

## سندروم تخمدان پلی کیستیک

## Polycystic Ovary Syndrome



سندروم تخمدان پلی کیستیک یک مشکل شایع سلامتی است که به علت عدم تعادل هورمونهای تولید مثل ایجاد می شود. این عدم تعادل موجب مشکلاتی در تخمدان ها می گردد. تخمدان ها، در هر سیکل قاعدگی نرمال، تخمک آزاد می کنند. به خاطر سندروم تخمدان پلی کیستیک ممکن است تخمک به طور طبیعی رشد نکند و یا در جین تخمک گذاری به صورت نرمال آزاد نشود.

سندروم تخمدان پلی کیستیک می تواند موجب دوره های قاعدگی نامنظم شود و دوره های قاعدگی نامنظم می تواند باعث ناباروری و تولید کیست در تخمدان ها شود.

علائم سندروم تخمدان پلی کیستیک چیست؟

رخی از علائم این سندروم شامل:

چرخه قاعدگی نامنظم. زنانی که سندروم تخمدان پلی کیستیک دارند ممکن است دوره قاعدگی را تجربه نکنند یا کمتر از ۸ بار در سال دوره قاعدگی داشته باشند ؛ یا هر ۲۱ روز یا بیشتر دچار قاعدگی شوند.

موهای زائد زیاد روی صورت، چانه یا بخش هایی که معمولاً در بدن مردان مو دارد. به این مشکل «هیرسوتیسم» می گویند. بیش از ۷۰٪ زنان با سندروم تخمدان پلی کیستیک دچار هیرسوتیسم هستند.

جوش و آکنه روی صورت، قفسه سینه و قسمت فوقانی کمر

موهای نازک یا ریزش موی سر مانند طاسی

افزایش وزن یا مشکل در کاهش وزن  
تیرگی پوست به خصوص در امتداد چین و چروک ها، کشاله ران و زیر سینه ها  
زائده های گوشتی (string tags)، تکه های پوستی اضافی در زیر بغل یا ناحیه گردن

چه عواملی موجب ایجاد سندروم تخمدان پلی کیستیک می شود؟

علت دقیق این سندروم هنوز ناشناخته است. بیشتر متخصصین معتقدند فاکتورهای گوناگونی از جمله ژنتیک در وجود این سندروم ایفای نقش می کنند.

سطح بالای آندروژن ها

آندروژن ها گاهی با نام هورمون های مردانه شناخته می شوند اگرچه همه زنان میزان کمی از این آندروژن ها را در بدنشان دارند. آندروژن ها کنترل کننده توسعه صفات مردانه مانند طاسی هستند. زنانی که دارای سندروم تخمدان پلی کیستیک هستند آندروژن بیشتری نسبت به میزان نرمال دارند. میزان بالاتر از حد طبیعی آندروژن می تواند از تخمک گذاری در هر چرخه قاعدگی جلوگیری کند و موجب رویش موهای زائد و آکنه، که دو نشانه سندروم تخمدان پلی کیستیک هستند، شود.

سطح بالای انسولین

انسولین هورمونی است که تبدیل مواد غذایی به انرژی را کنترل می کند و از افزایش قند خون جلوگیری می کند. مقاومت به انسولین زمانی ایجاد می شود که سلول های بدن به صورت طبیعی به انسولین پاسخ ندهند و انسولین توانایی برداشتن قند از خون را نداشته باشد. این مشکل موجب می شود که سطح انسولین خون بالا رود. بسیاری از زنان دارای سندروم تخمدان پلی کیستیک، مشکل مقاومت به انسولین دارند به خصوص آن دسته از زنانی که دارای اضافه وزن با چاقی، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی و سابقه فامیلی دیابت (معمولا دیابت نوع ۲) هستند. با گذر زمان مقاومت به انسولین می تواند به دیابت نوع دو منجر شود.

سندروم تخمدان پلی کیستیک چگونه درمان می شود؟

درمان قطعی برای این مشکل وجود ندارد اما می توان علائم آن را کنترل کرد. پزشک متخصص براساس علائم، برنامه شما برای بارداری و ریسک مشکلات سلامتی: ر بلندمدت مانند دیابت یا بیماری های قلبی، برنامه درمانی مشخصی را تعیین میکند. بسیاری از زنان به ترکیبی از درمان ها نیاز دارند که شامل: مواردی که باید در خانه رعایت کنید تا علائم شما بهبود یابد و دارو درمانی نیاز دارند.