

# โรคถุงน้ำในรังไข่ หลายใบ (PCOS)



## โรคถุงน้ำในรังไข่หลายใบ (PCOS) คืออะไร?

PCOS เป็นความไม่สมดุลของฮอร์โมนที่มีผลต่อผู้หญิงประมาณหนึ่งใน 10 คน ภาวะนี้เกี่ยวข้องกับระดับที่เพิ่มขึ้นของฮอร์โมนสองตัวในร่างกาย คือ อินซูลินและแอนโดรเจน (ฮอร์โมนเพศชาย) เป็นฮอร์โมนที่ทำให้เกิดอาการอย่างเช่น ประจำเดือนขาดหรือหรือผิดปกติ มีขนบนใบหน้าและร่างกายมากเกินไป เป็นสิว น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นและความท้าทายกับภาวะเจริญพันธุ์

## อาการ

ผู้หญิงที่มีภาวะ PCOS อาจมีอาการแตกต่างกันและอาจมีตั้งแต่เล็กน้อยถึงรุนแรง อาการยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ในระยะต่าง ๆ ของชีวิต

### อาการอาจรวมถึง

- ประจำเดือนผิดปกติหรือไม่มีเลย
- มีขนบนใบหน้าหรือร่างกายของคุณหรือทั้งสองอย่างมากเกินไป (ภาวะขนดก)
- ผมร่วง (ภาวะผมร่วง)
- ปัญหาผิวพรรณ เช่น สิวหัวดำ สิวอุดตัน หรือผื่นคล้ำ
- ความเครียดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า
- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

## สาเหตุ

เราไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงของภาวะ PCOS แต่พันธุกรรมและประวัติครอบครัวมีบทบาทสำคัญ มีประมาณการว่าผู้หญิงหนึ่งในสามที่มีภาวะ PCOS มีญาติที่มีภาวะ PCOS (เช่น มารดา ป้าหรือน้า พี่สาวหรือน้องสาว หรือลูกสาว)

ประมาณ 85% ของผู้หญิงที่มีภาวะ PCOS มีความต้านทานต่ออินซูลิน เข้าใจว่าการมีระดับอินซูลินในร่างกายเพิ่มขึ้นทำให้รังไข่ทำงานแตกต่างกันซึ่งอาจนำไปสู่การผลิตแอนโดรเจนในระดับที่สูงขึ้น (ฮอร์โมนเพศชาย) ความไม่สมดุลของฮอร์โมนนี้ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ

PCOS สามารถส่งผลกระทบต่อผู้หญิงทุกช่วงน้ำหนักตัวแต่น้ำหนักยิ่งมาก ก็ยังสามารถเพิ่มฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดอาการ PCOS ได้ การลดน้ำหนักสามารถทำให้การผลิตฮอร์โมนเป็นปกติและนำไปสู่อาการ PCOS ที่ดีขึ้น

## การวินิจฉัย

หากคุณสงสัยว่าคุณมีภาวะ PCOS สิ่งสำคัญคือคุณต้องไปพบแพทย์ของคุณ

แพทย์ของคุณจะตรวจสอบประวัติทางการแพทย์ของคุณและประเมินอาการทางกายภาพ น้ำหนัก และค่า BMI (ดัชนีมวลกาย) แพทย์อาจแนะนำให้ทำการตรวจบางอย่างเพื่อตัดสภาวะอื่น ๆ ออก

คุณอาจได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการ PCOS หากคุณมีอาการต่อไปนี้ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป

- ประจำเดือนผิดปกติหรือไม่มีเลย
- ลักษณะเฉพาะของ 'แอนโดรเจนส่วนเกินทางคลินิก' (เช่น สิวหัวดำ และการมีขนส่วนเกิน) หรือแอนโดรเจนสูงกว่าระดับปกติ (พบจากการตรวจเลือดของคุณ)
- รุงน้ำในรังไข่หลายใบสามารถมองเห็นได้โดยอัลตราซาวด์

คุณอาจได้รับการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ต่อมไร้ท่อ (ผู้เชี่ยวชาญด้านฮอร์โมน) หรือนรีแพทย์สำหรับการประเมินเพิ่มเติมโดยละเอียด

การวินิจฉัยและการสนับสนุนตั้งแต่เนิ่น ๆ จากทีมผู้เชี่ยวชาญสามารถช่วยจัดการอาการของภาวะ PCOS และลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพในระยะยาว เช่น โรคเบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด

## ภาวะเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์

ผู้หญิงหลายคนที่มีภาวะ PCOS มีลูกได้ตามธรรมชาติ แต่บางคนต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์เพื่อตั้งครรภ์

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์และวิธีลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ เยี่ยมชม [www.jh.today/pcos-fertility](http://www.jh.today/pcos-fertility)

## การรักษาและการจัดการ

โดยขึ้นอยู่กับอาการของคุณ คุณสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพที่หลากหลาย รวมถึงแพทย์ต่อมไร้ท่อ นรีแพทย์ นักโภชนาการ แพทย์ผิวหนัง นักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ผู้เชี่ยวชาญด้านภาวะเจริญพันธุ์ และนักจิตวิทยา แพทย์ของคุณสามารถช่วยประสานงานการดูแลของคุณและส่งต่อคุณไปยังผู้เชี่ยวชาญหากจำเป็น

การมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดใน การจัดการภาวะ PCOS และลดความรุนแรงของอาการ ซึ่งรวมถึงโภชนาการที่สมดุล การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ทำร่างกายให้คล่องแคล่ว และลดหรือหยุดสูบบุหรี่ที่เป็นอันตราย เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มมากเกินไป

สำหรับผู้หญิงบางคนวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีเพียงอย่างเดียวจะไม่ทำให้อาการดีขึ้น พวกเขาอาจต้องใช้ยาเพื่อจัดการอาการต่าง ๆ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิดสูตรผสมสำหรับสิว ขนส่วนเกินและประจำเดือนผิดปกติ

อาจเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมน้ำหนักของคุณหากคุณมีภาวะ PCOS แต่การวิจัยแสดงให้เห็นว่าแม้แต่การลดน้ำหนักแค่ 5% ถึง 10% ก็สามารถทำให้อาการดีขึ้นได้ เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีที่คุณสามารถปรับสุขภาพร่างกายและความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ของคุณให้ดีขึ้น

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

## จะไปพบแพทย์ของคุณเมื่อไหร่

พบแพทย์ของคุณหาก

- คุณพยายามลดน้ำหนักแต่ไม่ประสบความสำเร็จ
- อาการ PCOS ของคุณส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของคุณ
- อาการ PCOS ของคุณไม่ดีขึ้น แม้จะได้รับการรักษา

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม แหล่งข้อมูลและเอกสารอ้างอิงโปรดไปที่

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

 **Jean Hailes**  
for Women's Health

โทรศัพท์ 03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)

Jean Hailes for Women's Health รู้สึกขอบคุณที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลออสเตรเลีย

อัปเดตล่าสุด พ.ศ. 2023

ข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบ: ข้อมูลนี้ไม่ได้แทนที่คำแนะนำทางการแพทย์ หากคุณกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณให้พูดคุยกับแพทย์หรือทีมดูแลสุขภาพของคุณ

เราเขียนข้อมูลสุขภาพสำหรับผู้ที่มีภูมิหลัง ประสบการณ์และอัตลักษณ์ที่หลากหลาย เราใช้คำว่า 'ผู้หญิง' แต่เรายอมรับว่าคำนี้ไม่ครอบคลุมถึงทุกคนที่อาจใช้เนื้อหาของเรา

© Jean Hailes for Women's Health 2023