

متلازمة المبيض المتعدد الكيس (متلازمة تكيس المبايض)

كيف يمكنك معرفة ما إذا كان لديك متلازمة تكيس المبايض؟

سوف يقوم طبيبك بفحص جسمك ومراجعة سجلك الطبي ونتائج فحص الدم وربما أيضاً نتائج الفحص بالموجات فوق الصوتية لمعرفة ما إذا كان لديك متلازمة تكيس المبايض.

من المحتمل أن يكون لديك متلازمة تكيس المبايض إذا كانت لديك مشكلتين من المشاكل الثلاث التالية:

1. عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها
2. أعراض مثل فرط شعر الوجه أو الجسم والبثور، أو مستويات عالية من هرمونات الذكورة
3. فحص الموجات فوق الصوتية الذي يظهر الكثير من أكياس الخراجات التي تبدو وكأنها "فقاعات" في المبايض. وجود بعض الخراجات لا بأس به، ولكن يمكن لطبيبك أن يخبرك بما يعد "كثيراً جداً" بالنسبة لك ولعمر.

يتم إجراء فحص الموجات فوق الصوتية فقط في حالة عدم وجود 1 و 2، ولكن لا ينصح به عادة للنساء دون سن 20.

ما هي متلازمة تكيس المبايض؟

متلازمة المبيض المتعدد الكيس (متلازمة تكيس المبايض) هي اختلال هرموني لدى النساء. يصيب حوالي واحدة من كل 10 نساء وعادة ما يصيب النساء في أي وقت من سن البلوغ وحتى حوالي سن انقطاع الطمث.

ما الذي يسبب متلازمة تكيس المبايض؟

النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض لديهن نوعان من الهرمونات، الأنسولين والأندروجينات، والتي يمكن صنعها بمستويات أعلى من النساء غير المصابات بمرض متلازمة تكيس المبايض. الجينات العائلية تسهم في متلازمة تكيس المبايض. يزيد احتمال الإصابة بمرض متلازمة تكيس المبايض بنسبة 50 في المئة إذا كانت لديك أم أو عمّة أو خالة أو أخت مصابة بمرض متلازمة تكيس المبايض، والحالة أكثر شيوعاً عند النساء من أصول آسيوية والسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس والأفريقيات. عوامل نمط الحياة من شأنها أن تزيد أيضاً من أعراض متلازمة تكيس المبايض. على سبيل المثال، اتباع الحمية الغذائية وزيادة الوزن.

أعراض متلازمة تكيس المبايض

يمكن أن تشمل أعراض متلازمة تكيس المبايض:

- عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها
- خفة أو فقدان شعر فروة الرأس
- نمو الشعر الزائد على وجهك أو جسمك
- البثور
- اكتساب الوزن
- المشاكل العاطفية، مثل القلق والاكتئاب
- صعوبات الحمل
- ارتفاع خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

يمكن أن يكون لكل شخص أعراض مختلفة، ويمكن أن تتغير الأعراض بمرور الوقت.



المزيد حول الخصوبة

النساء المصابات بمرض متلازمة تكيس المبايض لديهن نفس عدد الأطفال مقارنة باللواتي ليست لديهن متلازمة تكيس المبايض، لكنهن قد يحتجن إلى مزيد من المساعدة للحمل. بعد سن 35، تصبحين أقل خصوبة وقد يكون من الصعب عليك الحمل. من الجيد أن تتذكري ذلك إذا كنت تريدين إنجاب أطفال. يمنحك ذلك وقتاً للعمل مع أخصائيين صحيين إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لتحلي.

للمزيد من المعلومات قومي بزيارة
jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

العيش مع متلازمة تكيس المبايض

لا يمكن علاج متلازمة تكيس المبايض، ولكن يمكن لطبيبك أن يقدم لك المشورة بشأن كيفية التعامل مع الأعراض.

على سبيل المثال:

- إذا كنت تعانيين من زيادة الوزن بسبب طولك، فإن فقدان الوزن حتى لو كان بنسبة تتراوح من 5-10٪ يمكن أن يحسن مستويات الهرمونات وقد يؤدي إلى أعراض أقل. على سبيل المثال، إذا كان وزنك 80 كجم، فقد يساعدك فقدان الوزن بمقدار 4-8 كجم
- يمكن تنظيم الدورة الشهرية غير المنتظمة بالهرمونات والحبوب وغيرها من الأدوية
- يمكن التعامل مع الشعر الزائد بالشمع، وإزالة الشعر بالليزر، واستراتيجيات أخرى لإزالة الشعر، وحبوب منع الحمل وغيرها من الأدوية
- يمكن التعامل مع حب الشباب باستخدام حبوب منع الحمل والأدوية الأخرى
- يمكن تنظيم الخصوبة بنمط حياة صحي أو أدوية أو جراحة لفقدان الوزن
- يمكن التعامل مع المشاكل العاطفية بنمط حياة صحي أو مشورة أو أدوية.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health تتهج
نهجاً واسع النطاق وشاملاً للجميع في موضوع صحة
المرأة. وتستخدم ورقة الوقائع هذه مصطلحات "النساء
والفتيات" بشكل عام.
ويقصد بتلك المصطلحات شمل النساء ذوات الميول
الجنسية المختلفة، وحاملات صفات الجنسين و النساء
اللواتي عندهن تجربة بمغايرة الهوية الجنسية.

تم تحديثه في ديسمبر/كانون الأول 2019

ورقة الوقائع هذه مصممة لتكون حافلة بالمعلومات وتعليمية. ولا يقصد
منها أن تقدم مشورة طبية خاصة أو تحل محل مشورة طبيبك.
Jean Hailes for Women's Health تقرّ بامتنان بمساعدة الحكومة
الأسترالية.

Jean Hailes for Women's Health 2019 ©