

# متلازمة تكيس المبايض (PCOS)

## الأسباب

لا نعرف السبب الدقيق لمتلازمة تكيس المبايض، لكن الوراثة والتاريخ العائلي يلعبان دورًا مهمًا. تشير التقديرات إلى أن ما يصل إلى ثلث النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض لديهن قريبة مصابة بمتلازمة تكيس المبايض (مثل الأم أو العمّة أو الأخت أو الابنة).

حوالي 85% من النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض لديهن مقاومة للإنسولين. يُعتقد أن زيادة مستويات الإنسولين في الجسم يؤدي إلى عمل المبيضين بشكل مختلف، مما قد يؤدي إلى إنتاج مستويات أعلى من الأندروجينات (هرمونات من النوع الذكري). هذا الخلل الهرموني يسبب أعراضًا مختلفة.

يمكن أن تؤثر متلازمة تكيس المبايض على النساء من مختلف الأوزان. لكن الوزن الثقيل يمكن أن يزيد من الهرمونات المسؤولة عن أعراض متلازمة تكيس المبايض. يمكن أن يؤدي فقدان الوزن إلى إعادة إنتاج الهرمونات بشكل طبيعي وبالتالي التحسن في أعراض متلازمة تكيس المبايض.

## التشخيص

إذا كنتِ تشكين في إصابتكِ بمتلازمة تكيس المبايض، فمن المهم أن تراجع طبيبك.

سيراجع طبيبك تاريخكِ الطبي وقيم الأعراض الجسدية والوزن ومؤشر كتلة الجسم (BMI). قد يوصي أيضًا بفحوصات معينة لاستبعاد أمراض أخرى.

## ما هي متلازمة تكيس المبايض (PCOS)؟

متلازمة تكيس المبايض هي اختلال هرموني يصيب حوالي واحدة من كل 10 نساء. ترتبط هذه الحالة بزيادة مستويات هرمونين في الجسم - الإنسولين والأندروجينات (هرمونات من النوع الذكري) - التي تسبب أعراضًا مثل غياب الدورة الشهرية أو عدم انتظامها، ونمو شعر الوجه والجسم بشكل مفرط، والبثور، وزيادة الوزن وصعوبات الخصوبة.

## الأعراض

قد تعاني النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض من أعراض مختلفة، ويمكن أن تتراوح من خفيفة إلى شديدة. يمكن أن تتغير الأعراض أيضًا في مراحل مختلفة من حياتك.

قد تشمل الأعراض:

- دورات شهرية غير منتظمة أو معدومة
- الشعر الزائد على وجهك أو جسمك أو كليهما (كثرة الشعر)
- تساقط الشعر (داء الثعلبية)
- الأمراض الجلدية مثل البثور أو حب الشباب أو الطفح الجلدي الداكن
- التوتر والقلق المفرط والاكتئاب
- زيادة الوزن.

يمكن التشخيص بمتلازمة تكيس المبايض إذا كان لديك اثنين أو أكثر من الأعراض التالية:

- عدم انتظام الدورة الشهرية أو انعدامها.
- علامات "زيادة الأندروجين السريرية" (مثل البثور ونمو الشعر الزائد) أو مستويات الأندروجين أعلى من الطبيعية (كما هو موضح في فحص الدم).
- تكيس المبايض يمكن رؤيته عبر الموجات فوق الصوتية ultrasound.

قد تتم إحالتك إلى أخصائي، مثل اختصاصي الغدد الصماء (اختصاصي الهرمونات) أو اختصاصي أمراض النساء، لإجراء فحوصات أكثر تفصيلاً.

يمكن أن يساعد التشخيص المبكر والدعم من فريق من المتخصصين في إدارة أعراض متلازمة تكيس المبايض وتقليل مخاطر المشكلات الصحية طويلة الأجل، مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

## الخصوبة والحمل

العديد من النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض حملن بأطفال بطريقة طبيعية، لكن بعضهن يحتجن إلى مساعدة طبية لحدوث الحمل.

تعرفي على المزيد حول كيفية تحسين فرص الحمل لديك وطرق تقليل المخاطر المحتملة أثناء الحمل. تفضلي زيارة [www.jh.today/pcos-fertility](http://www.jh.today/pcos-fertility).

## العلاج والتعامل مع المتلازمة

بناء على أعراضك، يمكنك طلب المساعدة من مجموعة من المتخصصين في الرعاية الصحية، بما في ذلك أخصائي الغدد الصماء، وأخصائي أمراض النساء، واختصاصي التغذية، وطبيب الأمراض الجلدية، واختصاصي فسيولوجيا التمارين الرياضية، واختصاصي الخصوبة، وأخصائي علم النفس. يمكن أن يساعد طبيبك في تنسيق رعايتك وإحالتك إلى المتخصصين عند الحاجة.

وجود نمط حياة صحي هو الطريقة الأكثر فعالية لإدارة متلازمة تكيس المبايض وتقليل شدة الأعراض. وهذا يشمل تناول نظام غذائي متوازن، والحفاظ على وزن صحي، وممارسة النشاط البدني وتقليل أو إيقاف العادات الضارة مثل التدخين والإفراط في شرب الكحول.

بالنسبة لبعض النساء، لن يؤدي نمط الحياة الصحي وحده إلى تحسين الأعراض. قد يحتجن أيضًا إلى دواء للتعامل مع الأعراض المختلفة، مثل حبوب منع الحمل المركبة عن طريق الفم لعلاج حب الشباب والشعر الزائد وعدم انتظام الدورة الشهرية.

قد يكون من الصعب إدارة وزنك إذا كنت تعاني من متلازمة تكيس المبايض. لكن الأبحاث تُظهر أنه حتى فقدان الوزن بنسبة 5% إلى 10% يمكن أن يُحسن الأعراض. تعرّفي على المزيد حول كيفية تحسين صحتك البدنية وصحتك العاطفية.

تفضلي زيارة [www.jh.today/pcos-management](http://www.jh.today/pcos-management).

## متى ينبغي استشارة طبيبك

راجع طبيبك إذا:

- كنت تحاولين إنقاص الوزن دون نجاح
- كانت أعراض متلازمة تكيس المبايض تؤثر على حياتك اليومية
- كانت أعراض متلازمة تكيس المبايض لا تتحسن على الرغم من تلقي العلاج.

لمزيد من المعلومات والموارد والمراجع تفضلي

زيارة [jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos)

## تم تحديثه في مايو/أيار 2023

تنويه: هذه المعلومات لا تحل محل المشورة الطبية. إذا كنت قلقة بشأن صحتك، تحدثي إلى طبيبك أو فريق الرعاية الصحية.

تتيح المعلومات الصحية للأشخاص ذوي الخلفيات والخبرات والهويات المتنوعة. نحن نستخدم كلمة «نساء»، لكننا نقر بأن هذا المصطلح لا يشمل جميع الأشخاص الذين قد يستخدمون المحتوى الخاص بنا.