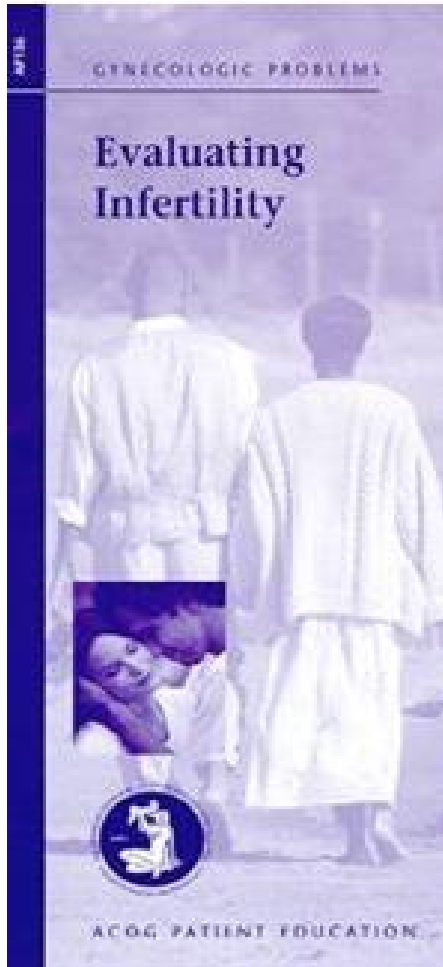


ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

(πληροφορίες για το κοινό σύμφωνα με το Αμερικάνικο κολλέγιο μαιευτήρων-γυναικολόγων - ACOG) – για περισσότερες πληροφορίες η γυναίκα πρέπει να συμβουλευτεί το γυναικολόγο της.



Πολλά ζευγάρια που θέλουν να κάνουν παιδιά δεν μπορούν. Περίπου **15%** των ζευγαριών στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής είναι υπογονίμο. Ένα ζευγάρι είναι υπογονίμο, **εάν δεν μπορεί να συλλάβει έχοντας φυσιολογικές σεξουαλικές επαφές για 12 μήνες**, χωρίς φυσικά να χρησιμοποιούν κάποια αντισυλληπτική μέθοδο.

Εάν εσύ και ο σύντροφός σου προσπαθείτε να κάνετε παιδί και δεν μπορείτε, πρέπει να διερευνηθείτε για υπογονιμότητα. Πρέπει να γίνουν εξετάσεις για να βρεθεί η αιτία του προβλήματος. Ανάλογα με τα αποτελέσματα αυτών των εξετάσεων, ίσως απαιτηθεί θεραπεία.

Σύλληψη

Για νέα υγιή ζευγάρια, περίπου **20% των γυναικών θα συλλάβουν (θα μείνουν έγκυες) σε κάθε κύκλο**. Αυτό το νούμερο αρχίζει να μειώνεται στο τέλος της 2^{ης} και την αρχή της 3^{ης} δεκαετίας και μειώνεται ακόμη περισσότερο μετά τα 35. η γονιμότητα του άνδρα επίσης μειώνεται με την ηλικία, αλλά όχι τόσο νωρίς.

Ωορρηξία είναι η απελευθέρωση ενός ωαρίου από μια από τις ωοθήκες. Σε έναν κανονικό κύκλο 28 ημερών, η **ωορρηξία συμβαίνει περίπου 14 μέρες μετά την πρώτη μέρα της τελευταίας περιόδου σου**. Εάν απελευθερωθεί ένα ωάριο μπορεί να **γονιμοποιηθεί για 12-24 ώρες**. Σύλληψη μπορεί να γίνει εάν έχεις σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια ή κοντά στην ωορρηξία.

Όταν ο άνδρας εκσπερματίζει κατά τη διάρκεια της επαφής, το σπέρμα του απελευθερώνεται στον κόλπο. Το σπέρμα είναι το υγρό που μεταφέρει τα σπερματοζώαρια. Τα σπερματοζώαρια ταξιδεύουν διαμέσου του τραχήλου στη μήτρα και στη συνέχεια στις σάλπιγγες. **Τα σπερματοζώαρια μπορούν να ζήσουν στις σάλπιγγες για 3 ή περισσότερες μέρες**. Εάν τα σπερματοζώαρια και τα ωάρια ενωθούν, έχουμε γονιμοποίηση.

Το γονιμοποιημένο ωάριο στη συνέχεια μετακινείται διαμέσου των ωοθηκών στη μήτρα. Εκεί προσκολλάται στο εσωτερικό της μήτρας (στο ενδομήτριο) και αρχίζει να μεγαλώνει. Όλα αυτά τα γεγονότα πρέπει να λάβουν χώρα για να πραγματοποιηθεί μια εγκυμοσύνη. Εάν υπάρχει κάποιο πρόβλημα στην αλυσίδα αυτών των γεγονότων, μπορεί να οδηγήσει σε υπογονιμότητα.

Εξετάσεις

Η υπογονιμότητα μπορεί να οφείλεται σε **περισσότερες από μια αιτία**. Κάποια αίτια είναι εύκολο να βρεθούν και να θεραπευθούν, ενώ άλλα όχι. Σε κάποιες περιπτώσεις δεν μπορεί να βρεθεί κάποια αιτία σε κανένα σύντροφο.

Εσύ και ο σύντροφός σου θα αντιμετωπισθείτε σαν ζευγάρι. Η απόφαση να γίνουν εξετάσεις θα εξαρτηθεί από ένα αριθμό παραγόντων. Αυτοί περιλαμβάνουν την ηλικία του ζευγαριού και το χρόνο που προσπαθεί το ζευγάρι να πετύχει εγκυμοσύνη.

Οι βασικές εξετάσεις για τον έλεγχο υπογονιμότητας **μπορούν να ολοκληρωθούν μέσα σε λίγους κύκλους** στις περισσότερες περιπτώσεις. Πρώτα το γιατρό σου σχετικά με το **κόστος** των εξετάσεων. Επίσης πρώτα αν καλύπτονται από την ασφάλειά σου.

Οι εξετάσεις αυτές περιλαμβάνουν:

- Φυσική εξέταση
- Ιατρικό ιστορικό
- Εξέταση σπέρματος (σπερμοδιάγραμμα)
- Έλεγχος ωορρηξίας
- Εξετάσεις για να διαπιστωθεί ότι η μήτρα είναι φυσιολογική και οι σάλπιγγες ανοιχτές
- Συζήτηση πόσο συχνά και πότε έχεις επαφή

Βασικές εξετάσεις για τον άνδρα

Η εξέταση του σπέρματος (σπερμοδιάγραμμα) είναι **πολύ βασική εξέταση**. Μπορεί να χρειασθεί η εξέταση αυτή να γίνει **πάνω από μια φορά**. Το σπέρμα λαμβάνεται με αυνανισμό. Κάποιες φορές το δείγμα μπορεί να ληφθεί στο σπίτι. Τις περισσότερες φορές λαμβάνεται στο εργαστήριο. Ο γιατρός σου θα σου δώσει οδηγίες.

Το δείγμα του σπέρματος εξετάζεται στο εργαστήριο. Ο γιατρός θα εξετάσει το σπέρμα για:

- **Αριθμό** σπερματοζωαρίων
- **Μορφή** σπερματοζωαρίων
- **Κινητικότητα** σπερματοζωαρίων
- **Σημεία** λοίμωξης

Ο άνδρας μπορεί να παραπεμφθεί σε ουρολόγο που θα εξετάσει τον ασθενή και ίσως δώσει ειδικές εξετάσεις.

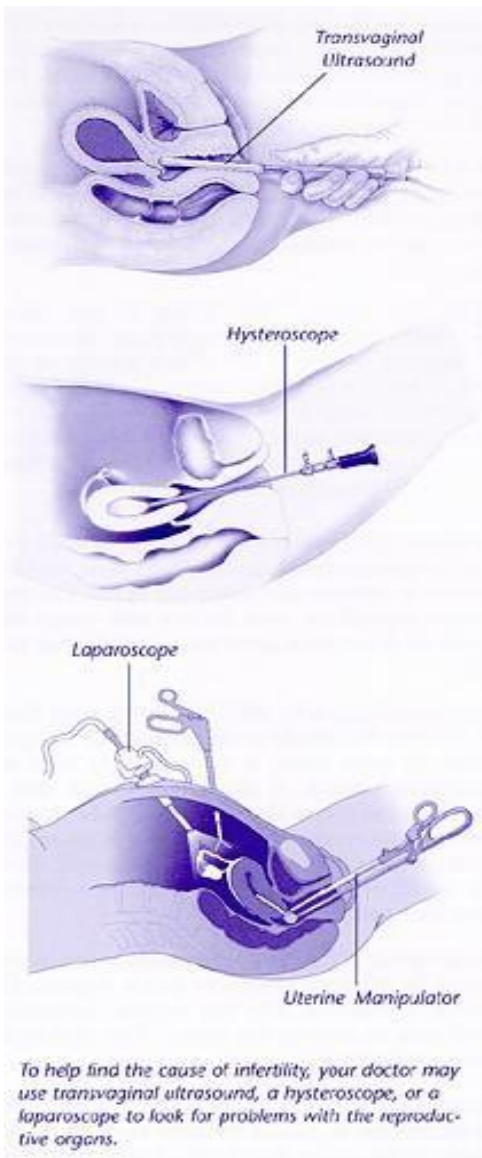
Βασικές εξετάσεις για τη γυναίκα

Οι βασική εξέταση αρχίζει με **φυσική εξέταση** και **ιατρικό ιστορικό**. Το ιατρικό ιστορικό θα εστιασθεί σε σημεία όπως:

- Χαρακτηριστικά της περιόδου της γυναίκας, όπως ανώμαλες αιμορραγίες ή πόνος
- Μαιευτικό ιστορικό (π.χ. προηγούμενες εγκυμοσύνες)
- Ιστορικό **σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων**
- Αντισύλληψη

Άλλες εξετάσεις, όπως **παπ τεστ** και **εξετάσεις αίματος**, μπορεί να σου προταθούν.

Εξετάσεις για διαπίστωση ωορρηξίας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να διαπιστωθεί αν έχεις ωορρηξία. Κάποιες εξετάσεις γίνονται από τη γυναίκα και άλλες από το γιατρό.



- **Εξέταση ούρων.** Ένας τρόπος να ανιχνεύσεις την ωορρηξία είναι με kit εξέτασης ούρων (πωλείται στα φαρμακεία) που γίνεται στο σπίτι. Αυτό το τεστ ανιχνεύει την LH, μια ορμόνη που προκαλεί την ωορρηξία. Εάν το τεστ είναι θετικό, σημαίνει ότι η ωορρηξία πρόκειται να συμβεί.
- **Βασική θερμοκρασία σώματος.** Όταν μία γυναίκα κάνει ωορρηξία, υπάρχει μια μικρή αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος. Για να μετρηθεί η βασική θερμοκρασία σώματος, μια γυναίκα μετράει τη θερμοκρασία της από το στόμα κάθε πρωί πριν σηκωθεί από το κρεβάτι της και το καταγράφει. Αυτή η καταγραφή πρέπει να γίνει από τη γυναίκα για 2-3 κύκλους για να δει αν υπάρχει ωορρηξία.
- **Εξετάσεις αίματος.** Όταν μια γυναίκα κάνει ωορρηξία, οι ωοθήκες παράγουν την ορμόνη προγεστερόνη. Μια εξέταση αίματος που λαμβάνεται στη δεύτερη φάση του κύκλου μπορεί να μετρήσει την ορμόνη προγεστερόνη και να επιβεβαιωθεί εάν υπήρξε ωορρηξία.
- **Βιοψία ενδομητρίου.** Το εσωτερικό της μήτρας (ενδομήτριο) αλλάζει κατά την ωορρηξία. Κάποιες φορές μια βιοψία (λήψη δείγματος ιστού) εκτελείται για να διαπιστωθεί εάν και πότε έχει γίνει ωορρηξία. Ένας μικρός πλαστικός σωλήνας εισάγεται στη μήτρα διαμέσου του τραχήλου. Ένα δείγμα του ενδομητρίου λαμβάνεται και εξετάζεται στο εργαστήριο για αντίδραση του ιστού στην ωορρηξία.

Άλλες εξετάσεις γίνονται για να διαπιστωθεί η **κατάσταση των γεννητικών οργάνων** της γυναίκας. Αυτές οι εξετάσεις ελέγχουν εάν η **μήτρα είναι φυσιολογική**

και οι **σάλπιγγες ανοιχτές**. Ίσως σου χορηγηθούν αναλγητικά για κάποιες από αυτές τις εξετάσεις.

- **Υστεροσαλπιγγογραφία.** Αυτή η εξέταση γίνεται με ακτίνες-Χ (όπως η κοινή ακτινογραφία) και δείχνει το εσωτερικό της μήτρας και τις σάλπιγγες. Στις περισσότερες περιπτώσεις εκτελείται αμέσως μετά την περίοδο. Μία μικρή ποσότητα ακτινοσκοπικού υγρού εισάγεται στη μήτρα με έναν στενό σωλήνα διαμέσου του τραχήλου. Στη συνέχεια εκτελείται μία ακτινογραφία. Το υγρό διαγράφει το εσωτερικό της μήτρας και δείχνει εάν οι σάλπιγγες είναι ανοιχτές (εάν το υγρό εξέλθει από τις σάλπιγγες ελεύθερα στην κοιλιά).
- **Διακολπικό υπερηχογράφημα.** Ο υπέρηχος χρησιμοποιεί κύματα ήχου για να δημιουργήσει εικόνες των οργάνων της πυέλου. Η κεφαλή του υπερήχου εισάγεται στον κόλπο. Κάποιες φορές μπορεί να χρησιμοποιηθεί υγρό στην μήτρα. Ο υπέρηχος ελέγχει τη μήτρα και τις ωοθήκες.
- **Υστεροσκόπηση.** Ένα λεπτό τηλεσκόπιο – που καλείται υστεροσκόπιο – εισάγεται στη μήτρα διαμέσου του τραχήλου. Το εσωτερικό της μήτρας μπορεί να πληρωθεί με υγρό δίνοντας περισσότερες πληροφορίες. Με το υστεροσκόπιο ο γιατρός μπορεί να δει το εσωτερικό της μήτρας. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης, ο γιατρός μπορεί να διορθώσει μικρά προβλήματα, να πάρει δείγματα ιστών για εξέταση και να αποφασίσει αν απαιτείται κάποια άλλη εξέταση.
- **Λαπαροσκόπηση.** Ένα μικρό τηλεσκόπιο, το οποίο καλείται λαπαροσκόπιο, εισάγεται διαμέσου μιας μικρής τομής στον ομφαλό. Ο γιατρός μπορεί να εξετάσει υπό άμεση όραση τις σάλπιγγες, την μήτρα και τις ωοθήκες. Ο γιατρός μπορεί να εξετάσει για παθήσεις της πυέλου, όπως η ενδομητρίωση ή οι συμφύσεις. Υγρό εισάγεται στη μήτρα για να δούμε εάν διέρχεται από τις σάλπιγγες. Αυτό δείχνει εάν οι σάλπιγγες είναι ανοιχτές ή κλειστές.

Θεραπεία

Η υπογονιμότητα συχνά αντιμετωπίζεται με **αλλαγές στον τρόπο ζωής, φάρμακα, χειρουργείο, ή μεθόδους υποβοηθούμενης αναπαραγωγής**. Αυτό εξαρτάται από την αιτία. Μετά τη διερεύνηση, συζήτησε με το γιατρό σου τις εναλλακτικές λύσεις θεραπείας για σένα και το σύντροφό σου.

Συμπερασματικά

Εάν δεν έχεις επιτύχει εγκυμοσύνη μέσα σε 12 μήνες έχοντας φυσιολογικές επαφές χωρίς αντισύλληψη, πρέπει να κάνεις εξετάσεις για υπογονιμότητα. Συγκεκριμένες εξετάσεις μπορεί να βρουν την αιτία της υπογονιμότητας. Εάν βρεθεί κάποιο πρόβλημα, βήματα για τη θεραπεία του πρέπει να γίνουν.