



Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS)

Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) là gì?

PCOS là sự mất cân bằng nội tiết tố. Cứ khoảng 10 phụ nữ thì có 1 phụ nữ bị ảnh hưởng bởi hội chứng này. Tình trạng này có liên quan đến việc tăng cao của hai loại hoóc môn trong cơ thể – insulin và androgen (loại hoóc môn nam) – gây ra các triệu chứng như mất kinh hoặc kinh không đều, có nhiều lông trên mặt và cơ thể, nổi mụn, tăng cân và khó sinh sản.

Triệu chứng

Phụ nữ bị PCOS có thể gặp các triệu chứng khác nhau và chúng có thể từ nhẹ đến nặng. Các triệu chứng cũng có thể thay đổi ở các giai đoạn khác nhau trong cuộc đời quý vị.

Các triệu chứng có thể bao gồm:

- kinh nguyệt không đều hoặc không có kinh
- có quá nhiều lông trên mặt hoặc cơ thể hoặc cả hai (rậm lông)
- thưa tóc (chứng rụng tóc)
- các bệnh về da như nổi mụn, mụn trứng cá hoặc phát ban sẫm màu
- căng thẳng, lo lắng và trầm cảm
- tăng cân.

Nguyên nhân

Chúng tôi không biết nguyên nhân chính xác của PCOS, nhưng di truyền và bệnh sử gia đình đóng một vai trò quan trọng. Người ta ước tính rằng có tới một phần ba phụ nữ bị chứng Buồng Trứng Đa Nang (PCOS) đều có người thân bị chứng này (ví dụ như mẹ, dì, chị gái hoặc con gái).

Khoảng 85% phụ nữ bị PCOS cũng không đáp ứng với chất insulin. Người ta cho rằng việc tăng mức insulin trong cơ thể khiến buồng trứng hoạt động khác đi, điều này có thể dẫn đến việc sản xuất ra lượng androgen cao hơn (loại nội tiết tố nam). Sự mất cân bằng nội tiết tố này gây ra các triệu chứng khác nhau.

PCOS có thể ảnh hưởng đến phụ nữ ở mọi mức cân nặng. Nhưng số cân nặng hơn có thể làm tăng các hoóc môn gây ra các triệu chứng PCOS. Giảm cân có thể bình thường hóa quá trình sản xuất hoóc môn và dẫn đến việc cải thiện các triệu chứng PCOS.

Chẩn đoán

Nếu quý vị nghi ngờ mình bị PCOS, điều quan trọng là quý vị phải đến bác sĩ.

Bác sĩ sẽ xem xét bệnh án của quý vị và đánh giá các triệu chứng thể chất, cân nặng và chỉ số BMI (chỉ số khối cơ thể) của quý vị. Họ cũng có thể đề nghị một số xét nghiệm để loại trừ các bệnh trạng khác.

PCOS có thể được chẩn đoán nếu quý vị có hai hoặc nhiều hơn các triệu chứng sau:

- Kinh nguyệt không đều hoặc không có kinh.
- Các đặc điểm của 'việc dư thừa androgen lâm sàng' (ví dụ như nổi mụn và có quá nhiều lông) hoặc mức androgen cao hơn bình thường (được ghi nhận trong xét nghiệm máu của quý vị).
- Buồng trứng đa nang có thể nhìn thấy trên siêu âm.

Quý vị có thể được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa, chẳng hạn như bác sĩ nội tiết (chuyên gia về nội tiết tố) hoặc bác sĩ phụ khoa, để được đánh giá chi tiết hơn.

Chẩn đoán sớm và hỗ trợ từ một nhóm chuyên gia có thể giúp kiểm soát các triệu chứng của PCOS và giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe lâu dài, chẳng hạn như bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch.

Khả năng sinh sản và mang thai

Nhiều phụ nữ bị PCOS có con tự nhiên, nhưng một số cần trợ giúp y tế để mang thai.

Tìm hiểu thêm về cách cải thiện cơ hội mang thai và cách giảm thiểu nguy cơ tiềm ẩn trong thai kỳ. Hãy truy cập www.jh.today/pcos-fertility.

Điều trị và quản lý

Tùy thuộc vào các triệu chứng của quý vị, quý vị có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ nhiều chuyên gia chăm sóc sức khỏe, bao gồm bác sĩ nội tiết, bác sĩ phụ khoa, chuyên viên về dinh dưỡng, bác sĩ da liễu, chuyên viên về thể dục, bác sĩ chuyên khoa về sinh sản và tâm lý gia. Bác sĩ

có thể giúp điều phối việc chăm sóc của quý vị và giới thiệu quý vị đến các bác sĩ chuyên khoa khi cần thiết.

Có lối sống lành mạnh là cách hiệu quả nhất để quản lý PCOS và giảm mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng. Điều này bao gồm có một chế độ ăn uống cân bằng, duy trì số cân khỏe mạnh, hoạt động thể chất và giảm hoặc ngừng các thói quen có hại như hút thuốc và uống rượu quá mức.

Đối với một số phụ nữ, chỉ có một lối sống lành mạnh sẽ không cải thiện các triệu chứng. Họ cũng có thể cần thuốc men để kiểm soát các triệu chứng khác nhau, chẳng hạn như thuốc tránh thai kết hợp để điều trị mụn trứng cá, lông mọc nhiều và kinh nguyệt không đều.

Quý vị có thể khó kiểm soát số cân của mình nếu bị PCOS. Nhưng nghiên cứu cho thấy rằng ngay cả khi giảm cân từ 5% đến 10% cũng có thể cải thiện các triệu chứng. Tìm hiểu thêm về cách quý vị có thể cải thiện sức khỏe thể chất và sự an sinh về tinh thần của mình.

Hãy truy cập www.jh.today/pcos-management.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Đến gặp bác sĩ nếu:

- quý vị đã cố gắng giảm cân mà không thành công
- các triệu chứng PCOS đang ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị
- các triệu chứng PCOS của quý vị không cải thiện mặc dù đã điều trị.

Để biết thêm thông tin, nguồn lực và tài liệu tham khảo, hãy truy cập jeanhailes.org.au/health-az/pcos

 **Jean Hailes
for Women's Health**

Điện thoại 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Tổ chức Jean Hailes for Women's Health
trân trọng ghi nhận sự hỗ trợ của Chính phủ Úc.

Được cập nhật vào tháng 5 năm 2023

Bãi miễn trách nhiệm: Thông tin này không thay thế cho lời khuyên về y tế. Nếu quý vị lo lắng cho sức khỏe của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của mình.

Chúng tôi viết thông tin sức khỏe cho những người có nguồn gốc, kinh nghiệm và bản sắc đa dạng. Chúng tôi sử dụng thuật ngữ "phụ nữ", tuy vậy chúng tôi thừa nhận rằng thuật ngữ này không bao gồm tất cả những người có thể sử dụng nội dung tài liệu của chúng tôi.

© Jean Hailes for Women's Health 2023