

# سندروم تخمدان پلی سیستیک (PCOS)

## دلایل

ما علت دقیق PCOS را نمی دانیم، اما جنتیک و سابقه خانوادگی نقش مهمی دارند. تخمین زده می شود که تا یک سوم از زنان مبتلا به PCOS یک عضو خانواده (مانند مادر، خاله، خواهر یا دختر) مبتلا به PCOS دارد.

حدود ۸۵ درصد از زنان مبتلا به PCOS به انسولین مقاوم هستند. تصور می شود که افزایش سطح انسولین در بدن باعث می شود تخمدانها متفاوت کار کنند، که می تواند منجر به تولید سطوح بالاتر آندروژن ها (هورمون های نوع مردانه) شود. این عدم تعادل هورمونی علائم مختلفی را ایجاد می کند.

PCOS می تواند زنان در هر طیف وزنی را تحت تاثیر قرار دهد. اما وزن بالا تر می تواند هورمون های عامل علائم PCOS را افزایش دهد. کاهش وزن می تواند تولید هورمون را عادی کند و منجر به بهبود علائم PCOS شود.

## تشخیص

اگر مشکوک به داشتن PCOS هستید، مهم است که به داکتر خود مراجعه کنید.

داکتر سابقه طبی شما را بررسی می کند و علائم فیزیکی، وزن و BMI (شاخص توده بدنی) شما را ارزیابی می کند. همچنین ممکن است آزمایش های خاصی برای اطمینان از اینکه مشکلات دیگر وجود ندارد توصیه کنند.

## سندروم تخمدان پلی سیستیک (pcos) چیست؟

PCOS یک عدم تعادل هورمونی است که از هر 10 زن یک نفر را تحت تاثیر قرار میدهد. این بیماری با افزایش سطح دو هورمون در بدن - انسولین و آندروژن ها (هورمون های نوع مردانه) - مرتبط است که باعث علائمی مانند عادت ماهوار نداشتن یا نامنظم شدن آن، برآمدن موهای زائد صورت و بدن، بخار، افزایش وزن و چالش های باروری می شود.

## علائم

زنان مبتلا به سندرم تخمدان PCOS ممکن است علائم مختلفی را تجربه کنند و ممکن است از خفیف تا شدید متغیر باشند. علائم همچنین می توانند در مراحل مختلف زندگی تان تغییر کنند.

علائم ممکن است شامل موارد ذیل شود:

- عادت ماهوار نامنظم یا نداشتن عادت ماهوار
- موهای زائد روی صورت یا بدن یا هر دو (هیرسوتیسم)
- ریزش مو (آلوپسی)
- بیماری های پوستی مانند بخار، لکه یا دانه های تیره
- استرس، اضطراب و افسردگی
- افزایش وزن.

در صورت داشتن دو یا چند مورد از علائم زیر ممکن است برای شما PCOS تشخیص داده شود:

- عادت ماهوار نامنظم یا نداشتن عادت ماهوار
- ویژگی های «آندروژن کلینیکی بیش از حد» (مانند بخار و رشد موهای زائد) یا آندروژن بالاتر از حد طبیعی (در آزمایش خون شما مشاهده می شود).
- تخمدان پلی کیستیک درالتراسوند مشاهده شود.

ممکن است برای ارزیابی دقیق تر به یک متخصص، مانند متخصص غده (متخصص هورمون) یا متخصص زنان ارجاع داده شوید.

تشخیص زودهنگام و حمایت گروهی از سوی متخصصان می تواند به مدیریت علائم PCOS و کاهش خطر مشکلات صحتی طولانی مدت مانند شکر و بیماری های قلبی عروقی کمک کند.

## باروری و بارداری

بسیاری از زنان مبتلا به PCOS به طور طبیعی بچه دار می شوند، اما بعضی برای باردار شدن نیاز به کمک طبی دارند.

در مورد چگونگی بالا بردن چانس بارداری و راه های کاهش خطرات احتمالی در دوران بارداری بیشتر بدانید. [www.jh.today/pcos-fertility](http://www.jh.today/pcos-fertility) را ببینید.

## معالجه و مدیریت

نظر به علائم تان، می توانید از طیف وسیعی از متخصصان مراقبت های صحتی، از جمله متخصص غده، متخصص زنان، متخصص تغذیه، متخصص پوست، فیزیولوژیست ورزشی، متخصص باروری و روانشناس کمک بگیرید. داکتر تان می تواند به هماهنگی برنامه مراقبت از شما کمک کند و در صورت نیاز شما را به متخصصان معرفی کند.

داشتن سبک زندگی سالم موثرترین راه برای مدیریت PCOS و کاهش شدت علائم است. این شامل داشتن رژیم غذایی متعادل، حفظ وزن مناسب، فعالیت بدنی و کاهش یا ترک عادات مضر مانند سیگرت کشیدن و نوشیدن زیاد الکل است.

برای بعضی زنان، تنها سبک زندگی سالم علائم را بهبود نخواهد بخشید. همچنین ممکن است برای مدیریت علائم مختلف به دوا نیاز داشته باشند، مانند تابلت ضد بارداری خوراکی ترکیبی برای بخار، موهای زائد و عادات ماهوار نامنظم.

اگر PCOS دارید، کنترل وزن تان ممکن است سخت باشد. اما تحقیقات نشان می دهد که حتی کاهش وزن بین ۵ تا ۱۰ فیصد می تواند علائم را بهبود بخشد. درباره اینکه چگونه می توانید صحت جسمی و عاطفی خود را بهبود بخشید بیشتر بیاموزید.

[www.jh.today/pcos-management](http://www.jh.today/pcos-management) را ببینید.

## چه زمانی به داکتر خود مراجعه کنید

به داکتر تان مراجعه کنید اگر:

- تلاش تان برای کاهش وزن با موفقیت همراه نبوده است
- علائم PCOS زندگی روزمره تان را تحت تاثیر قرار می دهد
- علائم PCOS شما با وجود تداوی بهبود نمی یابد.

برای کسب معلومات بیشتر، منابع و مراجع به [jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos) مراجعه کنید.

## در ماه می ۲۰۲۳ آپدیت شده

سلب مسؤولیت: این معلومات جایگزین توصیه های طبی نمی شوند. اگر در باره صحت خود کدام تشویشی دارید، با داکتر یا تیم مراقبت های صحتی خود صحبت کنید.

ما معلومات صحتی را برای افراد با سوابق، تجربیات و هویت های گوناگون می نویسیم. ما از اصطلاح «زنان» استفاده می کنیم، اما می دانیم که این واژه شامل همه افرادی نیست که ممکن است از محتوای ما استفاده کنند.