

# مریض کے لیے معلومات نوعمر اور نوجوان بالغ کینسر

تولیدی صلاحیت کا تحفظ: بیضہ کا انجماد

آپ کے کینسر کی دریافت بہت سی غیر یقینی صورتحال پیدا کر سکتی ہے، اور اس بارے میں سوچنا کہ کیا آپ کبھی بھی بچے پیدا کر پائیں گے شاید وہ ایسی چیز نہ ہو جس پر آپ ابھی توجہ دے رہے ہیں۔ تاہم، یہ فطری بات ہے کہ آپ بعد کی زندگی میں بچے پیدا کرنے کے لیے اپنے اختیارات کو کھلا رکھنا چاہتے ہیں۔ یہ معلومات یہاں آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کرنے کے لیے ہے کہ کینسر کا علاج آپ کے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت کو کیسے متاثر کر سکتا ہے، اور علاج شروع ہونے سے پہلے آپ اپنی تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔ آپ کی کینسر کی نگہداشت کارٹیم کے کسی رکن کے ساتھ ابتدائی بات چیت کرنا ضروری ہے۔ وہ آپ کو ذاتی مشورے دے سکتے ہیں اور آپ کے مستقبل کے منصوبوں کے مطابق باخبر انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

### تولیدی صلاحیت کیا ہے؟

تولیدی صلاحیت اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔ خواتین کے لیے، بیضہ منجمد کرنے سے مستقبل میں حیاتیاتی بچے پیدا کرنے کی کوشش کرنے کا اختیار محفوظ رہتا ہے۔

## کینسر کا علاج تولیدی صلاحیت کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

کینسر کے علاج کے اکثر ضمنی اثرات ہوتے ہیں جو جسم میں صحت مند بافتوں کو متاثر کرتے ہیں۔ اگرچہ کچھ ضمنی اثرات عارضی ہوتے ہیں اور علاج کے بعد بہتر ہو سکتے ہیں، مگر دیگر ضمنی اثرات دیرپا یا مستقل ہو سکتے ہیں۔ نوجوان خواتین کے لیے، سب سے اہم طویل مدتی اثرات تولیدی صلاحیت کو کم کر سکتا ہے۔

تمام کینسر یا کینسر کے علاج سے تولیدی صلاحیت متاثر نہیں ہوتی، لیکن علاج شروع کرنے سے پہلے ممکنہ خطرات کو سمجھنا ضروری ہے۔ اس سے آپ کو مستقبل میں بچے پیدا کرنے کی اپنی صلاحیت کو محفوظ رکھنے کے بارے میں باخبر انتخاب کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کینسر کے علاج کی اہم اقسام - کیموتھراپی، ریڈیو تھراپی، سرجری، ہارمونل تھراپی، اور ٹارگٹڈ تھراپی - ان میں سے ہر ایک مختلف طریقے سے کام کرتا ہے اور مختلف طریقوں سے تولیدی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔ آپ کی تولیدی صلاحیت کے متاثر ہونے کا امکان آپ کی عمر اور کینسر کی قسم اور مقام جیسے عوامل پر منحصر ہے۔

جلد از جلد اپنی کینسر کی نگہداشت کارٹیم کے ساتھ اپنے علاج کے منصوبے پر بات کرنا ضروری ہے۔ وہ آپ کی تولیدی صلاحیت کے خطرات کو سمجھنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور اس کے تحفظ کے اختیارات کے ذریعے آپ کی رہنمائی کر سکتے ہیں، جس سے آپ کو ایسا انتخاب کرنے کی اجازت مل سکتی ہے جو آپ کے مستقبل کے اہداف کے مطابق ہو۔

## تولیدی صلاحیت کا تحفظ کیا ہے؟

تولیدی صلاحیت کے تحفظ میں آپ کے بیضہ کو جمع کرنا اور منجمد کرنا شامل ہے (بیضہ کا انجماد) تاکہ آپ کے پاس ان بیضوں کو استعمال کرتے ہوئے مستقبل میں بچے پیدا کرنے کی کوشش کرنے کا اختیار ہو۔ اگرچہ کینسر کے کچھ علاج تولیدی صلاحیت کو متاثر نہیں کر سکتے ہیں، مگر دیگر علاج صحت مند بیضہ پیدا کرنے کی آپ کی صلاحیت کو کم یا مکمل طور پر روک سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے، آپ کی کینسر ٹیم تجویز کر سکتی ہے کہ آپ کسی تولیدی صلاحیت کی نرس یا ڈاکٹر سے ملیں۔ وہ تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے عمل کی وضاحت کریں گے، آپ کے اختیارات کا خاکہ پیش کریں گے، اور آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دیں گے۔

اگر آپ تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے لیے مشاورت کے ساتھ آگے بڑھنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ کو آپ کے قریب ترین فرٹیلائٹی سنٹر میں بھیجا جائے گا، لیکن یہ آپ کا مقامی ہسپتال نہیں ہو سکتا۔ آپ کی کینسر ٹیم اور تولیدی صلاحیت کے ماہرین کینسر کے علاج کے ساتھ آپ کی تولیدی صلاحیت کے تحفظ کی احتیاط سے منصوبہ بندی اور ہم آہنگی کے لیے مل کر کام کریں گے، اور اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ ہر چیز کا آسان اور مؤثر طریقے سے انتظام کیا جائے۔

## بیضہ کے انجماد میں کیا شامل ہے؟

بیضہ منجمد کرنے کا عمل کینسر کا علاج شروع ہونے سے پہلے بیضہ کو ذخیرہ کر کے آپ کی تولیدی صلاحیت کے تحفظ کا ایک طریقہ ہے۔ بیضہ کے انجماد میں کچھ اقدامات شامل ہیں:

- آپ کے جسم کو ایک سے زیادہ بیضہ پیدا کرنے میں مدد کے لیے آپ کو ہارمون کے انجیکشن لگیں گے۔
- الٹراساؤنڈ اسکین اور خون کے ٹیسٹ کے ذریعے آپ کی پیش رفت کی نگرانی کی جائے گی۔
- جب بیضہ تیار ہو جائیں گے، تو انہیں ایک مختصر جراحی کے طریقہ کار کے دوران جمع کیا جائے گا جہاں آپ کو دوائیاں ملیں گی جس سے آپ کو غنودگی کا احساس ہوگا اور آپ پرسکون رہیں گے۔
- اس کے بعد پختہ بیضے منجمد کر کے محفوظ کیے جاتے ہیں۔

### کیا اس کے کوئی ضمنی اثرات ہیں؟

نوجوان خواتین کی بیضہ دانیاں اکثر ہارمون کے انجیکشن کا اچھا جواب دیتی ہیں، جس سے اورری ہائپر سٹیمولیشن سنڈروم (OHSS) پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ OHSS ہارمون کے انجیکشن کا ممکنہ طور پر سنگین رد عمل ہے جہاں حد سے زیادہ محرک بیضہ دانی بڑھ جاتی ہے اور ایسے کیمیکل خارج کرتی ہے جس سے خون کی نالیوں میں رساؤ ہو سکتا ہے۔

ہارمون انجیکشن کی قسم اور خوراک کو احتیاط سے منتخب کرنے سے یہ خطرہ کم ہوتا ہے۔ تقریباً ایک تہائی افراد معمولی OHSS کا سامنا کرتے ہیں، جس کا علاج عموماً گھر پر چند دنوں تک درد کش یا تجویز کردہ ادویات کے استعمال سے کیا جا سکتا ہے۔

### میں ہسپتال میں کب تک رہوں گی؟

آپ عام طور پر بیضے جمع کرنے کے ایک سے دو گھنٹے بعد گھر جا سکتی ہیں۔ تھوڑا سا خون بہنا معمول کی بات ہے، اور پیٹ کا درد عام طور پر درد کش ادویات کے استعمال سے 12 گھنٹے کے اندر ختم ہو جاتا ہے۔

## NHS میں بیضہ کے ذخیرہ کے لیے کون اہل ہے؟

NHS میں بیضہ کے ذخیرہ کے اہل ہونے کے لیے، آپ کو تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے لیے مخصوص معیار پر پورا اترنا ہوگا۔ Scotland میں، موجودہ اہلیت کے تقاضے درج ذیل ہیں:

- آپ کی عمر 40 سال سے کم ہونی لازمی ہے۔
  - آپ کا باڈی ماس انڈیکس (BMI) 35 سے کم ہونا لازمی ہے۔
  - لازمی ہے کہ آپ کے کوئی حیاتیاتی بچے نہ ہوں۔
  - لازمی ہے کہ آپ نے نس بندی نہ کرائی ہو۔
- تاہم، مستقبل میں آپ کے ذخیرہ شدہ بیضہ کو استعمال کرنے کے لیے NHS کی مالی اعانت سے چلنے والے تولیدی صلاحیت کے علاج تک رسائی کے لیے الگ معیار لاگو ہوتے ہیں۔ یہ معیارات وقت کے ساتھ بدل سکتے ہیں، اور یہ جاننا نا ممکن ہے کہ مستقبل میں ان کی ضروریات کیا ہوں گی۔

# تولیدی صلاحیت کے ماہر کے پاس جانے پر کیا ہوگا؟

اپوائنٹمنٹ کے دوران، ڈاکٹر یا ماہر نرس آپ کی تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے لیے دستیاب اختیارات کی وضاحت کرے گی۔ اگر کینسر کا علاج شروع ہونے سے پہلے تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے عمل کو مکمل کرنے کے لیے کافی وقت ہے، تو ماہر آپ کو متعلقہ طریقہ کار کی وضاحت کرے گا۔

اگر آپ آگے بڑھنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ کو اپنے بیضہ کے علاج اور ذخیرہ کے لیے رضامندی کے فارم مکمل کرنے ہوں گے، اور ساتھ ہی انفیکشنز کی جانچ کے لیے خون کا ٹیسٹ کرانا ہوگا۔ یہ اقدامات اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ضروری ہیں کہ بیضہ کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کیا جا سکے، اور مستقبل کے ممکنہ استعمال کے لیے انضباطی تقاضوں کو پورا کیا جائے۔

اگر یہ فیصلہ کیا جاتا ہے کہ آپ کے بیضوں کو منجمد نہیں کیا جا سکتا، تو اس بارے میں آپ کو مطلع کیا جائے گا، اور مناسب معلوم ہونے پر آپ کے ساتھ اختیارات پر تبادلہ خیال کیا جائے گا۔

## بیضہ کو ذخیرہ کرنے کے قانونی مضمرات کیا ہیں

برطانیہ میں، بیضہ کے استعمال اور ذخیرہ کو بیومن فرٹائلزیشن اینڈ ایمبریالوجی اتھارٹی (HFEA) کے ذریعے کنٹرول کیا جاتا ہے۔ بیومن فرٹائلزیشن اینڈ ایمبریالوجی ایکٹ (1990) کے تحت، آپ کو درج ذیل کے لیے تحریری رضامندی فراہم کرنا ضروری ہے:

- آپ کے بیضوں کا ذخیرہ
- وہ مدت جس کے لیے آپ کے بیضہ کو ذخیرہ کیا جا سکتا ہے
- وہ مقاصد جن کے لیے آپ کا بیضہ استعمال کیا جا سکتا ہے
- ذخیرہ شدہ بیضہ کے بارے میں آپ کی خواہشات
- آپ کی موت کی صورت میں یا اپنی رضامندی کو تبدیل کرنے یا واپس لینے کے قابل نہ ہونے کی صورت میں آپ کے بیضہ کا کیا ہوگا (یہ تمام مریضوں کے لیے معیاری سوالات ہیں جن کا تعلق تولیدی صلاحیت کے تحفظ سے ہے)
- آپ کے بیضہ کو ذخیرہ کرنے کی زیادہ سے زیادہ مدت 55 سال ہے، لیکن رضامندی ہر 10 سال بعد تجدید ہوگی۔
- آپ کا بیضہ ذخیرہ ہونے پر آپ کو مرکز ذخیرہ کے ساتھ رابطہ برقرار رکھنا لازمی ہے۔ انہیں اپنے رابطے کی تفصیلات میں کسی بھی تبدیلی، جیسے کہ کوئی نیا پتہ، کے بارے میں فوری طور پر مطلع کریں، تاکہ آپ کے ساتھ ان کا رابطہ برقرار رہ سکے۔ اگر مرکز ذخیرہ آپ سے رابطہ کرنے سے قاصر ہے تو اسے قانونی طور پر آپ کے بیضوں کو ذخیرہ کرنے کی اجازت نہیں دی جائے گی اور انہیں نمونے کو ضائع کرنا پڑے گا۔
- اگر آپ اپنے بیضہ کو ذخیرہ کرنے سے روکنے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو آپ کو اس کے ضائع کرنے کا بندوبست کرنے کے لیے مرکز ذخیرہ سے رابطہ کرنا ہوگا۔

## اگر میں بیضہ کو منجمد کرنے کا انتخاب کرتی ہوں تو کیا میرے کینسر کے علاج کو ملتوی کرنا پڑے گا؟

بیضہ منجمد ہونے میں عام طور پر دو سے تین ہفتے لگتے ہیں۔ اگر اس مدت تک کینسر کا علاج ملتوی کیا جا سکتا ہے، تو آپ کا ماہر تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے اختیارات، بشمول بیضہ کا انجماد، پر بات کرنے کے لیے آپ سے رجوع کر سکتا ہے۔ تاہم، اگر آپ کے کینسر کا علاج فوری طور پر شروع کرنے کی ضرورت ہے، تو علاج شروع کرنے سے پہلے بیضہ کے انجماد کو مکمل کرنے کے لیے کافی وقت نہیں ہو سکتا۔ ان حالات میں، دوسرے اختیارات پر غور کیا جا سکتا ہے۔

## اگر میں اس مرحلے پر آگے نہیں بڑھنا چاہتا تو کیا ہوگا؟

اگر آپ اس مرحلے پر بیضہ منجمد نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ بالکل ایسا کر سکتے ہیں۔ فیصلہ مکمل طور پر آپ کے ہاتھ میں ہے۔ غیر یقینی محسوس کرنا فطری ہے، اور چیزوں کو سوچنے میں زیادہ وقت لگانا بالکل قابل قبول ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے، تو آپ کے اختیارات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے آپ کی صحت کی نگہداشت کارٹیم، تولیدی صلاحیت کے ماہر، یا کسی مشیر سے اس معاملے پر بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

بیضہ منجمد نہ کرنے سے آپ کے کینسر کے علاج پر کوئی اثر نہیں پڑے گا، اور اگر آپ اپنا ارادہ بدل لیتی ہیں تو آپ مستقبل میں فیملی بنانے کے لیے دوسرے اختیارات تلاش کر سکتی ہیں۔

## اگر علاج شروع ہونے سے پہلے میں اپنے بیضہ کو منجمد نہ کر سکوں تو اس کا کوئی متبادل ہے؟

اگر آپ کینسر کے علاج سے پہلے اپنے بیضہ کو ذخیرہ نہ کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں یا آپ کے علاج سے پہلے یہ ممکن نہیں ہے تو مستقبل میں تولیدی صلاحیت کے اختیارات کم ہو سکتے ہیں۔ فیملی بنانے کے اور بھی طریقے ہیں۔ عطیہ کردہ بیضہ کے استعمال یا اسے اپنانے کے بارے میں معلومات کے لیے براہ کرم ذیل میں دیکھیں۔

## کینسر کے علاج سے صحت یاب ہونے کے بعد کیا میں تولیدی صلاحیت کا علاج کروا سکتی ہوں؟

تولیدی صلاحیت کے متاثر ہونے کی کیفیت پر منحصر ہوتے ہوئے آپ اپنے کینسر سے صحت یاب ہونے کے بعد بھی تولیدی صلاحیت کا علاج کروا سکتے ہیں۔ اگر آپ کی بیضہ دانی دوبارہ بیضہ پیدا کرنے لگتی ہیں، تو آپ کے اپنے بیضہ کا استعمال کرتے ہوئے تولیدی صلاحیت کا علاج ایک اختیار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے اپنے بیضہ کا استعمال ممکن نہیں ہے، تو آپ دوسرے اختیارات کے بارے میں بات کر سکتی ہیں:

- **عطیہ کردہ بیضہ کا استعمال:** اگر آپ کینسر کے علاج کے بعد بیضہ پیدا نہیں کر سکتی ہیں، تو تولیدی صلاحیت کے علاج کے لیے عطیہ کردہ بیضہ کا استعمال اس وقت ایک اختیار ہو سکتا ہے جب آپ فیملی شروع کرنے کے لیے تیار ہوں۔
- **اپنانے کا عمل:** اپنانے کا عمل بچے پیدا کرنے کا ایک اور طریقہ ہے۔ آپ اسے کسی بھی وقت دریافت کر سکتے ہیں، اور اگر حیاتیاتی بچہ پیدا کرنا ممکن نہ ہو تو یہ والدین بننے کا راستہ فراہم کرتا ہے۔

اپنی طبی حالت، علاج کے منصوبے، اور خاندانی اہداف کی بنیاد پر بہترین اختیار کے انتخاب کو یقینی بنانے کے لیے، اپنی تولیدی صلاحیت کے ماہر اور کینسر کی نگہداشت کارٹیم کے ساتھ ان متبادلات پر تبادلہ خیال کرنا ضروری ہے۔ ہر اختیار پر غور کرنے کے لیے مختلف پہلو ہوتے ہیں، اور آپ کی کینسر کی نگہداشت کارٹیم آپ کو ذاتی رہنمائی فراہم کر سکتی ہے۔

## میبیضی بافتوں کا کریوپریزرویشن کیا ہے

میبیضی بافتوں کا کریوپریزرویشن تولیدی صلاحیت کے تحفظ کا ایک اختیار ہے جہاں میبیضی بافتوں کا ایک مختصر ٹکڑا، جس میں ناپختہ بیضے ہوتے ہیں، کو جراحی کے ذریعے ہٹا دیا جاتا ہے (کی ہول سرجری) اور اسے منجمد کر دیا جاتا ہے۔ یہ نوجوان خواتین کے لیے اس وقت مفید ہو سکتا ہے جب بیضہ کو منجمد کرنا ممکن نہ ہو۔ فی الحال، اس بافت کو استعمال کرنے کے لیے دوسری سرجری کی ضرورت ہے تاکہ اسے دوبارہ جسم میں ٹرانسپلانٹ کیا جا سکے۔

## کیا مجھے علاج کے بعد تولیدی صلاحیت کی جانچ کرانا ہوگی؟

اس بات کا تعین کرنے کے لیے کوئی واحد ٹیسٹ نہیں ہے جس سے معلوم ہو کہ آپ کی تولیدی صلاحیت مکمل طور پر واپس آگئی ہے۔ اگرچہ ماہواری کا باقاعدہ انا ایک اچھی علامت ہے، لیکن یہ اس بات کی ضمانت نہیں دیتا کہ آپ حاملہ ہونے کے قابل ہیں۔

## کون مجھے بتائے گا کہ مجھے کیا کرنا ہے؟

جب آپ بیضہ کو منجمد کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو اس بارے میں آپ کے ڈاکٹر اور نرس ضروری رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔ فرٹیلائٹی سنٹر جانے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو بیضہ منجمد کرنے کے ساتھ آگے بڑھنا ہوگا، بلکہ اس سے آپ کو اپنے اختیارات کو مکمل طور پر دریافت کرنے کا موقع ملے گا۔

آپ کے لیے کیا بہتر ہے، اس بارے میں فیصلہ میں مدد کے لیے اپنے موجودہ معاونتی نیٹ ورک، جیسے خاندان، دوستوں، یا کمیونٹی معاونتی گروپس پر انحصار کرنا بھی ضروری ہے۔

اگرچہ مشیران آپ کی طبی نگہداشت میں براہ راست شامل نہیں ہوتے ہیں، لیکن وہ آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد کرنے کے لیے قیمتی مدد فراہم کر سکتے ہیں کہ آیا تولیدی صلاحیت کے تحفظ، بشمول بیضہ کے انجماد، کے ساتھ آگے بڑھنا ہے اور پورے عمل میں اضافی جذباتی مدد فراہم کرنا ہے۔

## میں تولیدی صلاحیت سے متعلق مشاورت کیسے حاصل کر سکتا ہوں

وقت ملنے پر، آپ کو اپنے بیضہ کو منجمد کرنے سے پہلے ہمارے کسی تولیدی صلاحیت کے مشیر سے ملنے کا موقع ملے گا۔ ہمارے تمام مشیر برٹش انفورٹیلٹی کونسلنگ ایسوسی ایشن (BICA) کے ممبر ہیں۔ آپ کے سیشن کے دوران، مشیر آپ کے اختیارات پر تبادلہ خیال کرے گا اور آپ کے بیضہ کو منجمد کرنے کے بارے میں آپ کے خیالات اور احساسات کو دریافت کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ یہ آپ کے لیے کوئی بھی سوال پوچھنے کا ایک موقع بھی ہے۔

براہ کرم دھیان دیں کہ مشاورت تشخیصی عمل کا حصہ نہیں ہے اور آپ کے علاج کو متاثر نہیں کرے گی۔ اگر آپ اضافی مدد چاہتی ہیں تو، آپ کے علاج سے پہلے، دوران یا بعد میں مزید مشاورتی اپوائنٹمنٹس دستیاب ہیں۔

## کیا میں اپنا خیال بدل سکتی ہوں؟

ہاں، آپ کسی بھی وقت بیضہ منجمد کرنے سے متعلق اپنا خیال بدل سکتی ہیں۔ اس عمل کے بارے میں غیر یقینی یا بے چینی محسوس کرنا فطری ہے، اور کسی مشیر یا تولیدی صلاحیت کے ماہر ڈاکٹر سے بات کرنے سے آپ کو اپنے احساسات پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔ تاہم، ان مباحثوں کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو اپنا بیضہ منجمد کرنا ہی ہوگا۔

## کیا مجھے مانع حمل استعمال کرنے کی ضرورت پڑے گی؟

اگرچہ کینسر کا علاج آپ کی تولیدی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے، لیکن یہ یقینی طور پر جاننا ناممکن ہے کہ آیا آپ اب بھی حاملہ ہو سکتی ہیں۔ کچھ علاج بیضوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے، اور اگر علاج کے دوران حمل ہو جائے تو اسے ممکنہ طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ لہذا، اگر آپ کینسر کے علاج کے دوران اور علاج ختم ہونے کے ایک سال بعد تک جنسی طور پر متحرک رہتی ہیں تو حمل کو روکنا بہت ضروری ہے۔

خود کو اور اپنے ساتھی کو جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن (STIs) سے بچانے کے لیے محفوظ جنسی عمل کرنا بھی اتنا ہی ضروری ہے۔ آپ اور آپ کے ساتھی دونوں کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے جنسی سرگرمی کے دوران کنڈوم استعمال کرنے کی سختی سے سفارش کی جاتی ہے۔

## جب میں ذخیرہ شدہ بیضہ استعمال کرنا چاہوں تو مجھے کیا کرنا ہوگا؟

اگر آپ کو اپنی تولیدی صلاحیت کے بارے میں کچھ پوچھنا ہے یا آپ اپنا ذخیرہ شدہ بیضہ استعمال کرنے پر غور کر رہی ہیں، تو مزید مشورہ اور مدد کے لیے آپ کو اپنے مقامی فرٹیلائٹی سنٹر، ترجیحی طور پر وہ جگہ جہاں آپ کے بیضہ کو ذخیرہ کیا گیا ہے، سے رجوع کرنے کے لیے اپنے GP سے رابطہ کرنا ہوگا۔

یہ نوٹ کرنا بھی ضروری ہے کہ مستقبل میں آپ کے ذخیرہ شدہ بیضہ کا استعمال کرتے ہوئے NHS میں تولیدی صلاحیت کے علاج تک رسائی کے لیے اضافی معیارات کو پورا کرنا ضروری ہے۔ یہ معیارات وقت کے ساتھ بدل سکتے ہیں، اور یہ جاننا ناممکن ہے

کہ آئندہ سالوں میں ان کی ضروریات کیا ہوں گی۔ موجودہ معیار یہاں حاصل کیا جا سکتا ہے – [Access Criteria NHS IVF](#) – [Treatment Scotland – Fertility Network](#)

# مزید جاننا چاہتے ہیں؟ - مفید رابطے اور ویب سائٹس

اگر آپ تولیدی صلاحیت کے تحفظ یا مدد تک رسائی کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو درج ذیل وسائل مددگار ثابت ہو سکتے ہیں:

• **HFEA ویب سائٹ: بیضہ کا انجماد**  
[Sperm freezing | HFEA](#)

• **HFEA ویب سائٹ: تولیدی صلاحیت کا تحفظ**  
[.Fertility preservation | HFEA](#)

• **HFEA: ٹرانس جینڈر اور غیر باننری لوگوں کے لیے معلومات**  
[.Information for trans and non-binary people seeking fertility treatment | HFEA](#)

• **برٹش ایسوسی ایشن برائے بانجھ پن کی مشاورت (BICA)**  
[BICA: Professional Infertility Counselling Association in the UK](#) – تولیدی صلاحیت کے علاج اور تحفظ سے گزرنے والے افراد کو خصوصی مشاورت فراہم کرتا ہے۔

• **میکملن کینسر سپورٹ**  
[Macmillan Cancer Support](#) – میکملن معلومات، معاونت اور رہنمائی فراہم کرتا ہے، تاکہ کینسر میں مبتلا ہر شخص کو اپنی پوری طرح سے زندگی گزارنے میں مدد فراہم کی جا سکے۔

• **ٹین ایج کینسر ٹرسٹ**  
[Teenage Cancer Trust](#) – ٹین ایج کینسر ٹرسٹ کینسر میں مبتلا نوجوانوں کے لیے خصوصی نرسنگ کیئر اور مدد فراہم کرتا ہے۔ 13-24 سال کی عمر میں کینسر میں مبتلا کسی بھی شخص کی اور ان کے احباب کی مدد کرنا۔

• **کینسر ریسرچ یو کے: تولیدی صلاحیت اور کینسر**  
[Cancer and Fertility | Cancer Research UK](#) – اس بارے میں جامع معلومات کہ کینسر کے علاج کس طرح تولیدی صلاحیت اور دستیاب اختیارات کو متاثر کر سکتے ہیں۔

• **کلک سارجنٹ (پنگ لائفز بمقابلہ کینسر)**  
[The six ways we help - Young Lives vs Cancer](#) اور [Young Lives vs Cancer](#) – کینسر کے شکار بچوں اور نوجوان بالغین کے لیے معاونت، بشمول تولیدی صلاحیت کے تحفظ سے متعلق معلومات۔

## اضافی وسائل

• **فرٹیلیٹی ایلیانس**  
[The Fertility Alliance](#) – ایک قومی تولیدی صلاحیت کا خیراتی ادارہ جو ہر اس شخص کے لیے مدد اور درست معلومات پیش کرتا ہے جس کو اپنی تولیدی صلاحیت کے بارے میں مزید معلومات درکار ہے۔

• **فرٹیلیٹی نیٹ ورک یو کے**  
[Fertility Network UK](#) – ایک خیراتی ادارہ جو تولیدی صلاحیت کے تمام پہلوؤں پر مدد اور معلومات فراہم کرتا ہے، جس میں تحفظ کے اختیارات بھی شامل ہیں۔

• **NHS فرٹیلیٹی سروسز**  
[Infertility | NHS inform](#) – NHS تولیدی صلاحیت کی خدمات اور بانجھ پن کی معلومات کے بارے میں رہنمائی۔

• **برٹش فرٹیلیٹی سوسائٹی**  
[For the public » British Fertility Society](#) – تولیدی صلاحیت اور تولیدی صلاحیت کے تحفظ کے بارے میں معلومات