



Arabic
التدبير
التوقعي

Expectant Management



The
Ectopic
Pregnancy
Trust



نأسف لأن أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك قد أبلغك بتعرضك للحمل المنتبذ.

إنه وقت صعب عاطفياً وجسدياً ومن المحتمل أن تراودك بعض الأسئلة حول علاجك وما يحدث لك. ثمة طرق مختلفة لعلاج الحمل المنتبذ، لذا، في هذه المدونة، سنغطي فقط الأسئلة التي تتعلق بالتدبير التوقعي للحمل المنتبذ.

يُمكنك العثور على مزيد من المعلومات والدعم على www.ectopic.org.uk.

ما هو التدبير التوقعي؟

عادة ما يُعرف مصطلح "التدبير التوقعي" بأنه انتظار يقط أو مراقبة دقيقة يجريها المتخصصون الطبيون بدلاً من العلاج الفوري.

أظهرت الأبحاث، في المرضى اللائي يعانين من الحمل المنتبذ وجرى تقييمهن بشكل صحيح مع انخفاض مستوى هرمون الحمل (موجهة الغدد التناسلية المشيمائية بيتا)، أن ما يصل إلى 50% من حالات الحمل ستنتهي بشكل طبيعي ولن تكون هناك حاجة لإجراء عملية أو تلقي عقار لعلاج الحالة.

متى يكون التدبير التوقعي الخيار الأنسب؟

عند تحديد ما إذا كان التدبير التوقعي مناسباً، سيراجع الأطباء أولاً نتائج اختبارات الدم والمسح (الفحوصات) بالموجات فوق الصوتية وإجراء تقييم لصحتك العامة، وعندئذ يُنظر في خيار التدبير التوقعي للعلاج عندما:

- ينخفض الهرمون الذي ينتجه الحمل (موجهة الغدد التناسلية المشيمائية بيتا)
- تبدو الصحة العامة مستقرة
- تكون مستويات الألم مقبولة
- يُظهر الفحص بالموجات فوق الصوتية حملاً صغيراً خارج الرحم مع عدم وجود نزيف مقلق في البطن

لماذا يريد طبيبي معالجتني بهذه الطريقة ولا يقترح تلقي العلاج أو إجراء عملية جراحية؟

ينظر الأطباء دائماً إلى أقل أشكال العلاج أو التدبير توغلاً أولاً حيثما أمكنهم ذلك. وأظهرت الأدلة المستندة إلى الأبحاث أنه في المرضى اللائي جرى اختيارهن بشكل صحيح، لن تحتاج النسبة التي جرى تشخيصها أو الاشتباه بحملها حملاً منتبذاً إلى علاج فعال وستحل من تلقاء نفسها من خلال المراقبة والانتظار. وعلى الرغم من الشعور حينها بتشنج الأعصاب وكأنه لا أحد يفعل أي شيء، إذا جرى حل الحمل من تلقاء نفسه، ستجنبين الجراحة أو العلاجات الدوائية القوية وبهذا ستتعافين سريعاً.

في جمعية Ectopic Pregnancy Trust، نؤمن بشدة باختيار المريضة كما يجب أن تكون قادرة على اختيار العلاج بدلاً من المشاهدة والانتظار إذا كنت لا تشعرين بأن هذا الخيار مناسب لك عاطفياً.

كيف ستتم مراقبتى؟

سيختبر الأطباء دمك بشكل متكرر لضمان انخفاض مستويات الهرمون الموجهة للغدد التناسلية المشيمائية، عادةً مرتين في الأسبوع الأول ثم مرة أسبوعياً بعد ذلك حتى تنخفض المستويات إلى أقل من 5 > وحدة دولية/مل. وليس من الضروري عادةً إجراء فحص آخر بالموجات فوق الصوتية إلا إذا ظهرت عليك أعراض أخرى، وفي هذه الحالة سيجري أطباءك إعادة تقييم لك.

ما مدى نجاح التدبير

التوقعي؟

أظهرت الأبحاث أنه في الحالات المختارة بشكل مناسب، لن تحتاج أكثر من 50% من السيدات اللاتي يعانين من الحمل المنتبذ إلى علاج فعال وسيحل من تلقاء نفسه إذا ترقبنا وانتظرنا. وتختلف معدلات النجاح على الرغم من بيان الدراسات انخفاض مستوى هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية ببتا، كلما زادت فرصة حل الحمل المنتبذ من تلقاء نفسه.

ما هي المدة التي يجب على المستشفى إخضاعك فيها للمراقبة؟

ستعتمد المدة التي تحتاجينها للبقاء في المستشفى لتكرار الاختبارات على المدة التي تستغرقها مستويات هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية الخاصة بك لتتخفض إلى أقل من 5 > وحدة دولية/مل وقد يختلف هذا الإطار الزمني بشكل كبير. وكقاعدة عامة، طالما أن مستويات هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية تنخفض بين اختبارات الدم، سيستمر أطباءك في مراقبتك وإخضاعك للتدبير التوقعي. وقد يستغرق الأمر ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أشهر، حتى تنخفض مستويات هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية إلى مستوى غير حامل، ولكن بالنسبة لمعظم السيدات تصل مستويات هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية إلى حالة غير حامل في غضون أربعة أسابيع تقريباً.

كيف سأعرف إذا كانت هناك مشكلة وأحتاج إلى علاج مختلف؟

سيتمكن أطباءك من معرفة ما إذا كان الحمل لن يحل، حيث سيظهر ذلك في نتائج اختبارات الدم المنتظمة؛ وفي هذه الحالة، قد يقترحون لك أشكال أخرى من العلاج. قد تصبح أعراض تدهور الحمل المنتبذ ملحوظة والتي تشمل الألم المتفاقم أو المتزايد تدريجياً والنزيف المهبلي وضيق في التنفس والشعور بالإغماء والألم في طرف الكتف من بين أمور أخرى.

وإذا كنتِ تعانين من أي من هذه الأعراض، فستحتاجين إلى إعادة التقييم. وستمنحك المستشفى الخاص بك رقمًا للاتصال به للحصول على المشورة الصحية إذا شعرتِ حدوث تغيير في أي شيء أو سيطلب منك إبلاغ قسم الحوادث والطوارئ. وإذا لم تطلعي على ما يجب عليك فعله وتحتاجين إلى التحدث إلى شخص ما، فاتصلي بقسم المستشفى

الذي يعالجه أو بخدمة NHS 111
بالاتصال عبر الرقم 111.

ما هي مخاطر أن أعالج بهذه الطريقة؟

يتمثل الخطر الرئيسي المرتبط بالتدبير التوقعي في أن خلايا الحمل خارج الرحم قد تستمر في الانقسام، مما قد يؤدي إلى استمرار الحاجة إلى العلاج الطبي أو الجراحة بعد فترة من التدبير التوقعي. ويلجأ حوالي 25% من النساء اللواتي جرى معالجتهم بشكل متوقع في البداية إلى العلاج الطبي أو الجراحي. ويمكن للأطباء معرفة ما إذا كانت الخلايا المتخصصة للحمل التي تنتج هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية تنقسم لأن مستوى هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية كما هو موضح من خلال اختبارات الدم سيرتفع ولن ينخفض.

في بعض الأحيان، قد ينفجر الحمل المنتبذ على الرغم من انخفاض مستويات هرمون الحمل. وإذا كنت تشعرين بالقلق حول مستوى الألم الذي تشعرين به أو واجهت أي علامات تدل على تدهور الحمل المنتبذ على النحو المشار أعلاه، فيُرجى الاتصال بالمستشفى.

ماذا يُمكنني أن أفعل للمساعدة في فعالية هذا التدبير بالنسبة لي؟

من المهم ألا تقومي بأي تمرين شاق أو ترفعي أوزاناً ثقيلة أثناء انخفاض مستويات هرمون موجهة الغدد التناسلية

المشيمائية.

يجب عليك تجنب الجماع حتى ينخفض هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية إلى مستوى غير حامل. توقفي عن تناول مكملات حمض الفوليك وتجنب أي مكملات فيتامينات ومكملات معدنية أخرى أو أيًا منهم حتى توكدي مستويات الهرمون الموجهة للغدد التناسلية المشيمائية أن الحمل المنتبذ قد انتهى.

من المهم أن تأخذي الأمور برفق في الأيام القليلة الأولى بعد تشخيصك حتى يمكن إثبات أن مستويات الهرمون الموجهة للغدد التناسلية المشيمائية تنخفض من تلقاء نفسها.

عواطفك

قد يكون الخضوع لعلاج الحمل المنتبذ تجربة مرهقة ومخيفة. وقد تجدين صعوبة في التصالح عاطفياً مع ما حدث بالإضافة إلى الإجهاد البدني للعلاج. وقد يكون من الصعب معالجته وتجديده صعوبة في إظهار العواطف بشكل صحيح، فغالبًا ما يشعر الناس بمزيج معقد من المشاعر وهذا أمر مفهوم وطبيعي. امنحي نفسك الوقت والمساحة للتعافي جسديًا ونفسيًا وعاطفيًا. من المهم أن تتذكرى أن الحمل المنتبذ لم يكن خطأك ولم يكن هناك ما يمكنك فعله لمنع حدوثه.

بالنسبة لمعظم السيدات، بعد تعرضهن لحدث صعب، من الطبيعي محاولة فهم ما حدث ولماذا تعرضن للحمل المنتبذ. وقد تكون محاولة فهم سبب تعرضك للحمل المنتبذ أمرًا محبطًا نظرًا لوجود

إجابات محدودة أو حتى عدم وجود إجابات على الأسئلة،

الحديث عما حدث أو طرح الموضوع المولم، وهذا لا يعني عدم اهتمامهم، بل لأنهم يريدون "تحسين الأمور". ويُمكنهم أيضًا الشعور بالإهمال والتجاهل بسبب القدر الكبير من التركيز الذي ينصب عليك. وقد يُواجه الشركاء أيضًا صعوبات نفسية بعد الحمل المنتبذ مثل إجهاد ما بعد الصدمة.

حيث يشعر البعض بالذنب، بل ويلومون أنفسهم لأنهم "تسببوا" أو ساهموا في حدوث الحمل المنتبذ. ومن المهم الإقرار بأنه لم يكن بوسعك القيام بشيء لمنع حدوث الحمل المنتبذ وأنه ليس خطأك. ولم يكن لديك أي خيار سوى العلاج من الحمل المنتبذ لأنك قد تخاطرين بحياتك إذا لم تتلقي العلاج.

من المهم التحدث مع شريكك عن مشاعرك ومشاعره حين تشعرين بقدرتك على القيام بذلك. كما أننا هنا لنقدم الدعم للشركاء من خلال محنة الحمل المنتبذ.

لا يوجد حتى الآن خطر معروف أو عوامل تسبب الحمل المنتبذ لأكثر من نصف حالات الحمل المنتبذ في المملكة المتحدة.

كيف يُمكن لجمعية

Ectopic Pregnancy Trust

تقديم الدعم

توفر جمعية Ectopic Pregnancy Trust المعلومات والدعم لأولئك اللواتي يعانين من فقدان الحمل المبكر من خلال الحمل المنتبذ.

عواطف شريكك

قد يتأثر الشركاء أيضًا بالحمل المنتبذ. ويُمكنهم محاولة تقديم الدعم لك بعد رؤيتك تمرين بمثل هذه المحنة الجسدية والعاطفية بالإضافة إلى محاولة معالجة ما حدث لأنفسهم في ذات الوقت.

قد يكون شريكك مرتبطًا بالحمل وقد لا يكون كذلك. وربما يحاول التعامل مع استجابته العاطفية لفقدان الحمل ومشاهدة الصدمة الجسدية والعاطفية التي تتعرضين لها. وبالنسبة للبعض، قد يكون تركيز الشريك عليك بدلًا من الحمل المفقود وقد تكون هذه أحد نقاط الخلاف، ففي بعض الأحيان قد يجد شريكك صعوبة في فهم مشاعرك وقد تعتقدين أن شريكك لا يدعمك بالطريقة التي تريدينها. يُمكن للشركاء محاولة "إصلاح الأمور" أو قد يرغبون في تجنب

في جمعية Ectopic Pregnancy Trust

عانى الكثير منا بالصدمة البدنية والعاطفية جراء التعرض للحمل المنتبذ، لذلك نحن نتفهم ونتعاطف مع ما تشعرين به أنت وأحبائك في الوقت الحالي، وربما تشعرين بالوحدة والارتباك والتشتت. وقد تراودك الأسئلة حول التجربة وما قد يحدث لك جسديًا وعاطفيًا. نحن هنا لندعمك.

يحتوي موقعنا الإلكتروني على مزيد من المعلومات حول التعافي الجسدي والشفاء العاطفي بعد الحمل المنتبذ. ولقد أشرف الموقع الإلكتروني على المحتوى طبيًا كما يتضمن معلومات عن خدمات الدعم المتنوعة التي نقدمها حيث يمكنك مشاركة تجاربك وطرح الأسئلة. وإذا كنت تعتقد أنه بإمكاننا مساعدتك، فيرجى زيارة موقعنا الإلكتروني أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني أو الاتصال بنا.

يرجى زيارة ectopic.org.uk لمزيد من المعلومات والدعم.

The
Ectopic
Pregnancy
Trust



Publication date: November 2021

Website: ectopic.org.uk

Helpline: **020 7733 2653**

Email: ept@ectopic.org.uk



Registered with
FUNDRAISING
REGULATOR

Registered charity number:1071811

For healthcare professionals: To request further leaflets, please contact leaflets@ectopic.org.uk or call 020 7096 1838 or text to 07537 416085