



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر • State of Qatar



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

العقم: ما تحتاج إلى معرفته

تاريخ النشر: ٢٢ سبتمبر ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٢ سبتمبر ٢٠٢٢

✚ ما هو العقم (عدم القدرة على الإنجاب)؟

العقم هو عدم نجاح محاولة الحمل لدى الزوجين لمدة عام واحد على الأقل، بالرغم من ممارسة الجماع بانتظام وبدون استخدام أي وسيلة لمنع الحمل.

قد يكون العقم بسبب مشاكل عند أحد الزوجين أو كليهما. يسمّى العقم بالعقم عند الرجال إذا كانت المشكلة لدى الشريك الذكر. أما إذا كانت المشكلة لدى الشريك الأنثى، فيسمّى بالعقم عند النساء.

لا يسبب العقم عند الرجال أي أعراض محددة. ولكن قد تظهر عليك أعراض إذا كان السبب هو حالة طبية أو جراحية أو انخفاض في مستويات الهرمونات.

هناك نوعان رئيسيان من العقم:

- العقم الأساسي وهو في حال لم ينجب أي من الزوجين طفلاً من قبل.
- العقم الثانوي وهو في حال إنجاب أحد أو كلا الزوجين طفلاً من قبل، ولكن يواجه الزوجان مشاكل في حدوث حمل من جديد في الوقت الحالي.

✚ متى يجب زيارة الطبيب؟

يجب زيارة الطبيب إذا لم تنجح محاولات الحمل لدى الزوجين على الرغم من الجماع المنتظم لمدة عام واحد.

ولكن لا تحتاج للانتظار لمدة عام كامل قبل مراجعة طبيبك:

- إذا كان أي من الزوجين يعلم أنه يعاني من مشكلة يمكن أن تؤثر على الخصوبة.
- في حال غياب أو عدم وجود الدورة الشهرية عند الزوجة.

تتجح محاولات الحمل لدى معظم الأزواج الذين يمارسون الجماع بانتظام دون وقاية خلال عام واحد، ويحصل الحمل في العام التالي لدى حوالي 70% من الأزواج.

✚ العقم عند الرجال

تشمل الأعراض التي قد تشير إلى وجود مشكلة لدى الرجل ما يلي:

- ألم وانتفاخ وبروز شرايين في الخصيتين.
- إفرازات غير طبيعية من القضيب.
- انخفاض الرغبة الجنسية عن المعتاد.
- صعوبة أو عدم استمرار الانتصاب.
- سرعة القذف أو صعوبة القذف أثناء الجماع.
- ألم عند القذف.

في كثير من الحالات، قد تكون المشكلة ببساطة بسبب ضعف إنتاج الحيوانات المنوية – وفي هذه الحالة لن تظهر أي أعراض على الرجل.

✚ العقم عند النساء

قد تعاني بعض النساء اللاتي لديهن سبب للعقم مما يلي:

- عدم انتظام الدورة الشهرية.
- إفرازات مهبلية غير طبيعية.
- حيض شديد أو مؤلم.
- ألم عميق عند ممارسة الجنس.
- أمراض نسائية سابقة أو جراحة سابقة.
- الإجهاض المتكرر بعد الحمل.

كما هو الحال عند الرجال، في بعض الأحيان قد لا يكون هناك أعراض للسبب الأساسي للعقم.

راجع طبيبك للمزيد من المناقشة والبحث، سواء كنت أنت أو شريكك تعانيان من الأعراض أم لا.

قد يكون الحديث عن الجنس والمشاكل الشخصية الحميمة محرّجاً وغير مريح

تأكد من أن أطباءك سيحافظون على سرية جميع المعلومات التي تشاركها وهم غالباً ما يرون مرضى يعانون من مشاكل مماثلة.

لا تسمح للإحراج أن يمنعك من الحصول على المساعدة.



✚ ماذا سيفعل طبيبك؟

يجب عليك أنت وشريكك مراجعة الطبيب معاً خلال موعداك الأول.

سيطرح عليكما طبيبكما أسئلة حول المواضيع التالية:

- إذا كنتما تعانيان من أي أعراض.
- إذا كان لدى الزوج زوجة أو زوجات أخرى.
- إذا كان لديك أنت أو زوجتك أي أطفال أو في حال نجاح الحمل سابقاً، سواء في هذا الزواج أو في زيجات سابقة.
- إذا كنت أنت أو شريكك تعانيان من أي أمراض والتهابات سابقاً.
- إذا كنت أنت أو شريكك تتناولن أي دواء.
- مهنتكما وأنماط حياتكما اليومية.

سيقوم طبيبك بفحصكما وسيقيس طولكما ووزنكما. ستخضعان عادةً لبعض الفحوصات بما في ذلك:

- فحص السائل المنوي.
- فحص نسبة الهرمونات في الدم.
- فحص البول.
- صورة بالموجات الصوتية لكيس الخصيتين عند الرجال.
- صورة بالموجات الصوتية للحوض عند النساء.

حسب نتائج الفحوصات، قد يبدأ طبيبك العلاج أو يحيلك إلى أخصائي لإجراء المزيد من الفحوصات المحددة بحثاً عن سبب كامن للعقم قابل للحل.

إذا تم العثور على سبب العقم، سيخطط الأطباء للعلاج وفقاً لطبيعة السبب. إذا لم يتم العثور على سبب، فقد ينصح الأطباء باللجوء إلى أساليب المساعدة على الإنجاب، لمساعدتك على الحمل.

في جميع الأحوال، من المهم التأكد من أن نمط حياتك هو الأمثل لزيادة فرصك في نجاح الحمل.

✚ كيف تزيد من فرصة نجاح الحمل؟

يمكن أن يكون لعادات نمط الحياة السيئة تأثير سلبي على الجهاز التناسلي لدى كل من الرجال والنساء.

إن تحسين نمط حياتك من خلال اتباع ما يلي، هو طريقة بسيطة لتحسين فرصك في نجاح الحمل:

- ممارسة الجماع بانتظام: إن ممارسة الجماع كل يومين إلى ثلاثة أيام تزيد من فرص الحمل.
- قد يساعد استخدام اختبار الإباضة بعض الأزواج على ممارسة الجماع في وقت قريب من الإباضة.
- التوقف عن التدخين: إذا كنت تدخن مهما كانت الكمية.
- الحفاظ على وزن صحي: زيادة الوزن أو السمنة تقلل من فرص نجاح الحمل.
- تناول الطعام الصحي: اعتماد نظام غذائي متوازن يحتوي على مجموعة متنوعة مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة واللحوم ومنتجات الألبان والفواكه والخضروات والبقوليات وتجنب الدهون المشبعة والأطعمة الغنية بالملح أو السكر.
- ممارسة الرياضة بانتظام: ممارسة الرياضة المعتدلة لمدة ساعتين ونصف على الأقل كل أسبوع.
- السيطرة على الأمراض: إذا كنت تعاني من حالة طبية كأمثلة مثل مرض السكري، فإن التحكم في ذلك سيحسن من خصوبتك.
- تقليل درجة حرارة كيس الخصيتين عند الرجال: يجب على الرجال تجنب بعض الأنشطة مثل ارتداء الملابس الداخلية الضيقة، والجلوس لفترات طويلة، والحمامات الساخنة، والساونات التي تزيد من درجة حرارة كيس الخصيتين وتقلل من إنتاج الحيوانات المنوية.

✚ تقنيات المساعدة على الإنجاب

إذا تم العثور على سبب كامن للعقم لديك أو لدى زوجتك، فسيحاول الأطباء علاج ذلك.

إذا لم يتم العثور على سبب، أو كان علاج السبب غير ممكناً، يمكن للأطباء اقتراح أساليب المساعدة على الإنجاب لمساعدتكم على الحمل.

تقنيات المساعدة على الإنجاب هي إجراءات خاصة يقوم بها أخصائي لتحقيق حمل ناجح. تشمل هذه التقنيات:

- التلقيح داخل الرحم (IUI): في هذه التقنية، يقوم الطبيب بإدخال الحيوانات المنوية مباشرة في رحم المرأة. غالباً ما تُستخدم هذه الطريقة عندما يكون عدد الحيوانات المنوية منخفضاً لدى الزوج.
- الإخصاب في المختبر (IVF): يأخذ الأطباء البويضات من مبيض الزوجة ويخلطونها في المختبر بالحيوانات المنوية من الزوج. بمجرد إخصاب البويضات، يتم نقل الأجنة مرة أخرى إلى رحم الزوجة. يمكن استخدام هذه الطريقة كحل لعدد من المشاكل التي تمنع الحمل.
- حقن الحيوانات المنوية داخل البويضة مباشرة (ICSI): يتم حقن حيوان منوي واحد مباشرة في البويضة في المختبر ثم يتم نقل الجنين مرة أخرى إلى رحم الزوجة. تُستخدم هذه الطريقة عادةً عندما تكون هناك مشاكل في البويضات أو الحيوانات المنوية تمنع حدوث

يمكن أن تكون طرق المساعدة على الإنجاب عملية طويلة ومرهقة نفسياً، ومسببة للتوتر، مما قد يؤثر على زواجكما.

أخبر طبيبك إذا كنت أنت أو شريكك تشعر بالقلق أو التوتر أو الاكتئاب.

✚ المتابعة

إذا كنت تخضع لعلاج الخصوبة، فتأكد من التزامك بجميع مواعيد المراجعة التي حددها طبيبك.

الحضور المنتظم للمواعيد، يسمح لطبيبك بمراقبة علاجك بشكل صحيح وإجراء تعديل سريع على أدويةك إذا لزم الأمر.

كما يوفر لك فرصة لمناقشة أي مخاوف أو أسئلة لديك.

✚ معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن العقم من خلال المبدأ الإرشادي السريري الوطني: تقييم وعلاج العقم الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح لعامة الناس من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

