

سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟

سندرم تخمدان پلی کیستیک یک بیماری است که میتواند بر دوره قاعدگی، توانایی باروری، قلب و عروق تاثیر بگذارد. زنان مبتلا معمولاً، مقادیر زیاد هورمون مردانه، قطع یا نامنظمی قاعدگی و تعداد زیادی کیست کوچک در تخمدانها دارند. شیوع بیماری از ۲۰-۱۰ نفر خانم در سن باروری یک نفر مبتلا به این بیماری است. این بیماری می تواند از سن ۱۱ سالگی در دختران بروز کند. عامل ایجاد کنند این سندرم هنوز نامشناخته است

عامل ایجاد سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟

عامل ایجاد کننده این سندرم هنوز ناشناخته است. متخصصان معتقدند که عوامل متعددی از جمله عوامل ژنتیک در بروز بیماری موثرند. اکثر زنان مبتلا مادر و یا خواهر مبتلا دارند. مشکل زمینه ای اصلی در سندرم تخمدان پلی کیستیک، احتمالاً مقاومت به انسولین است که منجر به بروز اختلالات هورمونی می شود. در زنان مبتلا، تخمدانها آندروژن بیشتری تولید میکنند آندروژن ها هورمون های مردانه هستند که به مقدار اندکی در زنان تولید می شود. افزایش این هورمون ها رشد آزاد شدن تخمک ها را در دوره تخمک گذاری مختل میکند. میزان بالای آندروژن همچنین باعث بروز جوش، بیش از حد موهای زائد و افزایش وزن میشود



علائم این سندرم چیست؟

علائم سندرم در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است. علائمی که در بیشتر بیماران مشاهده می شوند عبارتند از:
نازایی به علت عدم تخمک گذاری.
درحقیقت این سندرم شایع ترین علت نازایی در زنان است.
کاهش، فقدان و یا نامنظمی قاعدگی
افزایش رشد موها در صورت، سینه، شکم و کمر، جوش، پوست چرب و شوره سر
وجود کیست های متعدد در تخمدانها، دردهای لگنی



چگونه این سندرم تشخیص داده میشود؟

برای تشخیص این سندرم مراحل زیر را طی خواهید کرد:
پزشک از شما در مورد دوره قاعدگی، تغییر وزن و سایر علائم سوال خواهد کرد.
فشار خون، نمایه توده بدنی و دور کمر شما اندازه گیری می شود. از آنجا که باید از لحاظ افزایش رویش موها در بدن معاینه شوید، بهتر است از چند روز مانده به وبزیت، از اصلاح موهای زائد خوداری کنید.
معاینه لگنی: طی این معاینه پزشک بررسی می کند که آیا تخمدان های شما به علت وجود کیست های متعدد بزرگ و متورم شده اند یا نه؟
آزمایش خون جهت اندازه گیری سطح آندوژن



پر مویی صورت خانمی که مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک است.

سونوگرافی لگن:

در سونوگرافی وضعیت تخمدانها از لحاظ وجود کیست و یافته های مرتبط دیگر و همچنین دیواره رحم و پوشش داخلی آن از نظر وجود تغییرات احتمالی بررسی می شود.

درمان:

اساس درمان عبارت است از: بهبود علائم، کمک به باردار شدن (در صورت تمایل) و کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت.

همچنین درمان در جهت کاهش موهای زائد و منظم شدن عادت ماهیانه نیز انجام می شود. بسیاری از زنان برای رسیدن به این هدف به استفاده از چندین روش درمانی نیاز دارند.

برخی از درمان های رایج این سندرم به شرح عبارتند از:

تغییرات سبک زندگی:

بسیاری از زنان مبتلا به این سندرم، دارای اضافه وزن و یا چاق هستند. شما می توانید با تغذیه سالم و ورزش کردن و در نهایت رسیدن به وزن طبیعی به روند درمانی خود کمک کنید:

تغذیه سالم یعنی:

۱. محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای شکر افزوده
۲. اضافه کردن میزان بیشتری از غلات سبوسه دار، میوه، سبزی ها و گوشت بدون چربی به برنامه غذایی.

رعایت کردن این موارد باعث می شود قند خون شما پایین بیاید استفاده بدن از انسولین بهبود پیدا کند و سطح هورمون های بدن طبیعی شود. کاهش حتی ۱۰ درصد وزن بدن می تواند به طبیعی شدن دوره قاعدگی منجر شود.

قرص های جلوگیری از بارداری:

در بانوانی که قصد بارداری ندارند این قرص ها می تواند دوره قاعدگی را تنظیم کند، سطح هورمون های مردانه را پایین بیاورد و به رفع جوش صورت و بدن کمک کنند. به خاطر داشته باشید با قطع داروها، قاعدگی شما مجدداً نامنظم خواهد شد.

داروهای پایین آورنده قند خون:

متفورمین علاوه بر تأثیر بر قند خون باعث کاهش تولید تستوسترون می شود. در حقیقت متفورمین باعث کاهش مقاومت به انسولین و بهبود تخمک گذاری می شود. احتمال بارداری فرد را افزایش می دهد.





سندرم تخمدان پلی کیستیک



منبع : بروئر سودارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۲۳

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۳

ID: SH-PE-Pa/۲۴-۰۱-۰۲/۰۹

عوارض سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟

در زنان باردار دارای سندرم تخمدان پلی کیستیک شیوع سقط، دیابت حاملگی ، مسمومیت حاملگی ، وزایمان زودرس بیشتر است. احتمال نیاز نوزادان این مادران به مراقبت های ویژه نیز بیشتر است.

خودمراقبتی :

بانوان می توانند در صورت ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک با رعایت برخی نکته ها مراقبت بیشتری از خود انجام دهند و مشکلات ناشی از این عارضه را تا حد زیادی کم کنند.

اگر اضافه وزن دارید، ورزش کنید و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

معاینات منظم به تشخیص علائم اولیه سرطان آندومتر کمک خواهد کرد

در صورت انجام جراحی به علائم عفونت مثل تب و ترشحات چرکی و بی اشتهايي و ... دقت نموده و به پزشک خود اطلاع دهید در صورت بروز دیابت آن را کنترل و درمان کنید

واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

داروهای باروری :

معمولاً علت ناباروری در زنان مبتلا عدم تخمک گذاری است. داروهای متعددی برای تحریک تخمک گذاری وجود دارد. در مصرف این داروها باید به نکات زیر توجه کرد :

قبل از شروع درمان باید زوجین دچار ناباروری هر دو بررسی شوند.

مصرف بعضی از داروهای محرک تخمک گذاری می تواند منجر به چند قلو زایی شود.



عمل جراحی :

در صورتی که داروهای محرک تخمک گذاری مؤثر نباشند، انجام عمل جراحی می تواند برای کمک به بارداری مفید باشد. این عمل جراحی می تواند هورمون های مردانه را کم کند و به تخمک گذاری کمک کند. اما تأثیر آن فقط برای چند ماه است. البته این عمل در کاهش ریزش مو های سر و رشد مو های زائد مؤثر نیست.