

## معلومات تعنيك

٢٠١٨ لولاً نوناك/برمسيد في تشرّد

### تنظير الرحم في العيادات الخارجية

#### نبذة عن هذه المعلومات

هذه المعلومات تعنيك إذا عُرض عليك الخضوع لتنظير الرحم في العيادة الخارجية. قد تكون هذه المعلومات ذات فائدة وجدوى في حال كنت شريكاً أو قريباً أو صديقاً لشخص عُرض عليه هذا الإجراء.

قد نستخدم في هذا المنشور مصطلحي «امرأة» و «نساء». غير أننا ندرك أنه ليس فقط الأشخاص ممن يُعرّفون أنفسهم بأنهم نساء أو يعتبرون أنفسهم كذلك، هم من قد يرغبون في الحصول على هذه النشرة للاطلاع على معلومات بشأن اختياراتهم حول الولادة. ينبغي أن تكون الرعاية التي تحصلين عليها مناسبة وشاملة وتتناسب مع احتياجاتك مهما كانت هويتك الجندرية.

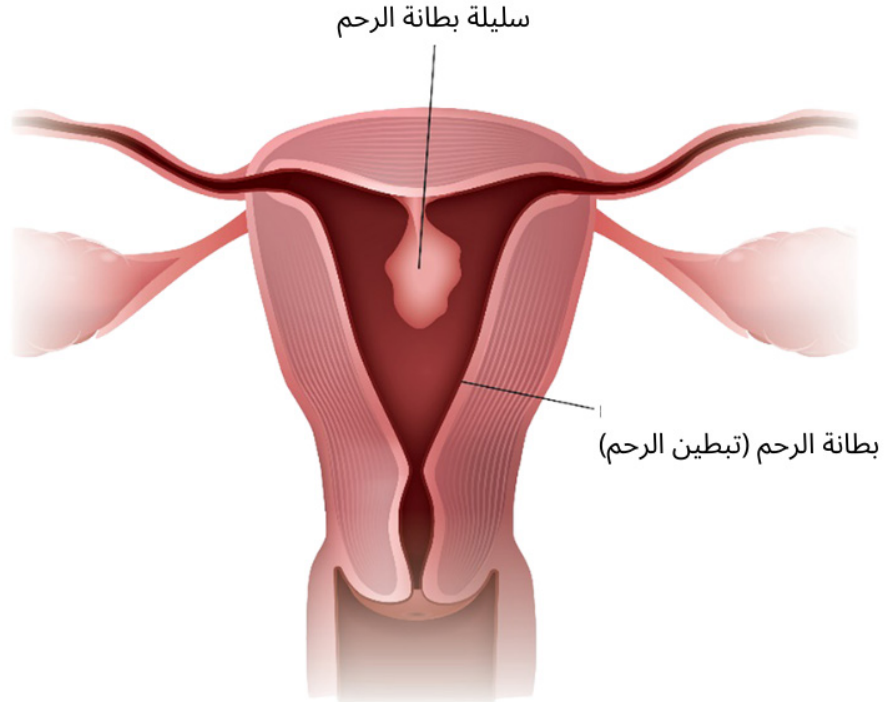
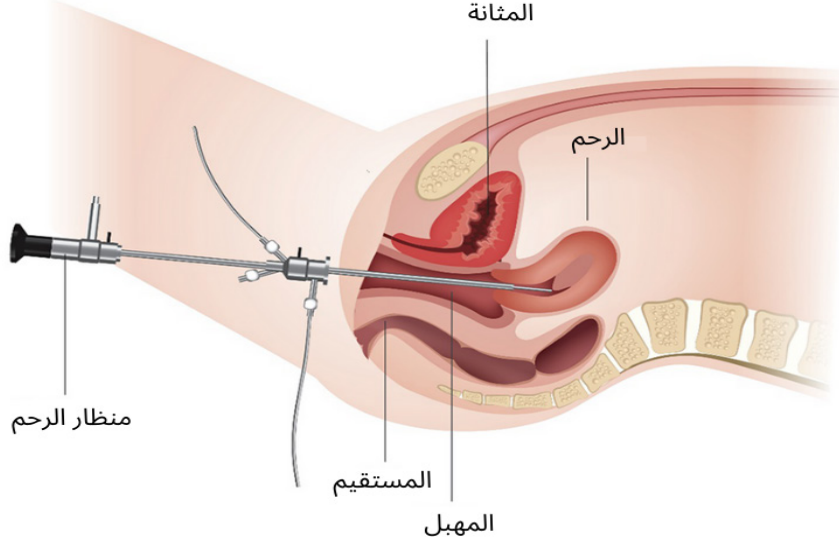
مسرد للمصطلحات الطبية متاح على موقع الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد الإلكتروني بالنقر على الرابط التالي

#### النقاط الأساسية

- عملية تنظير الرحم بالعيادات الخارجية، عملية تُجرى في العيادة الخارجية تستوجب فحص الرحم (المهبل) بمنظار رفيع.
- وهناك أسباب عديدة قد تجعلك تجرين عملية تنظير الرحم في العيادات الخارجية مثل فحص و/أو علاج النزيف غير المعتاد، لإزالة ورم ظهر بالموجات أو إزالة لولب بالخيط المفقود.
- قد يدوم الإجراء الفعلي بين ١-٥١ دقيقة لا أكثر. ويمكن أن تستمر لوقت أطول إذا كنت ستجرين أي عمليات إضافية.
- قد تشعرين بالألم وعدم الراحة خلال عملية تنظير الرحم بالعيادات الخارجية. لذلك يُنصح بتناول مسكنات الألم قبل الموعد بساعة أو ساعتين.
- إذا شعرت بألم شديد أثناء العملية، من المهم إعلام أخصائي أو أخصائية الرعاية، إذ يمكن إيقاف العملية في أي وقت.
- قد تختارين إجراء عملية تنظير الرحم تحت التخدير العام. سيتم ذلك في غرفة العمليات، عادةً كعملية يوم واحد.
- تشمل المخاطر المحتملة لعملية تنظير الرحم ألمًا، وشعورًا بالإغماء أو المرض، ونزيفًا التهابيًا، ونادرًا ما قد ينجم عنها ثقب الرحم (تلف جدران الرحم). يكون التعرض لخطر ثقب الرحم خلال عملية تنظير الرحم بالعيادات الخارجية أقل نسبةً من عملية تنظير الرحم تحت تأثير التخدير العام.

## ما هو تنظير الرحم للمتعالجين الخارجيين (OPH) ؟

تنظير الرحم للمتعالجات الخارجيات، إجراء يتضمن فحص الرحم من الداخل (الرحم). يتم ذلك عن طريق تمرير جهاز رفيع يشبه التلسكوب، يسمى منظار الرحم، وهو مزود بكاميرا صغيرة عبر عنق الرحم (عنق الرحم). يتيح هذا الإجراء لأخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية معرفة ما إذا كانت هناك أي مشاكل داخل الرحم قد تحتاج إلى مزيد من الفحص أو العلاج.



وقد يكون من الممكن القيام بإجراء بسيط آخر في نفس الزيارة، مثل:

- خزعة بطانة الرحم - أخذ عينة من بطانة الرحم. يمكن القيام بذلك من خلال منظار الرحم أو بعد إدخال منظار وتحرير أنبوب رفيع عبر عنق الرحم. أثناء هذا الإجراء، قد تعاني من ألم شديد يشبه الدورة الشهرية، لكن لا ينبغي لهذا الألم أن يدوم طويلاً.
- إزالة الزوائد اللحمية (البوليب) - الزائدة (البوليب) داخل الرحم، علامة جلدية تشبه حبة عنب صغيرة، أحياناً على ساق. تتشكل البوليبيات الرحمية (الزوائد اللحمية) نتيجة فرط نمو بطانة الرحم.
- إزالة الأورام الليفية الصغيرة - الأورام الليفية، عقدة في عضلات الرحم غير سرطانية (حميدة). يمكن أن تنتفخ أحياناً ورم (بوليب) في بطانة الرحم و قد ينصح أخصائي الرعاية الصحية بإزالتها للمساعدة في علاج الأعراض.
- إدخال لولب رحمي يفرز الهرمون (على سبيل المثال، Mirena).
- إزالة اللولب من الرحم عندما لا تكون الخيوط مرئية.

## لماذا تم تحويلي إلى العيادة الخارجية لتنظير الرحم؟

ربما تمت إحالتك لإجراء تنظير الرحم في العيادة الخارجية لأحد الأسباب التالية:

- نزيف بعد انقطاع الطمث (نزيف بعد انقطاع الطمث).
  - دورات شهرية شديدة الغزارة
  - نزيف بين الدورات الشهرية
  - نزيف غير منتظم أثناء العلاج الهرموني
  - إزالة اللولب عندما تكون الخيوط غير مرئية في عنق الرحم
  - مخاوف تخص الخصوبة
  - بعد إجهاض
  - لفحص شيء داخل الرحم تمت رؤيته بالموجات فوق الصوتية، مثل ورم بطانة الرحم أو الورم الليفية.
- الغرض من موعدك هو تحديد سبب مشكلتك والتخطيط لعلاجها أو المباشرة بالعلاج إذا لزم الأمر.
- سوف يسدي أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية الخاص بك المشورة بشأن الخيارات المتاحة أمامك وما إذا كان تنظير الرحم في العيادة الخارجية مناسباً لك.

## ماذا الذي يجب أن أفعله قبل مواعيدي ؟

يجب أن تأكلي وتشربي بشكل طبيعي. لست بحاجة إلى الصيام قبل موعدك.

يوصى بتناول مسكنات الألم (٠٠٤ ملغ من الإيبوبروفين أو ١ غرام من الباراسيتامول أو أي مسكن للألم تجده مفيداً للألم الشهرية) قبل الموعد بساعة ١ على الأقل.

أحضري معك قائمة بأي أدوية تتناولها.

قد ترغبين في أن يرافقك صديق أو أحد أفراد أسرته.

## هل أحتاج إلى استخدام وسائل منع الحمل؟

إن كان هناك أي احتمال ولو صغير بأنك حامل، ينبغي الامتناع عن القيام بالإجراء. لتجنب هذا الاحتمال، من المهم استخدام وسائل منع الحمل أو تجنب ممارسة الجنس بين الدورة الشهرية الأخيرة وموعدك. قد يُعرض عليك اختبار حمل عن طريق البول عند وصولك إلى موعدك.

## إن كنت أنزف، هل لا يزال بإمكانني إجراء تنظير الرحم في العيادة الخارجية ؟

من الأفضل الاحتفاظ بالموعد. في بعض الأحيان، إذا كنت تعاني من نزيف حاد، قد يكون من الصعب إجراء الاختبار. إذا كانت لديك أي مخاوف، يرجى الاتصال والتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

## تادايعل يف محرلا ريظنت ءارجيال لئادب نم لهاالخارجية؟

قد تكون ثمة أشياء أخرى يجب مراعاتها عند تقرير ما إذا كان تنظير الرحم في العيادات الخارجية هو الخيار الصحيح بالنسبة لك، مثل:

- إن كنت تصابين عادةً بالإغماء أثناء فترات الدورة الشهرية بسبب الألم
- إذا عانيت من ألم شديد أثناء فحص مهبلي سابق

- إذا كنت قد عانيت من مسحات عنق الرحم الصعبة أو المؤلمة
- إذا كان لديك أي تجربة صادمة سابقة قد تجعل الإجراء صعبًا بالنسبة لك
- إذا كنت لا ترغبين في إجراء هذا الفحص عندما تكونين مستيقظة أو واعية.

يمكنك اختيار إجراء تنظير الرحم الخاص بك إما مع التخدير العام أو التخدير النخاعي. سيتم ذلك في غرفة العمليات، عادةً كعملية يوم واحد. يمكنك مناقشة هذا الخيار مع أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية الخاص بك. تقل المخاطر والمضاعفات عندما يتم إجراء تنظير الرحم في العيادة الخارجية وليس تحت التخدير.

قد تختارين عدم إجراء منظار الرحم على الإطلاق، على الرغم من أن هذا قد يجعل الأمر صعباً على أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية للعثور على سبب الأعراض لديك وتقديم العلاج المناسب لك. قد يوصى لك بعد ذلك إجراء موجات فوق صوتية وعينة لمعرفة المزيد من المعلومات، أو قد يطلب منك العودة إذا استمرت الأعراض.

## ماذا يحدث أثناء تنظير الرحم في العيادات الخارجية ؟

### عند الوصول

ستلتقين بأخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية الخاص بك الذي سيناقش الإجراء ويطلب موافقتك. يرجى اغتنام هذه الفرصة لطرح أي أسئلة قد تساورك. سيكون هناك اثنان أو ثلاثة من متخصصي الرعاية الصحية في الغرفة وسيرعاك أحدهم طوال العملية. سيساعدونك في الجلوس على كرسي خاص وسيبقونك مغطاة قدر الإمكان.

### العملية أو الإجراء

يتم تمرير منظار الرحم عبر عنق الرحم لإعطاء رؤية واضحة لداخل الرحم. ما من حاجة لإجراء أي جروح قطعية. تستخدم السوائل (المحلول الملحي) للمساعدة في رؤية البطانة الداخلية لرحمك وستشعرين بالبلل مع خروج السائل.

إذا لم يتم العثور على مشاكل، سوف يستغرق الإجراء الفعلي ما بين ٠١ إلى ٥١ دقيقة فقط. في بعض الأحيان، يمكن أخذ خزعة (عينة صغيرة) من بطانة رحمك وإرسالها إلى المختبر لفحصها. يمكن أن تكون عملية أخذ الخزعة مؤلمة، لكن الألم لا ينبغي أن يستمر طويلاً.

إذا تم العثور على ورم ليفي أو شحمة، فيمكن أحياناً إزالته في نفس الوقت باستخدام أدوات إضافية. قد يُعرض عليك مخدر موضعي يجعلك أكثر راحة، خاصة إذا كان سيتم استخدام منظار الرحم الأوسع. أخبري أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية إذا شعرت بالألم أثناء العملية.

خلال عملية منظار الرحم، سينظر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك داخل رحمك على الشاشة ويمكنك إذا أردت ذلك أيضاً، مشاهدة الشاشة. غالباً ما يتم التقاط صور النتائج داخل رحمك والاحتفاظ بها في ملاحظات الرعاية الصحية الخاصة بك.

## ما هي المخاطر المحتملة لإجراء تنظير الرحم في العيادات الخارجية ؟

- عادة ما يكون الألم أثناء أو بعد إجراء تنظير الرحم خفيفاً ويشبه ألم الدورة الشهرية. يمكن لأدوية تخفيف الآلام البسيطة أن تساعدك. في بعض الأحيان، قد تعاني النساء من ألم شديد.
- يمكن أن تشعر نسبة قليلة من النساء بالإعياء أو الإغماء. ومع ذلك، عادة ما تمر وتختفي هذه الأعراض بسرعة. أعلمني أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك ما إذا كنت تشعرين بتوعك أثناء العملية أو بعدها مباشرة.
- عادة ما يكون النزيف خفيفاً جداً وأخف من الدورة الشهرية، ويختفي في غضون أيام قليلة. يوصى باستخدام المناشف الصحية وليس السدادات القطنية. إذا لم يستقر النزيف وازداد سوءاً، يجب الاتصال بأخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية أو بأقرب قسم طوارئ.
- التهابات غير شائع (١ من كل ٠٠٤ امرأة). قد يظهر على شكل إفرازات كريهة الرائحة أو حمى أو ألم شديد في البطن. إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض، تواصلوا بأخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية بشكل عاجل.
- قد يفشل تنظير الرحم أو لا يتكامل الإجراء بالنجاح إذا لم يكن من الممكن تمرير منظار الرحم داخل الرحم. عادة ما يحدث هذا عندما يكون عنق الرحم «مغلقاً» بإحكام أو مشوهاً. في حال حدوث ذلك، سوف يتناقش أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية معك بشأن الخيارات البديلة المتاحة.
- تلف جدار الرحم (ثقب الرحم) - نادراً ما ينتج ثقب صغير عن طريق الخطأ في جدار الرحم. يمكن لذلك أن يتسبب أيضاً في تلف الأنسجة القريبة. يحدث هذا في أقل من ١ من كل ٠٠١ عملية منظار للرحم التشخيصية، ولكنه أكثر شيوعاً إذا أزيل لشخص ما شحمة أو ورم ليفي في نفس الوقت. قد يعني ذلك أنه عليك المبيت في المستشفى. غالباً، لا داعي للقيام بأي شيء آخر، ولكن قد تحتاجين إلى عملية أخرى لإصلاح الثقب.

## هل تنظير الرحم في العيادات الخارجية مؤذي؟

بالنسبة لمعظم النساء، إجراء تنظير الرحم سريع وآمن، ولا يتسبب سوى بالقليل من الألم أو عدم الراحة. غالباً ما يتم الإجراء دون إدخال منظار، بل باستخدام تلسكوب رفيع يسمى ( المنظار المهبطي) لكون ذلك مريح أكثر.

مع ذلك، تختلف تجربة الألم بحسب كل امرأة حيث ستشعر بعض النساء بألام شديدة جراء العملية. إذا كان الأمر مؤلماً للغاية بالنسبة لك، أخبري أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية وذلك لأنه إن كنت ترغبين فمن الممكن إيقاف العملية في أي وقت.

قد يقترح أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية أعطائك حقنة مخدرة موضعية في عنق الرحم. يستدعي ذلك استخدام منظار لرؤية عنق الرحم الخاص بك وسناقش أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية هذه المسألة معك.

قد توفر بعض المستشفيات أكسيد النيتروز (إنتونوكس أو «غاز وهواء») للتخفيف من الآلم. حينها، قد تُنصحين بالانتظار في المستشفى لفترة أطول قليلاً حتى تتعافين قبل أن يصبح بإمكانك قيادة السيارة.

إن كنت تشعرين بالقلق حيال العملية، لا بد أن تتحدثي إلى أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية قبل موعدك.

## ما الوقت الذي تستغرقه الزيارة؟

قد يدوم الإجراء الفعلي بين ٠١-٥١ دقيقة لا أكثر. على الرغم من ذلك، قد تستغرق الزيارة بالكامل من ساعه الى ساعتين بما في ذلك الاستشارة والعملية والتعافي وقد تطول الفترة قليلاً، إذا أُزيلت الأورام الحميدة والأورام الليفية الصغيرة في نفس الوقت.

يمكنك الاستراحة في منطقة التعافي بالعيادة الخارجية طوال الفترة التي تحتاجين إليها (حوالي ٠٢ دقيقة عادة).

## كيف سأشعر بعد العملية؟

قد تشعرين بألام مثل آلام الدورة الشهرية ليوم أو يومين. وقد تتعرضين أيضاً لبعض البقع أو لنزيف (أحمر فاتح) والذي قد يستمر لمدة تصل إلى أسبوع. عادة ما تختفي هذه الأعراض بسرعة. إذ تشعر معظم النساء أنها قادرة على ممارسة نشاطها اليومي في نفس اليوم.

يمكنك الاستحمام كالمعتاد.

ويمكن استئناف النشاط البدني المعتاد وممارسة الجنس عند انتهاء أي نزيف وعدم الراحة.

يمكنك تناول مسكنات الآلام عند الحاجة مثل إيبوبروفين ٠٠٤ مجم كل ٨ ساعات، أو ١ جرام من باراسيتامول كل ٤ ساعات، أو أقراص آلام الدورة الشهرية التي تتناولينها عادة.

ولا بد أن تتواصلي مع مختص الرعاية الصحية أو أقرب قسم طوارئ، إذا لم يخف ألمك مع الدواء.

## ماذا يحدث بعد ذلك؟

في حال عدم ظهور مشكلات، قد لا يكون من الداعي إلى زيارات متابعة. وإذا أخذت عينه منك، سيتم إطلاعك على النتائج بمجرد أن تصبح متاحة. سيتشاور معك أخصائي أو أخصائية الرعاية الصحية بشأن أي أدوية أخرى.

## بخصوص الفحوصات الحميمة أو الخاصة

تعني طبيعة الرعاية النسائية والتوليدية إجراء فحوصات مفصلة غالباً ما تكون ضروريه ندرك أن هذه الفحوصات قد تكون صعبة للغاية لبعض الناس خاصة ممن++++ تعانين من القلق أو من تعرضن لصدمات أو اعتداء أو انتهاك جسدي أو جنسي. إذا شعرت بعدم الراحة أو قلق أو ضائقة في أي وقت قبل الفحص أو أثناءه أو بعده، يُرجى إعلام أخصائين أو أخصائيات الرعاية الصحية. إذا وجدت أنه من الصعب البوح بما تشعرين به، يمكنك توصيل إحساسك عن طريق الكتابة. أخصائيو وأخصائيات الرعاية الصحية موجودون لمساعدتك ويمكنهم أن يقدموا لك الدعم والخيارات البديلة. تذكري أنه يمكنك أن تطلبي منهم دائماً التوقف في أي وقت، ولك الحق في طلب حضور مرافق أو مرافقة. كما يمكنك إن أردت إحضار صديق أو قريب.

## معلومات إضافية

إرشادات المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية (NICE) رقم ٨٨، نزييف حيضي غزير: التقييم والإدارة: [www.nice.org.uk/guidance/ng88/informationforpublic](http://www.nice.org.uk/guidance/ng88/informationforpublic)

معلومات هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) عن تنظير الرحم: [www.nhs.uk/conditions/hysteroscopy/what-happens](http://www.nhs.uk/conditions/hysteroscopy/what-happens)

# اتخاذ القرار

## قم بطرح 3 أسئلة



إذا طلب منك اتخاذ قرار، فقد يكون لديك الكثير من الأسئلة التي تريد طرحها. قد ترغب أيضاً في التحدث عن خياراتك مع عائلتك أو أصدقائك. ربما يكون مفيداً كتابة قائمة بالاستفسارات التي تود الحصول على إجابات عليها عند الذهاب إلى موعدك الطبي.

ما هي اختياراتي؟

كيف أحصل على الدعم لمساعدتي في اتخاذ القرار المناسب لي؟

ما هي إيجابيات وسلبيات كل خيار بالنسبة لي؟

\*تستند تقنية أسأل 3 أسئلة إلى أبحاث Shepherd HL وآخرين. 3 أسئلة يمكن للمرضى طرحها لتحسين جودة المعلومات التي يقدمها الأطباء حول اختيارات العلاج: تَجْرِبَةٌ تَعَاوَرِيَّةٌ تعليم وتقديم المشورة للمريض، 85-379:84;2011

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

### المصادر والإقرارات

هذه المعلومات مقدمة من لجنة معلومات المريض التابعة للكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد (GOCR)، واللجنة الفرعية لتنظيم الرحم التابعة للجمعية البريطانية للتنظيم الداخلي لأمراض النساء (BSGE). تستند إلى إرشادات pot-neerG رقم ٩٥ لكلية RCOG / جمعية BSGE أفضل الممارسات في تنظيم الرحم في العيادات الخارجية، نُشر في مارس ١١٠٢. تتضمن الإرشادات على قائمة كاملة بمصادر الأدلة التي استخدمناها. وهي متاحة على:

<https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/hysteroscopy-best-practice-in-outpatient-green-top-guideline-no-09/>

قبل نشر هذه المعلومات، تمت مراجعتها من قبل نساء يترددن على العيادات في ريكسهام، ولندن، وشيفيلد، وستوكبورت، ومن قبل شبكة النساء ولجنة مشاركة أصوات النساء التابعات لكلية (RCOG).

