

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

PCOS چیست؟

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) نوعی عدم تعادل هورمون در زنان است. حدوداً از هر 10 زن یک نفر به آن مبتلا است و زنان معمولاً در هر زمان، از بلوغ تا حدود یائسگی، ممکن است دچار آن شوند.

چه عواملی باعث PCOS می شوند؟

زنان مبتلا به PCOS دارای دو نوع هورمون، انسولین و آندروژن ها هستند که در مبتلایان، در سطوح بالاتری نسبت به زنان فاقد PCOS تولید می شود.

ژنهای خانوادگی در PCOS نقش دارند. احتمال اینکه زنان مبتلا به PCOS مادر، عمه، خاله یا خواهر مبتلا به PCOS داشته باشند 50٪ درصد بیشتر است و این بیماری بیشتر در زنان با پیشینه آسیایی، بومی استرالیا و جزیره نشینان تنگه تورس و آفریقایی دیده می شود. عوامل سبک زندگی نیز می توانند علائم PCOS را بدتر کنند. مثلاً عادت غذایی و داشتن اضافه وزن.

علائم PCOS

علائم PCOS می تواند شامل موارد زیر باشد:

- قاعدگی های نامنظم یا نداشتن قاعدگی
 - ریزش مو یا نازک شدن موی سر
 - رشد موهای زائد روی صورت یا بدن شما
 - جوش زدن
 - افزایش وزن
 - مشکلات عاطفی مانند اضطراب و افسردگی
 - مشکل برای باردار شدن
 - ازدیاد احتمال ابتلا به دیابت نوع 2.
- هر فرد می تواند علائم متفاوتی داشته باشد و علائم آن با گذشت زمان می تواند تغییر کند.

چگونه متوجه می شوید که PCOS دارید؟

پزشک شما، بدن شما، سوابق پزشکی، نتایج آزمایش خون و احتمالاً نتایج سونوگرافی شما را بررسی می کند تا بررسی کند که آیا PCOS دارید یا خیر.

اگر دو مورد از سه مشکل زیر را داشته باشید احتمالاً PCOS دارید:

1. قاعدگی نا منظم یا نداشتن قاعدگی
2. علائمی مانند موهای زائد صورت یا بدن و جوش یا سطوح بالای هورمونهای مردانه
3. سونوگرافی که نشان دهد تعداد بیش از حدی کیست به شکل 'حباب' در تخمدان های شما وجود دارد. کیست داشتن مشکلی ندارد، اما پزشک شما می تواند برایتان توضیح دهد که کیست داشتن 'بیش از حد' برای شما و سن تان چطور تعریف می شود.

سونوگرافی فقط هنگامی انجام می شود که موارد 1 یا 2 موجود نباشند، اما معمولاً برای خانم های زیر 20 سال توصیه نمی شود.



زندگی با سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

PCOS قابل درمان نیست، اما پزشک شما می تواند در مورد نحوه مدیریت علائم تان، توصیه هایی به شما ارائه دهد.

برای مثال:

- اگر با توجه به قدتان اضافه وزن دارید، حتی 5-10٪ کاهش وزن می تواند سطح هورمونها را بهبود بخشد و منجر به علائم کمتری شود. مثلاً اگر وزن شما 80 کیلوگرم است، کم کردن 4 تا 8 کیلوگرم میتواند موثر باشد.
- قاعدگی های نامنظم را می توان با هورمون، قرص جلوگیری از بارداری و سایر داروها مدیریت کرد.
- موهای زائد را می توان با اپیلاسیون، لیزر موهای زائد، سایر راهکارهای رفع مو، قرص جلوگیری از بارداری و سایر داروها درمان کرد.
- جوش را می توان با قرص جلوگیری از بارداری و سایر داروها مدیریت کرد.
- باروری را می توان با شیوه زندگی سالم، دارو یا جراحی کاهش وزن مدیریت کرد.
- مشکلات عاطفی را می توان با شیوه زندگی سالم، مشاوره یا دارو مدیریت کرد.

اطلاعات بیشتر در مورد باروری

زنان مبتلا به PCOS به اندازه زنان بدون PCOS بچه دارند، اما ممکن است برای باردار شدن به کمک بیشتری نیاز داشته باشند. بعد از 35 سالگی باروری کمتر می شود و ممکن است باردار شدن مشکل تر شود. خوب است اگر می خواهید بچه دار شوید این نکته را به خاطر بسپارید. در صورت نیاز به کمک برای باردار شدن، دانستن این نکته به شما فرصت می دهد تا از متخصص های بهداشت و درمان کمک بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر به این قسمت مراجعه کنید:
jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos