيوانات المنوية والبويضات وكذلك إفراز هرمونات الخصية (التستوستيرون Testosterone) والمبيض (الأستروجين Estrogen) والبروجيسترون (Progesterone)

وتتأثر عملية الخصوبة إذا ما اضطرت وظيفة غدد صماء أخرى بالجسم كالغدة الدرقية والغدة الكظرية أعلى الكلى وكذلك في حالة السمنة الزائدة أو تناول عقاقير قد تؤثر في عمل المبيض أو الخصية.

وفي بعض الحالات تزيد الغدة النخامية من إفراز هرمون البرولاكتين (Prolactin) هذا الهرمون مسؤل عن إفراز اللبن من الثدي أثناء الرضاعة ولكن في بعض الحالات المرضية قد يزيد إفراز هرمون البرولاكتين في وقت غير فترة الرضاعة وتؤثر هذه الزيادة على إفراز هرمون LH , FSH من الغدة النخامية فتؤثر في عملية التبويض

يقوم الطبيب بالكشف على الثديين لاكتشاف الأورام أو إفرازات الحلمة وفي مثل هذه الحالات قد ينصح الطبيب بأجراء أشعات أو تحليل لهرمونات محددة حسب كل حالة للوقوف على كفاءة عمل الغدة النخامية والغدد الصماء التابعة لها.

المبيض

وهو العضو المسئول عن إفراز البويضات والهرمونات الأنثوية . والمبيضان يقعان في جانبي الحوض عند نهاية فوهتي قنوات فالوب . ويوجد وتر دقيق يربط كل مبيض بالقناة المجاورة له بحيث يبقى المبيض ملاصقا لفتحة القناة التابعة له . كما يوجد وتر آخر قوى يربط المبيض بالرحم .

يتلقى المبيض إشارات من الغدة النخامية عن طريق هرمون ال FSH , LH ليفرز عدد من البويضات كل شهر فينضج منها واحدة فقط بالتبادل بين المبيض اليمين واليسار كما يفرز المبيض عن طريق حويصلات البويضات هرمون الأستروجين Estrogen والبروجستيرون Progesteron ومن ضمن الخلايا التي تؤثر عليها تلك الهرمونات جدار الرحم الداخلي وعنق الرحم . وتناغم إفراز تلك الهرمونات ينظم نزول الدورة الشهرية. ويؤدي اضطراب التبويض إلي خلل في إفراز تلك الهرمونات واضطراب الدورة أو انقطاعها لفترات طويلة ويصاحب ذلك في بعض الحالات زيادة في وزن الجسم أو الإحساس بالامتلاء أو زيادة في عدد شعيرات الوجه وحبوب البشرة وتدل الإحصائيات أن اضطراب التبويض يتسبب في العقم في ٢٥٪ من الحالات.

والسؤال هنا كيف تطمئن السيدة على انتظام وظائف المبيض؟ انتظام الدورة الشهرية عادة ما يكون دليل على انتظام عمل المبيض ولكن هناك أعراض أخرى تساعد السيدة على التأكد من ذلك منها الام البطن قبل موعد الدورة ببضعة أيام والتي تقل أو تتلاشى مع نزول الدورة وقد تصل تلك الألام من الحدة بحيث تقعد السيدة عن العمل وهي أكثر شيوعا في الأنسات والسيدات قبل الولادة وسبب تلك الألام هو انقباض حاد في عضلات الرحم نتيجة تأثير مادة البروستاجلاندين Prostoglandin التي تفرز من جدار الرحم والمبيض . وهناك أعراض أخرى كثقل أو ألم الثديين والصداع والغثيان والإسهال والإحساس بالحرارة والعصبية الزائدة وحب الشباب. بعض أو كل هذه الأعراض تشير الى أن المبيض يعمل بشكل منتظم وأن هناك بويضة أفرزت في تلك الدورة

قد يطلب الطبيب الفحص بالموجات فوق الصوتية المتتابعة ابتداء من اليوم العاشر لتتبع البويضة في تلك الدورة وموعد نضوجها واستعدادها للتبويض وكذلك تحليل مستوى هرمون البروجستيرون في اليوم الواحد والعشرون لتحديد كفاءة التبويض كما يطلب الطبيب فحص جدار الرحم الداخلي بالموجات فوق الصوتية أو بالعينة للتأكد من سلامة استجابة هذا الجدار لهرمونات المبيض.

عنق الرحم

هو الجزء السفلي من الرحم وموجود أعلى المهبل . وتكمن وظيفة عنق الرحم في تلقي الحيوانات المنوية من المهبل وتخزينها في سائل لزج يسمى المخاط وتتأثر الخلايا التي تفرز ذلك المخاط بهرمونات المبيض فنجد أن خواص المخاط أثناء التبويض تختلف عن ما قبله أو عن ما بعده حيث ويمتاز المخاط في تلك الفترة بالشفافية والليونة وغزارة الكمية ويكتسب خاصية المطاطية حيث يسهل اختراقه بواسطة الحيوانات المنوية في رحلتها الى داخل الرحم ثم الى قناتي فالوب

وتتغير خواص المخاط في حالات التهاب عنق الرحم الحاد أو المزمن بحيث يصعب على الحيوانات المنوية اختراقه وبناء عليه لا يحدث حمل.

يكشف الطبيب في فترة التبويض على خصائص المخاط الذي يفرزه عنق الرحم وقد يقوم بفحصه باستخدام المجهر (الميكروسكوب) للكشف عن وجود الحيوانات المنوية ونشاطها في مناخ عنق الرحم . قبل إجراء هذا الفحص يطلب منكم الطبيب إتمام علاقة زوجية كاملة قبل الحضور الى العيادة بعدة ساعات (بحد أدنى ساعتين) ويشترط على السيدة عدم غسيل المهبل داخليا بعد تلك العلاقة ويتم توقيت هذا الفحص في وقت التبويض وبناء على هذا الفحص (الفحص بعد الجماع) يمكن للطبيب من تشخيص أمراض عنق الرحم وكفاءة المخاط المفرز من الخلايا الداخلية له.

الرحم:

هو عضو عضلي مكون من جزأين : جسم وعنق. يتراوح طول جسم الرحم من 5-7 سم وعنق الرحم 3 سم. ويختلف حجم الرحم من سيدة الى أخرى ويزداد حجما مع تكرار الحمل والولادة. وظيفة بطانة الرحم الأساسية هي استقبال البويضة المخصبة وزرعها وتغذيتها لاتمام الحمل. ويتكون الرحم من جدار عضلي سميك وبطانة تكسو تجويفه المثلث الشكل. وتتأثر تلك البطانة بهرمونات المبيض (الأستروجين والبروجيستيرون) بحيث تتباين حسب دورة تلك الهرمونات انتهاء بضمور البطانة الرحمية ويقوم الرحم بالتخلص من تلك البطانة على هيئة دم وأنسجة بصفة دورية

كل ٢٦ الى ٣٢ يوم (بمتوسط ٢٨ يوما) وهو ما يعرف بالطمث.

وتجويف الرحم عبارة عن مثلث في كل ركن فوهة. تتصل الفوهة السفلية بعنق الرحم والفوهتين الجانبيتين بقناتي فالوب.

وأشهر أمراض عضلة الرحم هي الأورام الليفية. وثبت من الإحصائيات أن ٢٥٪ من السيدات من سن ٢٠ - ٤٥ سنة يعانين من الأورام الليفية بالرحم وفي معظم الأحيان لا يتم اكتشاف هذه الأورام الليفية إلا بالصدفة حيث إنها لا تسبب أى أعراض أو مشاكل صحية نسائية .

وتتزايد نسبة تكوين هذه الأورام بتقدم سن السيدة وقد تتواجد هذه الأورام بشكل منفرد أو فى مجموعات وتختلف أحجامها من حجم الحمص الى حجم البرتقالة وقد تتمركز في جدار الرحم أو على سطحه وقد تحدث أنواعا بتجويف الرحم وغالبا ما يكون هذا النوع الآخر هو سبب الأعراض كالنزيف الرحمي ألام البطن فإذا ماتم اكتشاف هذه الأورام في فترات الزواج المبكر فيكون الأمر مزعجا بشكل كبير للزوجين ويظهر التساؤل عما يكون اثر هذه الأورام الليفية على القدرة على الإنجاب . ولكن هل تسبب الأورام الليفية العقم؟

تكون الإجابة على هذا السؤال بيد الطبيب المتخصص حيث يجرى الأبحاث اللازمة لتحديد حجم التعامل مع هذه الأورام الليفية ويكون الأمر هنا في حاجة الى حكمة هذا الطبيب معتمدا على كل حالة على حدى.

فالأورام الليفية قد تكون بريئة من تهمة إحداث العقم وفى هذه الحالة قد تزيد جراحة إزالة هذه الأورام من نسبة العقم عند بعض السيدات وقد تكون فعلا السبب في العقم أو قد تهدد الحمل القادم بالإجهاض أو الولادة المبكرة وفى هذه الحالة يستلزم إجراء جراحة لإزالته .

وقد أجمع الأطباء بناء على الدراسات الحديثة أن اكتشاف الأورام الليفية سواء قبل الزواج أو بعده ليس سببا في الإزعاج على الإطلاق فكثيرا من السيدات اللاتي يعانين من الأورام الليفية حدث لهم حمل بشكل طبيعي وكامل ولادة وبصفة متكررة فى وجود هذه الأورام وتحت إشراف طبي متخصص ولم يحتجن الى جراحة لإزالة هذه الأورام حيث أن نسبة حدوث الأورام الخبيثة فى هذه الحالات نادرة الحدوث جدا والحذر هنا من التدخل الجراحي لإزالة هذه الأورام قبل الزواج أو قبل حدوث الحمل حيث أن في بعض الأحيان يحدث العقم بسبب الالتصاقات الناتجة عن الجراحة بسبب الأورام الليفية وبناء عليه ننصح السيدات بالفحص قبل الزواج أو عند حدوث تأخر فى الحمل واستشارة الأطباء المتخصصين عن اكتشاف أورام ليفية بالرحم والتروى قبل إجراء الجراحة لعلاج هذه الأورام.

وقد يحدث تضخم عام لعضلة الرحم نتيجة مرض "التبطن" endometriosis وأعراضة الألم المصاحب للطمث (الدورة الشهرية) وقد يزيد هذا الألم أثناء الأيام الأخيرة للطمث وقد يصاحبه بعض نقط الدم قبل وبعد الطمث وعادة ما تكون داكنة اللون.

أما تجويف الرحم فقد يحدث به التصاقا نتيجة لالتهاب شديد أو عملية كحت (تفريغ) لإجهاض سابق. وقد لا يكون هناك أعراض لمثل هذه الحالة أو تشتكي السيدة بقلة كمية أو أيام الطمث.

عبادة

ويتم فحص الرحم بالموجات فوق الصوتية حيث تظهر عضلة الرحم بوضوح وبذلك يتأكد الطبيب من سلامتها وخلوها من التضخم والأورام الليفية وكذلك البطانة الرحمية حيث تتباين صورتها في الموجات فوق الصوتية (وبالذات المهبلية) حسب توقيت الفحص من الدورة الشهرية. وقد يحتاج الطبيب لسحب عينة من بطانة الرحم لتحليلها مجهريا للتأكد من سلامتها.

ويفيد هنا الفحص بالأشعة بالصبغة أو قد يلجأ الطبيب الى استخدام التنظير الضوئي للرحم (منظار الرحم) للكشف الدقيق على تجويف الرحم وبطانته للكشف عن الالتصاقات أو الزوائد.

وها هي بعض الأسئلة التي قد تسألها السيدات بالعبادة

- أنا مقبلة على الزواج قريبا. أعان من السمنة واضطراب الدورة الشهرية. فهل يؤثر ذلك على حدوث الحمل؟
- هل للتدخين والإفراط في شرب القهوة علاقة بالعدم؟
- أعاني من الاكتئاب والانتفاخ والعصبية الزائدة قنل الدورة. فهل هناك طرق لتقليل هذه الأعراض؟
- هل يجب أن أستلق على ظهري بعد العلاقة الزوجية طوال الليل حتى يحدث الحمل؟
- ما هي فترة التبويض وكيف أحسبها؟
- هل يجب أن تحدث العلاقة الزوجية كل يوم وقت التبويض؟
- بعد العلاقة الزوجية أفقد جزء من السائل المنوي. هل يؤثر ذلك على حدوث الحمل؟
- هل العلاقة الزوجية في الشهور الأولى من الحمل تؤدي إلى الإجهاض؟
- أنا أهتم كثيرا بنظافتي الشخصية. ولذلك أداوم على الدش المهبلي. فهل هذا يعتبر صحيا؟ وهل كثرة استخدام المواد المطهرة كدش مهبطي مضرا؟
- هل الالتهابات المهبلية تؤدي للعدم؟

السمنة الزائدة هل لها علاقة بالهرمونات

كثيرا ما تعاني السيدات المصريات من السمنة . فالإحصائيات تدل أن ٤٠٪ من السيدات المصريات تعانين من السمنة المتوسطة و ٢٠٪ من السمنة المفرطة . فالمقياس هنا ليس الميزان ولكن تقدر كمية الدهون بالجسم عن طريق قياس محيط البطن عند السرة ومحيط المقعدة و أعلى الذراع او محيط الفخذ.

وكذلك تحسب كمية الدهون الزائدة بقياس مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index وهو محصلة المعادلة الآتية:

وزن الجسم بالكيلو/ مربع الطول بالمتر.

فمثلا اذا كان وزن السيدة ٧٧ كج وطولها ١٦٨ سم فيحسب المؤشر كالاتي:

$$27,28 = 2(1,68)/77$$

وحسب المعدلات المعمل بها فإذا كانت محصلة المعادلة أقل من ٢٥ فان وزنك "مثالي" لطولك. ويبدأ حساب الزيادة من ٢٥-٢٨ فبذلك تكوني "سمنة". أما أعلى من ٢٨ فتعتبري "بدينة" .

من المعروف ان محصل تراكم الدهون بالجسم يكون بسبب زيادة الطاقة متمثلة في السعرات الحرارية المتوفرة للجسم عن طريق الأكل عن السعرات المستهلكة أثناء الحركة . يقوم الجسم بتخزين الطاقة الزائدة عن حاجته على هيئة دهون تحت الجلد . توزع هذه الدهون بالبطن والأرداف المقعدة والذراعين والفخذين والثديين . هذه السمنة الزائدة تؤدي الى اضطراب في وظائف الجسم عاما والجهاز الدوري الدموي خاصة . فنجد انتشار حالات ارتفاع ضغط الدم وحالات القلب بالإضافة الى السكر اكثر ما تكون شيوعا تكون بين السيدات التي تعانين من السمنة المفرطة .

وتتفاعل الهرمونات الأنثوية مع الدهون كما تتفاعل الدهون مع الهرمونات الانثوية . فقد دلت الأبحاث الحديثة أن ٣٠٪ من السيدات الآتي تعانين من السمنة يتعرض الى اضطراب في التبويض أو فشل التبويض وان حالات العقم الناتجة عن فشل التبويض كثيرا ما تنتشر بين السيدات البدنيات. ولكن هل كل حالات السمنة المفرطة تصاحبها حالات اضطراب في وظائف المبيض؟ بالطبع لا .

فقد اثبت الإحصائيات أن بعض السيدات يكونون اكثر حساسية لزيادة الدهون مما يؤثر تأثيرا مباشرا على وظائف المبيض اكثر من غيرهن . وقد يكون لاضطراب الهرمونات في هذه الحالة أثره على تراكم الدهون فتشكى السيدة ان وزنها قد زاد في فترة قصيرة رغم عدم إفراطها في الطعام أو أنها تحاول ان تتبع نظاما غذائيا قاسيا ولا تجد النتيجة المرجوة من حيث فقدان الوزن . فهنا يظهر

دور اضطراب الهرمونات في إحداث السمنة ويستلزم ذلك استشارة الطبيب المختص لتحديد الخلل وعلاجه .

فقد تكون السمنة المؤشر الأول لاضطراب وظيفة المبيض أو بعض الغدد الصماء الأخرى بالذات إذا ما صاحب ذلك اضطراب في الدورة الشهرية أو زيادة في نمو الشعيرات بالوجه والصدر نتيجة زيادة إفراز الهرمونات الذكورية من المبيض أو الغدة المجاورة للكلية .
ولذلك ننصح كل سيدة تعاني من السمنة المصاحب باضطراب في الدورة أن تستشير الطبيب فوراً حيث أن استمرار فترات عدم التبويض يزيد من نسب الإصابة بأورام الرحم والثدي على المدى الطويل. هذا بالإضافة الى زيادة تعرضها للإصابة بمرض البول السكري (السكر) وضغط الدم والقلب.

التدخين والإفراط في شرب القهوة والعقم

الإفراط في التدخين عند الرجال يؤثر على عدد وحيوية الحيوانات المنوية كما ثبت من الأبحاث أن كمية السائل المنوي تقل مع زيادة التدخين.
ورغم أن ذلك لا يؤثر على عادة في الرجال الأصحاء الذين لا يعانون من مشاكل في الخصوبة إلا أنه يؤثر سلباً على أولئك الذين يعانون أصلاً من قلة حيوية وعدد الحيوانات المنوية .
بالنسبة لأثر التدخين على العقم عند السيدات فقد أثبتت الأبحاث أن غالباً ما يحدث تأخير في حدوث الحمل عند السيدات اللاتي يدخن بشراهة تصل الى حد العشرون سيجارة أو أكثر يومياً حيث تقل الخصوبة في هذه الحالة بنسبة ثلاثون بالمائة عند السيدات الغير مدخنات .
أما بالنسبة للسيدات الحوامل فالتدخين أثناء الحمل له أثاره على صحة الجنين ووزنه وقت الولادة كما أن نسبة الإجهاض والولادة المبكرة تزيد باطراد في حالة السيدات المدخنات وكذلك بالنسبة للسيدات اللاتي يتعرضن بكثرة لدخان السجائر سواء في المنزل أو في العمل.
وفي دراسة طريفة ثبت أن هرمون الأنوثة (الأستروجين Estrogen) يقل عند السيدات المدخنات بشكل ملحوظ كما يحدث سن اليأس في سن مبكرة إذا ما قارناهم بالسيدات غير المدخنات وترجع الدراسة هذه الى أن دخان السجائر يتفاعل بشكل مباشر مع الخلايا المسؤولة عن إفراز هذا الهرمون في المبيض مما يحبط من نشاطها وجدير بالذكر هنا أن هرمون الأنوثة (الأستروجين) هو المسئول عن نضارة السيدات ونعومة البشرة وخصائص الصوت والشعر كما يقلل هذا الهرمون من نسبة الإصابة بأمراض القلب وسكتة الدماغ عند السيدات في سن متقدمة.

المعاناة أثناء فترة ما قبل الدورة:

التوتر العصبي ، الاكتئاب ، الانتفاخ ، زيادة الوزن ، الإحساس بالتورم ، ألم الثدي ، الاضطراب في النوم ، الإمساك أو الإسهال ، الصداع ، عدم القدرة على التركيز ، عدم القدرة على التأقلم والمواكبة ، الضيق بالمكان والناس ، النسيان ، حبوب الوجه ، الإقبال على الحلويات والشيكولاتة والاييس كريم...؟؟

وهل يزيد إحساسك بهذه الأعراض في فترة قد تمتد من ١٠ الى ١٤ يوما ما قبل الدورة؟ فإذا كانت أجابتك بنعم فأنت لست الوحيدة التي تعاني من هذه الأعراض وهذه الأعراض ليست مرضية وانما هي تغيرات تحدث بجسمك استجابة لبعض التغيرات الهرمونية في تلك الفترة من الدورة. وهي ان كانت سلبية في ظاهرها فلها عنصر ايجابي وهو اطمئنانك أن المبيض يعمل بصفة دورية ومنتظمة ويفرز بويضات بكفاءة.

ولك أن تعلمي أن معظم النساء تشاركك في هذه الاعراض بنسب متفاوتة وفي كل المراحل السنية، وان هذه الأعراض رغم أنها تؤثر على حياتك وتسبب لك المشاكل مع أهل بيتك وفي عملك الا انه بتفهمك لأسبابها يمكنك ان تتحكمي فيها وتبدأ في علاجها أصل المشكلة تكمن في مادة طبيعية تفرز في المخ تسمى (سيروتونين) serotonin فهذه المادة هي المسؤولة عن النوم الهادئ وانتظام الدورة الشهرية وكذلك إحساسك بالشراهة للحلويات. وأنت إذا كنت تعانيين من الأعراض سابقة الذكر فهذا يعني أن المخ لا يفرز هذه المادة بكمية كافية وبالذات في الفترة التي تسبق الطمث بأسبوعين حين تزداد هذه الأعراض

كيف ارفع مستوى السيروتونين في الدم؟

هناك طرق طبيعية لرفع مستوى هذه المادة في الجسم منها بعض المواد الغذائية بالإضافة الى الاسترخاء والرياضة. فمن المواد الغذائية مثلا الفواكه والخضراوات الطازجة (غير المطهوه أو المطهوه البخار) وكذلك الحبوب مثل القمح والشوفان والذرة (البليلة والمهلبية) بالإضافة ألي البطاطس المسلوقة والخبز البلدي.

وعلى النقيض فهناك عادات غذائية تزيد من إحساسك بهذه الأعراض منها المأكولات المالحة والغنية بالدهون والبروتين الحيواني والقهوة والشاي المركز ويجب ان تعلمي يا سيدتي انك في هذه الفترة من الشهر يجب ان تنالي قسط وافر من النوم الهادئ المتواصل من ٦-٨ ساعات يوميا بدون إزعاج وفي جو هادئ مريح ويجب أن يساعدك

زوجك وأهل بيتك على ذلك هذا بالإضافة الى تجنب كل العوامل التي تؤدي الى التوتر العصبي والإرهاق الذهني وقد تساعد بعض الفيتامينات (B,E) والكالسيوم عن طريق الأقراص في تقليل هذه الأعراض وقد ثبت علمياً ان الرياضة المستمرة والمنتظمة تساعد كثيراً في تقليل مثل هذه الأعراض. فيجب ان يشمل برنامجك اليومي ساعة للمشي في الهواء الطلق في فترة الصباح الباكر أو المغرب مع بعض التمرينات الرياضية الخفيفة بالمنزل صباحاً لأن ذلك يزيد مادة (الاندورفين) endorphin ومادة (السيروتونين) بالمخ مما يساعد على تخفيف حدة الأعراض بصورة فعالة وإذا قلت انه ليس لدى وقت لهذا وسط خضم الحياة ومتطلبات المنزل والزوج والأولاد فانك تظلمي نفسك وتبسبي في معاناتك الشخصية مما ينعكس على زوجك وأولادك ومعاناتهم أيضاً ولذلك فالعلاج يبدأ بتخصيص وقت لنفسك تستغليه في الاسترخاء النفسي والعضلي بعد فترة من الرياضة وقد يساعدك حمام دافئ في جو هادئ بدون إزعاج من اهل بيتك الذين يجب ان يتفهموا ان هذه الفترة من الشهر هي فترة تتعرضين فيها لحالة غير طبيعية مصحوبة بالانفعال النفسي وردود الأفعال المبالغ فيها وهي ليست طبيعتك وانما هي ظاهرة طبيعية تمر بكل سيدة ويجب أن يتعايشوا معها.

ولكن ما هو العلاج؟

العلاج يبدأ بتعرفك على توقيت ظهور هذه الأعراض بالنسبة للدورة الشهرية ولذلك يجب ان تسجلي هذه الأعراض في الجدول المرفق وذلك لمدة ٣ شهور وعرضها على طبيبك المعالج. وبناء عليه معا سيتد تحديد كيفية مشاركتك في السيطرة على هذه الأعراض. هناك طرق علاج مختلفة لهذه الأعراض منها بالمواد الطبيعية كمستخلصات الأعشاب الطبية وبعض الزيوت الطبيعية ومنها طرق علاجية تعتمد أساساً على الهرمونات وبالذات هرمون الاستروجين (estrogen) ومنها بعض العقاقير التي تحبط عملية التبويض كأقراص منع الحمل أو محببات نشاط الغدة النخامية. ولكل وسيلة علاجية مزاياها ومضارها، ولذلك يجب أن توصف لكل حالة بصفة منفردة وتحت إشراف طبي صارم ودقيق. وعادة لا يلجأ للعلاج بالهرمونات ومثيلاتها الا في الحالات التي لا تستجيب للعلاج بالسائل الطبيعية وتغيير أسلوب الحياة اليومية.

ونصيحة أخيرة هي أن الأعراض وان كانت طبيعية ، اذا ما زادت حدتها يجب أن تستشيري طبيبك وتشاركه معك ليطمئنك أنه لا يوجد أي متاعب صحية أخرى تسبب في أعراض فترة ما قبل الطمث . فقد يلجأ الطبيب بعد الفحص الإكلينيكي إلى الفحص بالموجات فوق الصوتية وبعض التحاليل المعملية للتأكد من سلامة الجهاز التناسلي واستبعاد وجود التهابات أو أورام.

جدول الدورة الشهرية

كيفية الاستخدام:

اليوم (١) يحسب من أول يوم من نزول الطمث (الدم)
سجلي في جدول منفصل لكل دورة لمدة ٣ دورات علي الأقل، ثم قارني التغيير مع طرق العلاج
المختلفة.

عدد ساعات النوم تحسب بمجموعها (٥ ، ٦،٧ ساعات ..الخ) وان كانت متصلة (ص) أو متقطعة (م).
ابدأ بملء الفراغات في الأيام التي تبدأ فيها الأعراض.

سجلي شدة الأعراض حسب الرسم بسيط ① متوسط ② شديد ③ لا يطاق ④

سجلي أيام آلام البطن (المغص) بسيط ① متوسط ② شديد ③ لا يطاق ④

سجلي كمية الطمث (الدم) بسيط + متوسط ++ شديد +++

سجلي أيام العلاج (ع)

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣
					٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥

عدد ساعات النوم

التوتر

الغضب

الاكتئاب

عدم القدرة على التركيز

التشتت

الصداع

الإحساس بالإجهاد

قلة الطاقة

تقلب المزاج

عدم القدرة على التأقلم

آلام الثدي

الحساس بالانتفاخ

الإمساك

الإسهال

حب الشباب

النهم للسكريات

أعراض أخرى:

الشدة: اليوم:

الشدة: اليوم:

الشدة: اليوم:

الشدة: اليوم:

هل يجب أن أستلق على ظهري بعد العلاقة الزوجية طوال الليل حتى يحدث الحمل؟
لا ... حيث أن الحيوانات المنوية لا تتأثر بوضع الجسم حيث أنها تصل الى الرحم بالجذب الكيماوي كما لا تتأثر بالجاذبية الأرضية نظرا لضآلة كتلتها (وزنها).

- ما هي فترة التبويض وكيف أحسبها؟

فترة التبويض تحسب بعد انتهاء الدورة بحوالي ٥ أيام لمدة أسبوع. وبصفة أدق فبخصم ١٤ يوما من الموعد المتوقع للدورة القادمة اذا كانت للسيدة دورة منتظمة. ولا أنصح بالحساب اذا كانت العلاقة منتظمة من مرتين إلى ثلاثة أسبوعيا. حيث أن ذلك كاف للإخصاب.

- هل يجب أن تحدث العلاقة الزوجية كل يوم وقت التبويض؟

لا ... حيث تعيش الحيوانات المنوية لمدة ٣ أيام بمخاط عنق الرحم والأنابيب.

- بعد العلاقة الزوجية أفقد جزء من السائل المنوي. هل يؤثر ذلك على حدوث الحمل؟

لا ... حيث يأخذ المهبل الكم الكافي من السائل المنوي ويطرد الزائد عن الحاجة.

- هل العلاقة الزوجية في الشهور الأولى من الحمل تؤدي إلى الإجهاض؟

لا... إلا إذا كان هناك نرف أو ألم بالحوض والبطن فلا ننصح بالعلاقة الزوجية وعلى السيدة التوجه للطبيب فوراً. ومن الناحية النفسية إذا لم ترغب السيدة في ذلك فلا ننصح به.

- أنا أهتم كثيراً بنظافتي الشخصية. ولذلك أداوم على الدش المهبلي. فهل هذا يعتبر صحيحاً؟ وهل كثرة استخدام المواد المطهرة كدش مهبل مضر؟

تتميز سيداتنا الشرقيات بالاهتمام بنظافتهن الشخصية بشكل كبير. وقد يتضمن هذا الاهتمام اللجوء إلى الغسل (التشطف، الدش) المهبلي سواء بالماء أو المطهرات. فيجب هنا مبدئياً شرح بعض النقاط المهمة. فللمهبل نظام دفاعي محكم ضد البكتيريا والفطريات متمثلاً في جدار سميك وحموضة تقتل أي ميكروبات معادية في الحال. النوع معين من البكتيريا تسمى "لاكتوباسلاي" Lactobacilli وهي المسؤولة عن الحفاظ على حموضة المهبل. استخدام الماء يؤدي إلى دفع ميكروبات غريبة على المهبل من البيئة الخارجية تؤدي إلى حدوث التهابات مهبلية بكتيرية "الهاوائية" ذات إفرازات لها رائحة كريهة خصوصاً عند العلاقة الزوجية. كما أن الرطوبة المستمرة تشجع الفطريات على التكاثر مما يؤدي إلى التهابات مهبلية فطرية ذات إحساس "بالحرقان" والحكة وإفرازات متجمدة بيضاء قليلة. فقد تلجأ السيدة إلى استخدام المطهرات ذات الرائحة العطرة للتغلب على الالتهاب. فقد يؤدي هذا إلى تحسن مؤقت. ولكن تؤدي المطهرات إلى قتل البكتيريا الصديقة وتلاشي حموضة المهبل ويبقى عرضة للبكتيريا المعادية والفطريات. وقد تلجأ السيدة إلى الماء الساخن لتقلل الإحساس بالحكة فيؤدي هذا إلى حدوث حروق بجلد المهبل والعانة تزيد الحالة تعقيداً. ولذا أنصح بعدم استخدام الغسل المهبلي إلا باستشارة الطبيب المختص وقد ينصح بإضافة بعض المواد الدوائية السليمة وذلك في الحالات المرضية المحددة. وأحذر هنا من استخدام الواقيات (القوط) الصحية وأنواعها حيث أن استخدامها في وجود الالتهابات يزيد من تفاقم الحالة وزيادة التهاب الجلد بهذه المنطقة الحساسة. وفي حالة الشكوى يجب استشارة الطبيب المختص للتعرف على نوع الالتهاب سواء بكتيريا أو فطريات ووصف العلاج السليم.

- هل الالتهابات المهبلية تؤدي للقم؟

نعم.. فقد ثبت علمياً أن بعض البكتيريا الضارة تؤدي إلى التهاب عنق الرحم مما يؤدي إلى إفراز بعض المواد التي تقتل الحيوانات المنوية وتؤدي إلى القم. وقد يكون مصدر هذه البكتيريا الرجل

نفسه وقد لا تسبب له أي أعراض أو بعض الأعراض البسيطة ولكن تكون سببا في التهاب غدة البروستاتا. وهنا تكرر الالتهابات عند السيدة حتى بعد الشفاء منها بعد علاجها. حيث أن المصدر موجود ولم يعالج وهو الزوج. وبناء عليه أنصح بعلاج الزوجين معاً بعد استشارة الطبيب المتخصص. وفي بعض الحالات وعند إهمال الحالة ينتشر الالتهاب الى قنوات المبيض فيتسبب في التهابها مما قد يؤدي الى انسدادها وهنا تتعقد الحالة وقد يصعب علاجها ويكون سببا في حدوث العقم.