Patient Handbook

መካንነት ማለት ጥንዶች (ሴቷ እጋር ከ35 ዓመት በታች ከሆነች) ለአንድ አመት ያለምንም መከላከያ በሳምንት ሁለት ጊዜ ወይም ከዚያ በላይ ግብረ ሥጋ ግንኙነት በኋላ ማርገዝ ካልቻሉ ወይም ሴቷ የትዳር አጋር 35 እና ከዚያ በላይ ከሆነች ደሞ ለስድስት ወር ያለምንም መከላከያ በሳምንት ሁለት ጊዜ ወይም ከዚያ በላይ የግብረ ሥጋ ግንኙነት በኋላ ማርገዝ ካልቻሉ ነው።

መካንነት ምክንያት

- ያልታወቀ መሃንነት (የታወቀ ወንድ ወይም ሴት መንስኤ የለም)
- በሴቷ ውስጥ መሃንነት የሚያስከትሉ ምክንያቶች(የእንቁላል እክሎች፤የቱቦ ጉዳት ወዘተ)
- በወንዱ ውስጥ መሃንነት የሚያስከትሉ ምክንያቶች
- ከመጠን በላይ መወፈር
- አልኮል፤ሲጋራ እና ጫት
- ጠባብ የውስጥ ሱሪ መልበስ የዘር ማቀፊያው ለከፍተኛ ሙቀት ያጋልጣል ይህም የወንድ የዘር ጥራትን ይቀንሳል።
- የመካንነት ችግር ወንድ እና ሴትን እኩል ያጠቃል

ከእርግዝና በፊት የሚደረጉ ዝግጅቶች

1. የወር አበባ መፍሰስ የጀመረበት ቀን የወር አበባ የመጀመሪያ ቀን እንደሆነ ይቆጠራል። ይህም ቀይ ደም ሲፈስ እንጂ ቡናማ አነስተኛ ፈሳሽን ማለት አይደለም።
2. አልሚ ምግቦች እና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ
3. የቡና መጠን በመቀነስ ማቆም
4. ሁለቱም ጠዶች አልኮል፤ሲጋራ እና ጫት ማቆም
5. ሀኪም ሳያማክሩ ምንም አይነት መድሀኒት አለመውሰድ
6. ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶችን እና ማሚያዎችን ማስወገድ
7. አዘውትሮ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ጤናዎን ይጠብቅዎታል። ነገርን
   • በወሊድ ህክምና ወቅት ከፍተኛ የኤሮቢክ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ያስወግዱ።
   • ከመጠን በላይ ማሞቅ (ሙቅ ገንዳዎች እና ሳውና) ያስወግዱ።
8. የጋብቻ ወረቀት ማሟላት
9. ቫይታሚን እና ፎሊክ አሲድ መውሰድ

የምርመራ አይነቶች

1. የኦቫሪያን ሪዘርቭ ምርመራ፡ ይህ ምርመራ ሐኪምዎ የእንቁላልን ጤንነት እና በምን መልኩ ሕመምተኛው ለሰጠናቸው መድሃኒቶች ምላሽ ሊሰጥ ይችላል የሚለን ያሳያልሉ።
   - የእንቁላል ተግባርን ሙሉ በሙሉ የሚተነብይ አንድ ብቻ ምርመራ ስለሌለ፣ 3-4 ምርመራዎች ሊታዘዙ ይችላሉ።
   - የእንቁላል ብዛት እና ጥራት በመጀመሪያዎቹ 30 ዎች ቀስ በቀስ እየቀነሰ ይሄዳል እና ከዚያም በ 30 ዎቹ መጨረሻ እና በ 40 ዎቹ መጀመሪያ ላይ በፍጥነት እየቀነሰ ይሄዳል።

   የወር አበባ በመጣ የሁለተኛው ወይም የሶስተኛው ቀን ምርመራ
2. FSH የሚባለው ሆርሞን እንጎል እንቁላሎችን "እንዲጨምሩት" እና ብዙ እንቁላሎችን እና ኢስትሮጅን እንዲያመርቱ ለመንገር ይጠቀማል። ምክንያቱም FSH እና ኢስትራዶል እርስ በርስ እየተግባቡ ስላሚሰሩ, ሁለቱም መለካት አለባቸው

3. AMH: እንቁላሎችን በያዙ በትንንሽ የእንቁላል ከረጢት የሚፈጠር ንጥረ ነገር ሲሆን ያለዎን የእንቁላል ክምችት ያሳያል።
4. Antral Follicle Count Ultrasound (AF Scan)፡ አንትራል ፎሊከሎች ትናንሽ የእንቁላል ከረጢቶች ናቸው (ወደ 2- 8ሚሜ ገደማ) ።በትራንስቫጂናል አልትራሳውንድ ላይ ማየት ፤መለካት እና መቁጠር እንችላለን። ቆጠራው
5. ያሉት እንቁላሎች ጽንስ ለመፍጠር ለሚሰጡ መድሃኒቶች ምን ያህል ምላሽ እንደሚሰጡ ለመተንበይ ይረዳል

የምርመራ ሂደቶች

1. Hysteroscopy : ይህ ምርመራ የወር አበባ ከመጣበት ቀን ተቆጥሮ ከ10ኛው እስከ 13ኛዉ የሚሰራ ምርመራ ሲሆን የመሃጸን የዉስጡን ክፍል ለማየት፤ለመመርመር እና ለማከም የጸዳ ሳላይን እና ትንሽ ቴሌስኮፕ የሚጠቀም መሳሪያ ነው።
   - የማሕፀን. ምርመራው የጠባሳ ሕብረ ሕዋስ፣ ፖሊፕ፣ ፋይብሮይድ እና ማንኛውም የማህፀን ችግር ለመለየት ይችላል።
   - በማህፀን ውስጥ ያልተለመደ ሁኔታ መኖር ፅንሱ በትክክል እንዳይተከል ሊያደርግ ይችላል እናም የእርግዝና እድሎችን ሊቀንስ ይችላል.
2. Hysterosalpingogram(ኤችኤስጂ)፦ የማህፀን ቱቦዎች ክፍት መሆን አለመሆኑን፤ የማኅጸን ቅርጽ መደበኛ መሆን አለመሆኑን .ለማየት የሚያስችል ኤክስሬይ ነው።
3. Endometrial Biopsy: ከማህፀን ውስጥ ከሚገኘው ሽፋን ናሙና ተወስዶ ያልተለመዱ ህዋሶች ፣የመቆጣት ምልክቶች፣የኢንፌክሽን ምልክቶች ወይም ለሆርሞኖች በቂ ምላሽ ያለመኖር ምክኒያት በአጉሊ መነፅር የሚረጋገጥበት ሂደት ነው።
4. የወንድ የዘር ፈሳሽ ትንተና፦ የወንድ የዘር ፈሳሽ በናሙና ውስጥ የሚገኘውን የወንድ የዘር ፈሳሽ መጠን፤አፈጣጥር እና ተንቀሳቃሽነት (የመዋኛ አቅም) መጠን ለመለካት የሚረዳ ዘዴ ነው።
   - የታካሚው ቅድመ ዝግጅት
   - ከምርመራው በፊት ከ 2 እስከ 5 ቀናት ውስጥ ከወሲብ እና ከማስተርቤሽን ይቆጠቡ
   - ከምርመራው ከ 2 እስከ 5 ቀናት በፊት አልኮሆል ፣ ቡና እና መድኃኒቶችን ከመውሰድ ይቆጠቡ
   - ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶችን ወይም የሆርሞን መድኃኒቶችን ከመውሰድ ይቆጠቡ
   - የዘርዎን ናሙና በሚወስዱበት ጊዜ ምንም አይነት ቅባት አይጠቀሙ

5. የደም ምርመራ፦ ለተለያዩ የቫይረስ በሽታዎች ለመፈተሽ ደም እንመረምራለን፦ ሄፓታይተስ ቢ፣ ሄፓታይተስ ሲ እና ኤች አይ ቪ

የሚሰጡ ህክምናዎች

IUI

1. በማህፀን ውስጥ የማዳቀል (IUI) የጽንስ ለመፍጠር የሚሰጥ ሕክምና ሲሆን ይህም የወንድ የዘር ፍሬን በሴቷ ማህፀን ውስጥ በማስቀመጥ ጽንስ እንዲፈጠር ማመቻቸት ነው ፤የ IUI ዓላማ ወደ ማህፀን ቱቦዎች የሚደርሰውን የወንድ የዘር ፍሬ ቁጥር በመጨመር እና በመቀጠልም ጽንስ የመፈጠር እድልን መጨመር ነው።

IUI እንዴት ነው የሚሰራው?

- IUI ቢያንስ አንድ የተከፈተ የማህፀን ቱቦ ፤ ጤናማ የወንድ የዘር ፈሳሽ ያለው የወንድ የዘር ናሙና እና ኦቭዩሽን(ለጽንስ የተዘጋጀ እንቁላል መልቀቅ) ያስፈልገውል።እያንዳንዱ IUI ህክምና "ዑደት"(CYCLE) ተብሎ ይጠራል-ከወር አበባዎ የመጀመሪያ ቀን ጀምሮ እስከ ከማህፀን ውስጥ እንቁላል መልቀቅ እስከ እንቁላል በመህጸን ማዳቀል እና ከሁለት ሳምንታት በኋላ የእርግዝና ምርመራ ማድረግን ያጠቃልላል።
- በ IUI ውስጥ ጥቅም ላይ የሚውሉት መድሃኒቶች ኦቭሪዎ(እንቁል ጢ) በተፈጥሯዊ ዑደት(cycle) ውስጥ ከሚፈጥሩት የበለጠ እንቁላሎች እንዲኖሩ ያነሳሳቸዋል፤ ይህ ትንሽ የሆድ ህመም ሊያስከትል ይችላል እና ይህ የተለመደ የጎንዮሽ ጉዳት ነው፤ እንዲሁም ትንሽ ክብደት መጨመር እና አንዳንድ የስሜት መለዋወጥ ሊያስተውሉ ይችላሉ። እነዚህም የተለመዱ ናቸው።

ከ **IUI** በፊት፡-

- የጋብቻ ማረጋገጫ እና የስምምነት ቅጽ እስካልቀረበ ድረስ ዑደት(cycle) መጀመር አይችሉም
- 2-3 ከግንኙንት መታቅብ
- **IUI** ከመሰራቱ ቢያንስ ከ2 ሰዐት በፊት የወንድ የዘር ፈሳሽ መስጠት ይኖርበታል
- አልኮል እና ሲጋራ ማቆም
- አስፈላጊ የደም ምርመራዎች

ከ **IUI** በኋላ፡-

- መተኛት አይጠበቅቦትም፤ ምክንያቱም የማኅጸን ጫፍ ክፍት ሆኖ አይቆይም, ነገር ግን ከሂደቱ በኋላ ለ 10-15 ደቂቃዎች በአልጋው ላይ አርፍ ማለት ይችላሉ. ከሂደቱ በኋላ ወደ ተለመደው ሥራ እና እንቅስቃሴ መመለስ ይችላሉ ። ከህክምናው በኋላ ትንሽ የደም ነጠብጣብ እንዲሁ ሊከሰት ይችላል።
- ከ IUI በኋላ በማንኛውም ጊዜ ግንኙነት ማረግ ይችላሉ። በ IUI ጊዜ ምንም አይነት ደም መፍሰስ ካሉብዎ ወይም tenaculum ጥቅም ላይ ከዋለ ግንኙነታቸውን ለመቀጠል 48 ሰአታት መጠበቅን ልንጠቁም እንችላለን።
- ከ IUI ከ 14 ቀናት በኋላ, የቤት ውስጥ እርግዝና ምርመራ ሊደረግ ይችላል ነገር ግን የተሰጠው "ቀስቃሽ"(trigger)መርፌ የተሳሳተ አዎንታዊ ውጤት ሊሰጥ ስለሚችል እና መድሃኒቱን ከሰዉንት ለማስወገድ ጊዜ ስለሚወስድ ቀደም ብሎ እርግዝና ምርመራ አለመሞከር አስፈላጊ ነው።
- በ IUI ጊዜ ቁርጠት/ ውጋት ብዙውን ጊዜ የሚከሰተው ካቴቴሩ በማህፀን በር በኩል በሚተላለፍበት ጊዜ እና የወንዱ የዘር ፍሬ በሚተላለፍበት ጊዜ ነው። ይህ ቁርጠት ብዙውን ጊዜ በጣም አጭር ነው. ሐኪሙ ካቴተርን ካስወገደ በኋላ ወዲያውኑ መሄድ አለበት። አንዳንዴ ግ ን ተመህጸን ግድግዳው ከተቆጣ ቁርጠቱ ሊቆይ ይችላል።

ሕክምና ለምን ሊሰረዝ ወይም ሊተላለፍ ይችላል**?**

- የእንቁላል ከረጢቶቹ (ፎሊሌሎቹ) በበቂ ሁኔታ ያላደጉ ሲሆኑ፣ እና/ወይም የማህፀኑ ሽፋን መጠን ያነሰ ሲሆን።
- በጣም ብዙ የደረሱ ፎሊሌሎች ሲኖሩ እና ሁለት እና ከዚያ በላይ ለማርገዝ የመጋለጥ እድሉ በጣም ከፍተኛ ከሆነ. በዚህ ሁኔታ ሃኪሞ ከእርስዎ ጋር ስለ ስካን ውጤቱ ይወያያሉ።

IVF

የወንድ የዘር ፍሬ እና እንቁላሎች ጽንስ ለመፍጠር በልዩ ሁኔታዎች (በሚዲያ, የሙቀት, የእርጥበት እና የብርሃን ቁጥጥር በሚደረግበት) በአንድ ላይ ይቀመጣሉ።

IVF ህክምና መቼ ያስፈልጋል

አንድ ታካሚ ለ IVF ሕክምና ተስማሚ መሆኑን ለመወሰን በርካታ ምክንያቶች አሉ.።ለዚህም የሚሆኑ ጥንዶችን ብዙውን ጊዜ ሊያጋጥሟቸው የሚችሉ ችግሮች እነዚህን ያካትታሉ።

- ዝቅተኛ የወንድ የዘር ፍሬዎች
- ኢንዶሜሪዮሲስ
- በማህፀን ውስጥ ወይም በማህፀን ቱቦዎች ላይ ችግሮች
- የእንቁላል እክሎች
- የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማህጸን ጫፍ ውስጥ ዘልቆ መግባት ወይም መኖር አለመቻል
- ሌሎች የጤና ወይም ያልታወቁ የመራቢያ ችግሮች

IVF የሕክምና ደረጃዎች

- እንቁልጢ(ovary) ማነቃቂያ- የ IVF ሕክምና መደበኛ የወር አበባ ዑደትን ማፈን (ማቆም) ያካትታል። ከዚያም ኦቫሪዎ በየወሩ በተፈጥሮ ከሚመረቱት አንድ ወይም ሁለቱ በላይ ብዙ እንቁላሎች እንዲያመርቱ፤ ጥራታቸው እንዲጨምር እና እንዲዳብሩ ይደረጋል።
- እንቁላሎቹን መሰብሰብ
- የወንድ የዘር ፍሬን መሰብሰብ
- ላቦራቶሪ ውስጥ የወንድ የዘር ፍሬ እና እንቁላሎች ማዳቀል
- የፅንስ ሽግግር እና ፅንስ ማቀዝቀዝ
- የእርግዝና ምርመራ እና ክትትል

IVF ህክምና በፊት

- ስለ ህክምና እና ስለአጠቃላይ ወጪዎች ከባለሙያ ጋር መነጋገር
- የጋብቻ ማረጋገጫ እና የስምምነት ቅጽ እስካልቀረበ ድረስ ዑደት(cycle) መጀመር አይችሉም
- ከላይ የተዘረዘሩትን ከእርግዝና በፊት የሚደረጉ ቅድመ ጥንቃቄ ማድረግ

IVF ህክምና በኋላ

- የእርግዝና ምርመራ እና ክትትል
- የቀረ ጽንስ ካለ ስለቀረው ጽንስ ከባለሙያ ጋር ውሳኔ መስጠት

ሕክምና ለምን ሊሰረዝ ወይም ሊተላለፍ ይችላል**?**

እንቁላል ከመልቀሚያ ሂደት በፊት መሰረዝ

- በቅድመ-ህክምና ምርመራ ወቅት, አልትራሳውንድአንድ ወይም ከዚያ በላይ OVARIAN CYST(ዕንቁልጢ ዉስጥ ውሃ መቋጠር) ካሉ፣ የእርስዎ IVF ዑደት ሊዘገይ ይችላል።
- አንዳንድ ሴቶች ዕንቁልጢ ለማነቃቃት ለሚሰጡት የወሊድ መድሐኒቶች ደካማ ምላሽ ይሰጣሉ፤ እናም በቂ እንቁላል አይፈጥሩም በዚህ ምክያንት ሊራዘም ይችላል።
- ለOvarian Hyperstimulation Syndrome (OHSS) የመጋለጥ ከፍተኛ እድል ካለ
- የ hCG መርፌን በትክክለኛው ጊዜ(ሰዐት) አለመውሰድ - ይህ ለመለቀም የደረሱ የዳበሩ እንቁላሎች ከመለቀማቸው በፊት እንዲለቁ ያደርጋል።

እንቁላል ከተለቀመ በኋላ መሰረዝ

- ምንም እንቁላል ካልተሰበሰበ
- የተገኘው/የተገኙት እንቁላሎች ካልዳበሩ
- ጥሩ(ጤናማ) ያልሆን የፅንስ እድገት
- ምንም የፅንስ እድገት ከሌለ
- ከእንቁላል ለቀማ በኋላ የ OHSS ምልክቶች ከታዩ