

پیام باروری و نابارور کے

۱۷

سال دوم - آذر ماہ ۱۳۷۹ قیمت: ۱۰۰ تومان

- سرمقالہ: روش انتخاب یک مرکز درمانی
- مناسب IVF (۵)
- اخبار علمی برگزیدہ:
- آزمایش واکسن AIDS برای انسان
- سیری در دنیای علم: تلقیح اسپرم شوہر
- پانچ برسہا شاہ: ہنوز امیدوارم
- دانستہای بارور:
- حفظ سلامتی در دوران بارداری
- خاطرات باروری
- جدول



پروہنگدہ ابن سینا

مرکز پژوهشی بیولوژی و بیوتکنولوژی تولید مثل نازدانی جسد دانشکدہ

به نام آنکه هستی از اوست

سرمقاله



چگونگی انتخاب یک مرکز درمانی مناسب لقاح خارج رحمی IVF راههای کسب اطلاعات

(۵)

در بحث های قبلی متذکر شدیم که یکی از مهمترین اقدامات برای زوج نابارور، انتخاب یک مرکز معتبر و مناسب درمان ناباروری است. همچنین یکی از معیارهای اساسی و اولیه برای انتخاب یک مرکز درمانی قابل قبول، قضاوت زوجهای نابارور و مشاهدات آنها در ارتباط با عملکرد آن مرکز، از اولین تماس تا ترخیص بیماران می باشد.

بهترین مسیر عقلانی برای بررسی موقعیت یک مرکز درمان ناباروری، آگاه شدن از وضعیت مرکز و آمار و ارقام موفقیت آن است. یک مرکز مورد قبول، مناسب و قابل اعتماد باید علاقمند و آماده پاسخگویی به سوالهای زوج و آماده دادن اطلاعات لازم به زوج برای دسترسی به امکانات مرکز باشد.

جهت بررسی و بدست آوردن اطلاعات بیشتر دانستن مفاهیمی از نتایج آماری درمان ناباروری مفید و تا حدی لازم می باشد. در شماره های قبل با مفاهیمی از قبیل حاملگی شیمیایی، حاملگی کلینیکی و چگونگی استفاده نابجا از این واژه در ارائه نتایج یک مرکز ناباروری آشنا شدیم. همچنین با مفاهیم مختلف در ارزیابی نتایج آماری میزان حاملگی موفق یک مرکز از قبیل میزان حاملگی در ارتباط با تعداد انتقال جنین های انجام گرفته، گزارش میزان حاملگی در ارتباط با تعداد زوجهای تحت درمان قرار گرفته، گزارش میزان حاملگی بر اساس تعداد پروسه های جمع آوری تخمک، آشنا شده و دریافتیم که چگونه یک مرکز درمان ناباروری با ارائه نتایج تزیین شده، امکان تغییر و افزایش ظاهری، بی رویه و کاذب موفقیت های خود را ارائه می دهد. در ادامه بحث

نحوه ارتباط و برخورد پرسنل و تیم درمانی یک مرکز درمان ناباروری با زوجهای تحت درمان را مورد ارزیابی قرار داده و متذکر شدیم که زوجها در جستجوی مراکزی هستند که پاسخگویی نیازهای روحی آنها باشند. نظم و دقت در تنظیم زمان مراجعه بیماران، پاسخگویی تیم درمانی به سوالات و مشکلات زوجهای تحت درمان و اختصاص زمان کافی برای توجیه درمان و رفع مشکلات زوجها از امور مورد توجه زوجها و یکی از نشانگرهای انتخاب یک مرکز مناسب درمان ناباروری است.

با توجه به موارد فوق، درصد ارائه بهترین راه کسب اطلاعات از مراکز درمان ناباروری در این شماره هستیم.

بهترین راه کسب اطلاعات

بهترین مسیر عقلانی برای بررسی موقعیت یک مرکز درمان ناباروری، آگاه شدن از وضعیت مرکز و آمار و ارقام موفقیت آن است. یک مرکز مورد قبول، مناسب و قابل اعتماد باید علاقمند و آماده پاسخگویی به سوالهای زوج و آماده دادن اطلاعات لازم به زوج برای دسترسی به امکانات مرکز باشد.

پس از دریافت اطلاعات از مرکز، زوج باید پرسنلی را که علاقمند به صرف وقت برای آنها هستند، پیدا نموده و با او گفتگو نمایند تا پاسخ های خود را صریح و واضح بشنوند. اگر مرکز درمانی آمادگی دادن اطلاعات لازم را بطور اختیاری نداشت، زوج می توانند مدعی این مسئله باشند که کمترین اطلاعات در مورد نحوه اداره مرکز و چگونگی درمان را بصورت کتبی دریافت نمایند. فقدان ارائه اینگونه اطلاعات برای بیماران میتواند نشانگر ضعف مدیریت مرکز باشد. حتماً زوجهای نابارور باید از مراکزی که از ارائه اطلاعات لازم و آمار موفقیت خود بصورت کتبی خودداری نموده و اصرار به گفتگوی رو در رو و ارائه آمار بصورت شفاهی دارند، احتراز نمایند. اگر زوج تحت درمان احساس کنند که مرکز درمانی از پاسخ به سوالات آنها طفره می روند باید مجدداً نسبت به انتخاب این مرکز درمانی تفکر و احیاناً تجدید نظر نمایند.

راههای کنجاوی و بدست آوردن اطلاعات از یک مرکز درمانی

تنها راه کنجاوی و بدست آوردن میزان موفقیت یک مرکز درمانی، تماس مستقیم با فردی در کلینیک است. قبل از برقراری تماس، زوج باید مطالعات اولیه را انجام داده و از چگونگی تحقق یک حاملگی و نحوه بررسی و تفسیر میزان موفقیت یک مرکز اطلاعات اولیه ای را داشته باشند، سپس آنها باید خود را برای ارائه سوالات ذیل و دریافت پاسخ مورد قبول و بصورت کتبی آماده نمایند.

- ۱- چند سال است که مرکز شما تاسیس شده است؟
- ۲- چند بیمار تا کنون مراجعه نموده اند؟
- ۳- چند بیمار تا کنون درمان شده اند؟
- ۴- چند کودک تا کنون متولد شده اند؟
- ۵- چند پروسه جمع آوری تخمک تا کنون شکل گرفته است؟
- ۶- چند پروسه انتقال تخمک انجام گرفته است؟
- ۷- میزان درصد سقط در مرکز شما چه مقدار است؟
- ۸- برای یک مرکز با سابقه، تعداد تولدها نسبت به تعداد دفعات جمع آوری تخمک ها چه مقدار است؟ و آیا تا کنون گزارش شده است؟ (میزان تولد نسبت به تعداد دفعات جمع آوری تخمک).

حتماً زوجهای نابارور باید از مراکزی که از ارائه اطلاعات لازم و آمار موفقیت خود بصورت کتبی خودداری نموده و اصرار به گفتگوی رو در رو و ارائه آمار بصورت شفاهی دارند، احتراز نمایند.

۹- برای یک مرکز تازه تاسیس تعداد تولدها باضافه تعداد حاملگی های فعلی که از هفته دوازدهم آنها گذشته است نسبت به تعداد دفعات جمع آوری تخمک ها چقدر است؟ و آیا تا کنون گزارش شده است. (میزان انتظار تولد نسبت به تعداد دفعات جمع آوری تخمک ها).

۱۰- آیا امکانات لازم برای انجام جنین موجود است؟ اگر جواب مثبت است، میزان موفقیت آن چقدر است؟ (در این

واکنش دهی اسپرم با تخمک و در زنان، تنظیم زمان صحیح تخمک گذاری و اختلالات روحی و روانی از جمله استرس را می توان نام برد .

این روش در مواردی چون اختلال انزال اعم از انزال زودرس و انزال رتروگراد (در این نوع انزال اسپرم مرد



به مثانه ریخته می شود) (Retrograde Ejaculation) توصیه می شود انزال رتروگراد در مردانی که سابقه دیابت، تروما یا جراحی در گردن مثانه داشته و یا داروهای خاصی را مصرف می کنند اتفاق می افتد . انزال رتروگراد همچنین در مردانی که از پاراپلژی (Paraplegia) رنج میبرند تجربه شده است . در این افراد نمونه اسپرم برای تلقیح از ادرار فرد تحت شرایط خاصی جدا می شود و بعد از فراوری با استفاده از محیط های کشت جنینی و در شرایط استریل و بکارگیری تکنیکهای مختلف جهت H.I مورد استفاده قرار می گیرد .

پزشکان ممکن است H.I را برای مردان دارای هیپوسپادیس شدید یا اختلال نعوظ بدنبال مصرف بعضی داروها توصیه نمایند . همچنین مردانی که تمایل دارند اسپرم شان را برای روز مبادا در سالهای آتی نگهدارند، از جمله مواردی

تخمک گذاری (Ovulation) در سرویکس (ICI) یا رحم (IUI) تزریق می شود . روش فوق تحت عنوان

Husband Insemination (H.I)

نامیده میشود. این روشها برای افرادی با ناتوانی جنسی یا مردانی که تعداد اسپرم آنها پائین و تحرک اسپرم کم است و سایر اختلالاتی که در اسپرم ممکن است ایجاد شده باشد توصیه می شود . در کنار عوامل فوق واکنش ضعیف اسپرم و موکوس سرویکس و یا اختلالات زنانه که منجر به جلوگیری از ورود اسپرم به رحم از طریق واژن می گردد نیز از جمله دیگر مواردی است که H.I توصیه می شود. اگر چنانچه درخانهای این افراد تخمک گذاری با استفاده از داروهای خاص تحریک شود

(Ovulation Induction) میزان موفقیت آمیز بودن باروری به طور معنی داری افزایش می یابد .

آنچه که در انتخاب بیماران و زمان مناسب برای H.I اهمیت دارد، در کنار سایر فاکتورهای مهم و موثر در همسر مرد، اطلاع دقیق و صحیح از زمان تخمک گذاری و تحریک به موقع و مناسب تخمک گذاری در همسر است .

اگر زوج تحت درمان احساس کنند که مرکز درمانی از پاسخ به سوالات آنها طفره می روند باید مجدداً نسبت به انتخاب این مرکز درمانی تفکر و احیاناً تجدید نظر نمایند.

از جمله فاکتورهای دخیل در موفقیت آمیز بودن H.I در مردان میزان و درصد اختلالات و نارسائی کمی و کیفی مربوط به اسپرم (Male's Factors) مثل تعداد، تحرک، مورفولوژی و قدرت

مورد سوالات ۱ الی ۹ قابل بررسی و طرح است).

۱۱- آیا اهداء اووسیت و یا اجاره رحم (IVF Surrogacy) در صورت نیاز زوج در این مرکز انجام می شود؟ (اگر بله، سوالات ۱ الی ۹ قابل بررسی و طرح است) ۱۲- آیا در مرکز شما امکان تزریق اسپرم بداخل اووسیت (ICSI) و یا میکرواینجکشن انجام پذیر است، اگر بله، چند پروسه انجام داده اید، و میزان موفقیت چقدر است؟ (دراین ارتباط پاسخ به سوالات ۱ الی ۹ مهم است).

برخی از بیماران ممکن است شروع اولین درمان در یک مرکز درمانی را به دیده شک و تردید بنگرند. اگر چه ممکن است یک مرکز باندازه داشتن نوزاد سن نداشته باشد. ولی پرسنل باید کاملاً توجیه بوده و برای بیماران توضیح دهند که چرا تا کنون هیچگونه آماری در موارد فوق ندارند.

زوج برای شکل دادن به انتظارات و افعی خود درباره هر مرکز، باید تلاش کنند که بر اساس شاخص های موجود و ارائه شده مرکز، شانس خود را از حاملگی درهر مرکز بدست آورند. پس از بدست آوردن اطلاعات فوق بصورت کتبی، لزوم تماس مستقیم جهت بررسی موقعیت پرسنل و تیم درمانی و چگونگی رفتار مدیریت و تیم درمانی یک مرکز درمانی با پرسنل و بیماران ضروری است که این مورد را در شماره آتی به بحث خواهیم گذارد.

سیری در دنیای علم



تلقیح اسپرم شوهر

Husband Insemination

عبدالرضا اسماعیل زاده آچه

کارشناس ارشد ایمونولوژی

مقدمه Introduction

یکی از روشهای کمک درمانی در ناباروری روش تلقیح اسپرم مرد به همسرش می باشد. حاملگی در صورتیکه اسپرمهای مرد به رحم زن وارد شود امکان پذیر است. در این روش اسپرمهای شوهر به وسیله پزشک مجرب، نزدیک زمان

است که در این روش نمونه اسپرم شوهر با استفاده از محیطهای کشت سلولی و جنینی آماده شده و مستقیماً به داخل رحم منتقل میشود این روش بدلائل مختلف ممکن است مورد استفاده قرار گیرد که واکنش ضعیف اسپرم و موکوس گردن رحم و افزایش میزان و درصد موفقیت در حاملگی از آن جمله است.

IUI این امکان را فراهم می کند که اسپرم شوهر مستقیماً بدون تماس با گردن رحم به تعداد زیادی به داخل حفره رحم و از آنجا به لوله های فالوپ برسد و باروری انجام شود. در مواقعی که تخمک گذاری خانمها نامنظم باشد پزشک با تجویز داروهای خاص تخمک گذاری را تحریک می کند. درصد موفقیت IUI با بکارگیری این داروها ممکن است افزایش پیدا کند. یافته های اخیر بیانگر افزایش میزان حاملگی در موارد ناباروری با علت نامشخص (Unexplained Infertility) با به کارگیری IUI است. این میزان خصوصاً با مصرف داروهای تحریک کننده تخمک گذاری افزایش می یابد.

تهیه و فرآوری اسپرم از نمونه Sperm processing

روند آماده سازی اسپرم برای IUI شامل جداسازی اسپرمهای متحرک و نرمال از مایع منی است. در این فرآیند ترکیبات شیمیائی مایع منی مثل پروستاگلاندینها و سایر ترکیبات مخرب بر واکنشهای اسپرم و تخمک برداشته شده تا از انقباضات شدید رحم ممانعت بعمل آید. این کار در آزمایشگاه اختصاصی باروری در شرایط کاملاً استریل و با بکارگیری محیطهای کشت جنینی و مواد و محلولهای خاص با توجه به نوع نمونه ارسالی و اصلاحاتی که بر حسب نمونه در روند آماده سازی اعمال میگردد، انجام می شود. آنالیز کامل نمونه شوهر و بررسی های دقیق و اختصاصی در مورد لزوم و انتخاب دستورالعمل مناسب با توجه به ارزیابی های اولیه نمونه، شناس جداسازی اسپرمها مناسب و حذف عوامل مداخله گر را افزایش میدهد. همچنین عوامل شیمیائی و میکروبی که توان ایجاد واکنشهای ناخواسته را دارند در طی آماده سازی از بین می روند.

دارای آسیب لوله ای، عفونت دستگاه تناسلی یا آندومتزیوزیس باشند به یک یا چند تا از این روشهای فوق جهت تشخیص نیاز پیدا میکنند .

چگونگی جمع آوری نمونه جهت H.I
نمونه مورد نیاز برای H.I به طرق مختلف جمع آوری می شود . مرد نمونه خود را در یک ظرف استریل درب دار و دهان گشاد بطریق استمنای جمع آوری می نماید . بعد از جمع آوری نمونه حداکثر تا ۲ ساعت قبل از تلقیح، نمونه جمع شده برای استفاده مناسب است . نمونه گیری ممکن است در اتاق مخصوص در مطب پزشک یا خانه انجام گیرد . راه دیگر جمع آوری منی (Semen) در حین مراوده جنسی (Intercourse) توسط کاندومهای مخصوص و عاری از مواد اسپرم کش است . در افرادی که مبتلا به اختلال انزال رتروگراد هستند نمونه در آزمایشگاه تخصصی باروری تحت شرایط خاصی از ادرار فرد استخراج می شود . نمونه ها پس از جمع آوری در حداقل زمان به آزمایشگاه جهت آزمایش و آنالیز پارامتری مختلف و فرآوری (Processing) منتقل می شود .

تکنیک تلقیح مصنوعی اسپرم شوهر به زن

تلقیح با نظر پزشک متخصص در زمان اوولاسیون انجام می شود . زمان تخمک گذاری با استفاده از روشهای مختلف مثل کیت تشخیص اوولاسیون و یا نمودار BBT محاسبه و برآورد می شود همچنین با استفاده از سونوگرافی میزان رشد فولیکولی و اندازه های آن ارزیابی شده و مناسبترین زمان جهت تلقیح انتخاب می گردد . تلقیح معمولاً بر حسب وضعیت سیکلهای ماهانه هر فرد یک یا دو مرتبه در هر ماه انجام می شود . تکنیک تلقیح نسبتاً ساده بوده و در عرض چند دقیقه قابل انجام است . در این روش اسپرم شسته شده را بوسیله سرنگ پلاستیکی استریل و مناسب به گردن رحم تزریق می شود این روش بنام I.C.I (Intracervical Insemination) معروف است .

تکنیک دیگر برای تلقیح اسپرم شوهر تحت عنوان تلقیح داخل رحمی (IUI)

که شخص تحت درمان با داروهای شیمی درمانی و یا رادیوتراپی قرار میگردد و یا قبل از وازکتومی، قبل از جراحی بیضه و غیره میتوانند جزو کاندیداهای H.I قرار گیرند .

ارزیابی Evaluation

قبل از اقدام و تصمیم به H.I، تشخیص علت ناباروری و اینکه آیا اسپرم شوهر برای H.I مناسب است یا نه، در درجه اول اهمیت است . برای اینکار پزشک می بایستی اطلاع دقیق از تاریخچه بیماری زوجین، زمان ازدواج، سن، شغل، محیط زندگی، تغذیه، سابقه پزشکی ناباروری زوجین و میزان آگاهی از بهداشت فردی و اجتماعی و عادات ها و رسم و رسومات فرهنگی داشته باشد . معاینه زوجین در کنار ارزیابی های پاراکلینیکی مثل آزمایشهای روتین، بررسی از نظر بیماریهای جنسی منتقله مثل ایدز، هیپاتیت و سایر فاکتورها بایستی انجام شود.

- از مرد چندین آزمایش آنالیز کامل منی (Semen analysis) و آزمایشهای احتمالی دیگر مثل آنتی بادیهی ضد اسپرم در سرم خون و مایع منی و آنتی بادیهی متصل به سطح اسپرم (ASA) انجام شده باشد در صورت نیاز قدرت نفوذ اسپرم به تخمک در آزمایشگاه بررسی شود .

(Sperm penetration)

- معاینه خانمها شامل بررسی کامل لگن و تستهای سنجش زمان اوولاسیون و بررسی هورمونهای زنانه می باشد. کیت تشخیص اوولاسیون، نمودار بررسی درجه حرارت پایه (BBT) و در بعضی مواقع آزمایش موکوس گردن رحم برای بررسی زمان اوولاسیون لازم است .

قبل از اقدام و تصمیم به H.I، تشخیص علت ناباروری و اینکه آیا اسپرم شوهر برای H.I مناسب است یا نه، در درجه اول اهمیت است .

همچنین پزشک معالج ممکن است هیستروسکوپی، هیستروسالپینوگرافی یا لاپاروسکوپی را جهت اطمینان از عدم انسداد لوله های فالوپ قبل از تلقیح توصیه کند . خانمها بر حسب اینکه

جواب: سطح پروژسترون در روز بیستم یک سیکل طبیعی حدود 10 ng/ml میزان اندازه گیری می‌باشد و در یک سیکل تحریک شده حدود 15 ng/ml یا بیشتر می‌باشد. استفاده از مکملها پروژسترون در درمان باروری خطری ندارد و زمانیکه نیاز باشد درمان بسیار مناسبی است.

سؤال: تعداد اسپرمهای شوهرم بسیار کم می‌باشد البته شوهرم دچار واریکوسل نیز می‌باشد. آیا مصرف الکل میتواند بر تولید اسپرم اثر بگذارد؟ شوهرم بعضی مواقع در مصرف الکل زیاده روی میکند.

جواب: اثر الکل روی قابلیت دستگاه تولید مثل مردان سواالی است که هنوز به روشنی جواب داده نشده است. بعضی از محققان معتقد هستند که مصرف زیاد الکل می‌تواند باعث ایجاد تغییرات هورمونی گردد بدلیل اینکه روی کبد و احتمالاً بیضه اثر گذاشته میشود و می‌تواند روی تولید اسپرم نیز اثر بگذارد. در گزارش دیگری به کاهش تعداد اسپرم در الکی‌ها و بهبود بعد از قطع مصرف الکل اشاره شده است.

خاطرات باروری



هنوز امیدوارم

از زمانیکه من خودم را شناختم و در مورد آینده ام فکر میکردم از تصور نگهداری بچه خودم هراس داشتم و همیشه زندگی مشترک را بدون داشتن بچه تصور می‌کردم به همین دلیل بعد از ازدواج مدتها در فکر بچه دار شدن نبودم. مدت ۲ سال بدون هیچ گونه جلوگیری بچه دار نشدم، ولی بعد از آن از ترس اینکه مبادا باردار شوم مصرف قرص را شروع کردم. ۴ سال قرص جلوگیری مصرف می‌کردم ولی پس از مدتی احساس کردم که خلایق در زندگیم وجود دارد و متوجه شدم علت این خلأ نداشتن بچه است. به همین خاطر مصرف قرص را قطع کردم تا باردار شوم. تا ۶ ماه بعد از قطع مصرف قرص صبر کردم ولی حمله نشدم بنابراین به یک پزشک متخصص

پاسخ به پرسشهای شما



با توجه به انبوه پرسشها و نکات ابهام در روند تشخیص و درمان شما خوانندگان گرامی، پژوهشکده ابن سینا (مرکز تحقیقاتی بیولوژی و بیوتکنولوژی تولیدمثل و نازایی) آمادگی پاسخگویی به سؤالات شما را دارد. لذا خواهشمند است هر گونه سؤال و پرسشی که در زمینه باروری و ناباروری دارید به آدرس پژوهشکده ارسال تا توسط متخصصین مربوطه مورد بررسی قرار گرفته و پاسخ آن مستقیماً جهت اطلاع شما ارسال و همچنین در شماره‌های آتی در ستون مزبور منتشر گردد.

سؤال: من ۴۰ سال دارم و هنوز عادات ماهانه ام منظم است. سطح FSH سرم من 48 mIU/ml می‌باشد. آیا شناسی برای باردار شدن دارم؟

جواب: اگر سطح FSH شما در روز سوم سیکل قاعدگی اندازه گیری شده باشد و سطح بالای آن دلیلی بر کاهش ذخیره تخمدان است. این بدین معنی است که همانطور که شما از نظر فیزیکی جوانی را پشت سر می‌گذارید. سیستم دستگاه تولید مثل شما نیز از این مسئله مستثنی نیست. بالا بودن سطح FSH نیز نشان دهنده این مسئله است که شناس حاملگی کم می‌باشد اگر چه ممکن است بطور بسیار نادر حاملگی رخ دهد.

سؤال: من می‌خواهم بدانم که سطح پروژسترون طبیعی برای خانمی که می‌خواهد در روز ۲۰ سیکل IVF شود چقدر باید باشد. اخیراً به من گفته شده که سطح پروژسترون من پائین است. بنابراین اگر هم باروری رخ دهد رحم من نمی‌تواند حاملگی را حفظ کند. می‌خواهم بدانم که خطر دریافت پروژسترون اگر مشخص شود که سطح آن پایین است چه می‌باشد؟ من در حال حاضر آماده می‌شوم که برای بار دوم IUI شوم و این سوال به این دلیل برای من مطرح شده است که سیکل قبلی من بجای ۲۸ روز ۲۴ روز بود.

در صورتیکه آماده سازی با تکیه برداشتن فنی و اصول علمی دستورالعمل‌های پیشنهادی انجمن‌های علمی کمک باروری و بیولوژی و بیوتکنولوژی تشخیص و درمان ناباروری و نازایی باشد (ART) موجب افزایش توانائی باروری اسپرم - تخمک خواهد شد.

میزان موفقیت Succes Rates

موفقیت H.I و وابسته به فاکتورهای متعددی است اول از همه عامل ایجاد کننده ناباروری که خیلی مهم است. مردانی که دارای شمارش اسپرم خوب و تحرک بالائی هستند ولی بنا به مشکلاتی نظیر اختلال در سرویکال یا عدم توانائی مـراوده جنسی (Intercourse) بارور نمی‌شوند در مقایسه با مردانی با اسپرموگرام غیر طبیعی، از شانس موفقیت بالائی برخوردار هستند. فاکتورهای زنانه نیز نقش مهمی را ایفا می‌کنند. بطوریکه اگر سن خانم بیشتر از ۳۵ سال باشد میزان موفقیت H.I بطور محسوس کاهش می‌یابد. همچنین تخمین دقیق زمان تخمک گذاری خیلی مهم است. تنظیم دقیق عادت ماهیانه در افزایش میزان موفقیت نقش بسزائی دارد. ابتلا به آندومتر یوزیس، سابقه التهاب لگنی یا بیماریهای لوله ای میزان موفقیت را کاهش میدهند. میزان موفقیت در H.I ممکن است به ۱۵ درصد در هر عادت ماهیانه برسد.

تلقیح اسپرم شوهر به زن یکی از ساده ترین و ارزانترین روشهایی است که ناباروری مرد و در بعضی موارد ناباروری زن را درمان می‌کند

و کلام آخر اینکه حدود ۴۰ درصد ناباروریها بدلیل فاکتور مردانه است، این فاکتور بهمراه فاکتور زنانه یا به تنهایی موجب ناباروری می‌شود. تلقیح اسپرم شوهر به زن (H.I) یکی از مهمترین وساده ترین و در عین حال ارزانترین روشهایی است که ناباروری مرد و در بعضی موارد ناباروری زن را درمان می‌کند. H.I بسیار از زوجها، حاملگی و تولد بچه را تجربه کرده و از داشتن بچه لذت می‌برند.

لاپاراسکوپی من یک سری ابهاماتی وجود دارد، با وجود اینکه در هیستروسالپنگوگرافی مشخص شده بود که هر دو لوله رحم باز است ولی دکتر شک کرده بود که احتمال یک هیدروسالپنکس (پرپودن لوله از مایع) وجود داشته باشد. بعد از دو شکست دکتر با توجه این شک دوباره HSG را درخواست کرد تا مطمئن شود. در HSG به یک سایه غیر طبیعی در قسمت فوقانی رحم بر خورد کرد که برای اطمینان بیشتر همزمان سونوگرافی نیز انجام داد و مشخص شد که من بیش از یک مشکل دارم. یک ماه بعد برای برداشتن چسبندگیهای دیوارهای رحم هیستروسکوپی شدم. بعد از عمل دکترم به من اطمینان داد که دیگر مشکلی وجود ندارد و می توانم دوباره برای IVF اقدام کنم و همچنین گفت که انتقال بلاستوسیت را شروع کرده ایم که در این روش شانس موفقیت خیلی بالاتر است.

ما برای بار دیگر برنامه ریزی کردیم که درمان را دنبال کنیم.

ما حالا با توکل به خدا و امیدواری و با خوش بینی کامل درمان را شروع کردیم و من نمی خواهم به هیچ وجه امیدم را از دست بدهم. واز الان تصویر یک بچه زیبا و شاید دو بچه زیبا را در ذهنم تجسم می کنم. هیچ گاه امیدتان را از دست ندهید.

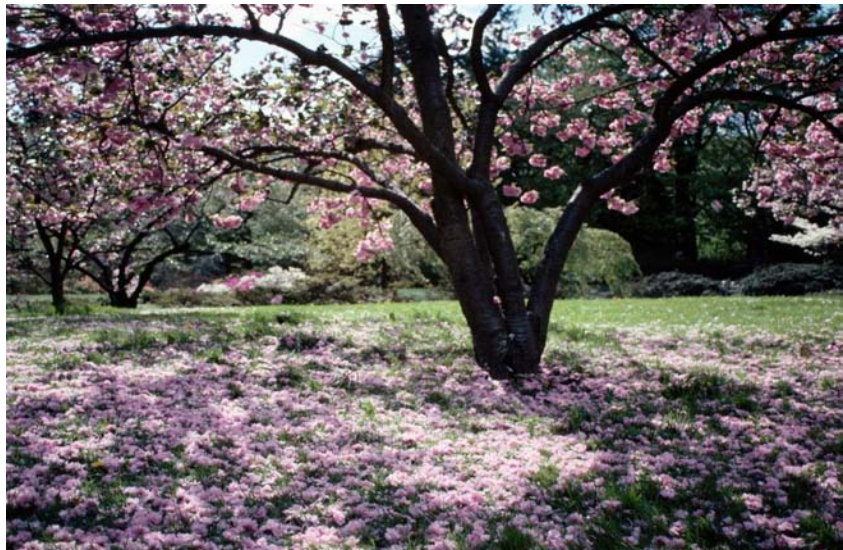
اخبار علمی برگزیده



آزمایش واکسن AIDS بر روی انسان

ماه پیش اولین نمونه واکسن AIDS روی یک نماینده انگلیسی برای اولین بار آزمایش شد. دکتر ایوان هریس عضو حزب دموکرات آزادیخواه پارلمان گفته است که من به این دلیل داوطلب شرکت در این آزمایش کلینیکی شده ام که معتقد هستم تنها راه مبارزه با بیماری ایدز یک واکسیناسیون موثر می باشد.

شود و ۸ تای دیگر منجمد شود. ما موافقت کردیم که ۲ تخم انتقال داده شود. ۳ روز قبل از انجام آزمایش تشخیص حاملگی، من دچار لکه بینی شدم در آن موقع من در خانه نبودم بلافاصله با دکترم تماس گرفتم، او گفت جای نگرانی نیست مگر اینکه خون روشن دفع شود. قبل از اینکه به خانه برگردم متوجه شدم که لکه های خون روشن دفع میکنم تمام طول راه را تا خانه گریه کردم. به محض رسیدن به خانه به شوهرم زنگ زدم و به او خبر دادم شوهرم شب کار بود و نمی توانست محل کارش را ترک کند. در آن موقع من حس می کردم به حالت



جنون رسیدم، آن شب بدترین شب زندگی من بود. بعد از این شکست ما تصمیم گرفتیم که دوباره IVF انجام دهیم چهار تا از جنینهای منجمد شده بعد از ذوب شدن قابل انتقال بودند. این بار چهار تای آنها را انتقال دادند. روز آزمایش حاملگی رسید من بعد از آزمایش دادن به خانه برگشتم و منتظر جواب شدم به جای پرستار کلینیک پزشکیم به من زنگ زد، با شنیدن صدای او ترس تمام وجودم را در برگرفت چون فهمیده بودم جواب منفی است که دکترم به من زنگ زده، بسیار لحظات بدی بود و تنها شانس من که داشتم این بود که این بار شوهرم در خانه بود و من را دلداری می داد. تصور اینکه این بار نیز نتیجه نگرفتیم بسیار غیر قابل تحمل بود. واقعا نمی دانستم که از دست دادن حاملگی این قدر وحشتناک باشد. دکتر گفته بود که در جواب آزمایش

زنان زایمان مراجعه کردم. دکتر ابتدا برای شوهرم آزمایش منی و برای من آزمایش خون درخواست داد. با جواب این آزمایشات دلیلی برای ناباروری ما پیدا نشد. لذا دکتر مرا برای مدت سه ماه تحت درمان با کلومید قرار داد ولی این درمان بی نتیجه بود. بعد از آن یک عکس رنگی از رحم (HSG) گرفتم. هر دو لوله رحم باز بود و مشکلی وجود نداشت. بعد از آن لاپاراسکوپی شدم در لاپاراسکوپی معلوم شد که شرابه های لوله رحم من شدیداً آسیب دیده است، با این نتیجه دکتر معالجم پیشنهاد کرد که IVF شوم در یک معاینه فیزیکی روتین، دکتر تمام سابقه پزشکی شوهرم

را مورد بررسی قرار داد بعد از مطالعه تاریخچه پزشکی شوهرم، از او پرسید که آیا اطلاع دارید که هشت سال پیش تست هیپاتیت B شما مثبت شده است؟ ولی زیاد قوی نبوده. این امر باعث شد تا سه ماه دیگر درمان ما به تعویق نیافتد در این مدت من فرصت داشتم تا واکسینه شوم. زمان شروع درمان رسید و من درمان را شروع کردم و تمام تزریقاتی که لازم بود انجام دادم. این تزریقات برای من بسیار ناراحت کننده بود چرا که من از دیدن سوزن سرنگ هم دچار حال بهم خوردگی میشدم و تزریق هر آمپول برای من حکم یک شکنجه را داشت. در روز تخمک گیری ۲۵ و تخمک گرفته شد که ۱۰ تای آنها بارور گردید. ۳ روز بعد برای انتقال به کلینیک رفتم دکتر پیشنهاد کرد از آنجایی که کیفیت تخمها بسیار خوب است بهتر است تنها ۲ تخم انتقال داده

گوشت، تخم مرغ و حبوبات: گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، و لوبیا از پروتئین، ویتامین و آهن غنی می باشد این مواد به ساختن بافتهای جدید بدن که در قلب، ریه، مغز، چشم و پوست ساخته می شود کمک می کند. گوشت در درمان کم خونی ناشی از فقر آهن کمک می کند این مواد بهتر است در روز ۳ نوبت مصرف شود.

محصولات لبنی: غذاهای مثل شیر، ماست و پنیر از کلسیم، پروتئین، فسفر و ویتامینها غنی می باشند این مواد به ساخت استخوانها، دندان، رشد و ترمیم بافت عضلانی کمک می کنند خانم باردار در روز باید ۲ لیوان شیر بنوشد اگر شما نمی توانید محصولات لبنی را تحمل کنید شما باید از مکملهای کلسیم استفاده کنید و غذاهای که حاوی کلسیم است مصرف کنید.

آب: آب به هضم مواد و دفع مواد زائد کمک می کند و بهتر است حدود ۸ لیوان در روز آب بنوشید.

افزایش وزن: افزایش وزن در دوران باروری بطور متوسط ۱۵ تا ۱۷ کیلو می باشد که این مقدار در افراد لاغر و چاق کمی متفاوت می باشد.

خانمهای حامله در دوران بارداری بایستی از مصرف مواد زیر پرهیز کنند.
الکل: تمام پزشکان معتقد هستند که خانم حامله بایستی از مصرف الکل در دوران بارداری بشدت خودداری کنند الکل باعث ایجاد ناهنجاریهای جنینی و مشکلات دیگری می گردد. از جمله سندرم نوزاد الکی که بچه های الکی به آن مبتلا می شوند که از مشخصه های آن عقب افتادگی ذهنی و مشکلات رفتاری می باشد پرهیز از مصرف الکل در اوایل حاملگی که اندامها در حال شکل گیری است بسیار مهم می باشد.

سیگار: اگر شما سیگار می کشید بهتر است هر چه زودتر آن را ترک کنید و اگر قادر نیستید به تنهایی این کار را بکنید با دکترتان در مورد روش های مناسب برای ترک آن صحبت کنید. وزن کم، تولد زودرس، سقط و سایر مشکلات دوران بارداری با سیگار ارتباط دارند. نیکوتین سبب انقباض عروق خونی گشته که باعث می شود مواد غذایی و اکسیژن کمتری به بچه برسد.

داده اند. آنها گفته اند پاسخ ایمنی را با استفاده از بررسی نمونه های خونی که در آزمایشگاه گرفته شده است اندازه گیری می کنیم و اگر همه چیز بی خطر باشد ابتدا به افریقا رفته و سرانجام این آزمایش را روی افرادی که در خطر بالای عفونت HIV قرار دارند انجام می دهیم.

دانشمندان گفته اند واکسیناسیون تنها راه واقعی مبارزه با آلودگی همه گیر ایدز می باشد. بیماری که تقریباً ۹ میلیون افراد را در پهنه دنیا را از بین برده است.

ولی حداقل یک دهه زمان لازم است تا اگر بی خطری این واکسن ثابت شود جهت استفاده جهانی آماده گردد.

دانستی های باروری



حفظ سلامتی در دوران بارداری

یک خانم حامله در دوران بارداری برای رشد نوزادش نیاز دارد که روزانه ۳۰۰۰ کالری اضافه دریافت کند. این کالری نباید با خوردن غذاهای نامناسب که چربی و قند بالا دارند هدر رود. غذاها بایستی از چهار گروه اصلی مواد انرژی زا انتخاب شود تا مطمئن شوید که به اندازه کافی تغذیه مناسب داشته اید.

سبزی و میوه جات: سبزیجات مثل کلم، هویج که منبع غنی از ویتامین A می باشند برای حفظ سلامت پوست و قدرت بینایی بسیار مفید می باشند. خوردن مواد سبوس دار، میوه و سبزیجات فیبردار در دوران بارداری بخصوص زمانی که دستگاه گوارش فعالیتش کم می شود بسیار مفید است. خوردن آب میوه روزی یک لیوان نیز مفید می باشد.

نان و حبوبات: این مواد غذایی اولین منبع کربوهیدراتها هستند. نان و حبوبات همچنین از مواد معدنی و ویتامینها نیز غنی می باشند این مواد وقتی که موادی مثل گوشت و عدس و لوبیا مصرف می شود بسیار مفید است.

دکتر آندره مک میشل دانشمند مسئول این آزمایش برای انجمن تحقیقات پزشکی انگلیس (MRC) گفته است که این آزمایش یک بخش حیاتی از یک تلاش بین المللی در جهت حفظ زندگیها بوده است. وی گفته است در صورت اثبات بی خطر بودن این آزمایش برای مدت سه تا شش ماه این آزمایش در نایروبی و کنیا انجام خواهد گرفت. در کل ۱۸ نفر در اولین مرحله این آزمایش شرکت کرده اند. رئیس واکسیناسیون بین المللی مقدماتی ایدز اظهار داشته است که همه این افراد داوطلب، سالم بودند و به ویروس ایدز آلوده نبودند و جزء گروه کم خطر به حساب می آیند. میتوان گفت در واقع این افراد قهرمانان حقیقی این همت و تلاش بوده اند.

دکتر مک میشل در مصاحبه ای با رادیو BBC گفته است که مهمترین مسئله این آزمایش اثبات بی خطر بودن آن است. آنچه که ما باید انجام دهیم این است که مطمئن شویم این مایع کاملاً بی خطر است البته معتقد هستیم که بی خطر می باشد ولی لازم است که آزمایش شود تا مطمئن شویم.

اولین واکسن اختصاصی ایدز به منظور مبارزه با نوعی از ویروس به نام نوع A که در افریقا دیده شده است ساخته شده و برای آزمایش روی انسان در ماه گذشته آماده شده است. دکتر میشل گفته است که در ابتدا هدف افریقا بود و هدف یک نوع پاسخ ایمنی آنچه که ما پاسخ سلولهای T می نامیم بوده است. این واکسن که یکی از بیش از ۷۰ نوع واکسن آزمایش شده در اطراف دنیا می باشد یک واکسن DNA است که بر مبنای ماده ژنتیکی گرفته شده از ویروس ساخته شده است. این واکسن بعد از اینکه پزشکان متوجه شدند بعضی از افراد ساکن کنیا، جایی که نوع A ویروس شایع است به HIV، ویروسی که باعث بیماری ایدز می شود آلوده نبوده اند، ساخته شده است. دانشمندان معتقد هستند که علت آن سیستم ایمنی بعضی از این افراد است که می تواند بطور موفقیت آمیزی این ویروس را نابود کند.

دکتر میشل گفته است که محققین این آزمایش در انگلیس، نوع پاسخ ایمنی تحریک شده را مورد آزمایش قرار

- ۱- بوزینه - پایه وارونه ۵- سازمان جاسوسی آمریکا - نگهداری ۶- بن بستی به این نام - کشتی جنگی ۷- مایه حیات - مجلس اشراف - اثرچربی ۸- سوزش ادراری - شاعر مرید شمس ۹- برابر - تصدیق خارجی - صدای بلند ۱۰- هورمون رشد ۱۱- حرف فاصله - ناموس - رود مرزی ۱۲- هشیار - کروموزمهای غیر جنسی



به قید قرعه انتخاب خواهد شد.

جایزه جدول

اشتراک یک سال خبرنامه پیام باروری و ناباروری به طور رایگان (حل جدول قبل)

۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
م		د	ر	و	د												
ه	ن	ا	م	ر	ا	ه	ر	ه									
ر	ش	ر		و	م	ی	ک										
ر	س	و	ا	ر	ا	غ	ب										
و	ج	ن	د	ا	ن	ر	ی	ا									
ی	ک	ه	ل	م	د	م	د	ر									
ی	ب	س	ش	ی	ه	ا	ن	ر									
د	ا	م	غ	ا	ن	د	ج	س	و								
ب	و	د															
ر	ن	ر	ب	ا	ن	ی											
س	ر	ف	ه	ب	ل	ا	د	و	ن								
ا	ف	ت	ب	ر	م	ا	ل	ا									

- ۱- بطور منظم ورزش کنید ولی از خستگی پرهیز کنید ۲- قبل از اینکه شروع به ورزش می کنید بدنتان را با نرمشهای سبک و تنفهای عمیق آماده کنید. در محیطهای خیلی گرم و مرطوب ورزش نکنید. از ورزشهاییکه باعث کشیدگی زیاد عضلات می شود پرهیز کنید. اگر تنگی نفس و احساس خستگی کردید ورزش را متوقف کنید. اگر احساس می کنید حالتان خوب نیست یا تب دارید ورزش نکنید.



افقی

- ۱- باز شدن مجرای ادرار از قسمت تحتانی آلت تناسلی ۲- منسوب به یاسر - پایتخت لبنان ۳- خداوند - حافظه - قومی ایرانی ۴- عینک نمی آورد - آخرین سفارشات متوفی ۵- محل دفن اجساد بود ولی به هم ریخت ۶- کرم کدو - شهری در استان فارس و سدی در تهران - نوعی کاغذ مرغوب ۷- نام سوره‌ای در قرآن - ظاهر ساختمان - باروی قلعه ۸- افتادگی مژگه در خانها - میوه خارجی ۹- واقعه - خجالتی ۱۰- بوی ماندگی - آزیمی است ۱۱- پارچه ابریشمی و نفیس - حرف تعجب خانها - عامل موفقیت در بعضی‌ها ۱۲- نهان بیضه‌گی با یک حرف افتاده

۱	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱					

عمودی

- ۱- پرموئی - حیوانی دریائی ۲- استر - فراموشی ۳- کافی - نوعی شیمی - فامیلی است ۴- حامل خون کثیف است

کافئین: خیلی خوب است که شما مصرف کافئین را در دوره بارداری قطع کنید کافئین در قهوه، چای وجود دارد.
داروها: خیلی از داروها بر روی جنین اثرات سوء می گذارد اگر باردار شده اید حتماً مورد داروهای مصرفی خود با دکترتان مشورت کنید. سایر مواردی که باید از آن پرهیز کنید عبارت است از: مصرف گوشتی که خوب پخته نشده، حمام خیلی گرم، سونا، بیماریهائیکه باعث ایجاد تب می شود و تماس با افرادی که مبتلا به بیماری مسری هستند.

ورزش: هیچگاه توصیه نمی شود که خانم حامله در خانه بنشیند و از هر گونه ورزشی دوری کند. امروزه ثابت شده است که ورزش مناسب و متعادل چه برای مادر چه برای نوزاد در طول بارداری بسیار مفید می باشد. ثابت شد که ورزش باعث ایجاد حالت سرزندگی و آزاد شدن از فشارهای روحی می گردد. و همچنین باعث بهبود فعالیت عضلانی می شود از طرف دیگر مراحل درد زایمانی را آسانتر می کند و در کل ناراحتیهای فیزیکی دوران بارداری را کاهش می دهد. در اینجا ما به چند ورزش بی خطر اشاره می کنیم ولی بهتر است شما قبل از انجام هر گونه ورزش با پزشک معالجتان مشورتی داشته باشید.

شنا: شنا یکی از بهترین راه هائی است که حالت فیزیکی بدن را در دوران حاملگی حفظ می کند همه حرکات شنا

میتواند انجام شود در چه حرارت ایده آل 27°C یا 80°F می باشد بهتر است که در یک استخری که زیاد شلوغ نباشد شنا کنید و از شیرجه حرکات تند شنا پرهیز کنید.

پיاده روی: پیاده روی یکی از راحتترین و اقتصادی ترین ورزشها می باشد. شما میتوانید هر زمان و هر جا پیاده روی کنید البته در هنگام پیاده روی بایستی لباس راحت و کفش مناسب بپوشید و نباید در حدی پیاده روی کنید که به نفس بیافتید و هر زمان احساس خستگی کردید بایستی مدتی استراحت کنید.

نکاتی که درمورد ورزش کردن باید به آن توجه کنید.

صاحب امتیاز: پژوهشکده ابن سینا
مدیر مسئول: دکتر محمد مهدی آخوندی

زیر نظر شورای علمی نشریه:
دکتر معرفت غفاری، دکتر کریم نیرنیا، شمیمه اسکندری، ملک فخریحانی نژاد

همکاران اجرایی:
ناصر رحیمی، ابوالفضل علیزاده، مریم سلیمی

طراحی روی جلد:
پیمان احسانی زاد
این نشریه برای شنیدن هر گونه اظهار نظر، پیشنهاد، انتقاد سازنده اعلام آمادگی می نماید. علاقمندان می توانند نقطه نظرات خود را به نشانی زیر ارسال نمایند.

تهران: بزرگراه شهید چمران، دانشگاه شهید بهشتی، انتهای بلوار صندوق پستی: ۱۷۷-۱۹۸۳۵
تلفن: ۰۲۴۰۳۶۴۱-۲۴۰۲۰۱۱
فاکس: ۰۲۴۰۳۶۴۱
E-mail: RBIBR@yahoo.com