

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

چگونه می دانید PCOS دارید؟

داکترتان جان، تاریخچه صحتی، نتایج آزمایش خون و همچنین نتایج سونوگرافی شما را بررسی می کند تا ببیند PCOS دارید یا نه.

اگر دو تا از سه تکلیف ذیل وجود داشته باشد احتمالاً PCOS دارید:

1. عادت ماهوارهای نامنظم یا بدون عادت ماهوار
 2. علائمی مانند موهای زائد صورت و بدن و جوش ها یا میزان بالایی از هورمونهای مردانه
 3. یک سونوگرافی که نشان دهنده کیست های زیادی است که مانند «حباب» در تخمدان های شما هستند. ابتدا به برخی از کیست ها پروا ندارد، اما داکتر می تواند بگوید تعداد «بیش از حد زیاد» آن برای سن شما چیست.
- سونوگرافی فقط در صورتی انجام می شود که موارد 1 و 2 موجود نباشند، اما معمولاً برای خانم های زیر 20 سال توصیه نمی شود.



PCOS چیست؟

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک عدم تعادل هورمونی در زنان است. این مریضی حدوداً یک نفر از هر 10 زن را مبتلا می کند و معمولاً در هر زمانی از بلوغ تا حدود یائسگی زنان را تحت تأثیر قرار می دهد.

چه چیزی باعث PCOS می شود؟

زنان مبتلا به PCOS دارای دو نوع هورمون، انسولین و آندروژن هستند که می توانند در مقادیر بالاتری نسبت به زنان فاقد PCOS ایجاد شوند.

ژنهای خانوادگی در PCOS نقش دارند. زنان مبتلا به PCOS پنجاه درصد بیشتر احتمال دارد که یک مادر، عمه/خاله یا خواهر مبتلا به PCOS داشته باشند و این مریضی بیشتر در زنان آسیایی، بومی و جزایر تنگه تورز و آفریقا دیده می شود.

عوامل سبک زندگی نیز می توانند علائم PCOS را بدتر کنند. مثلاً رژیم غذایی و داشتن اضافه وزن.

علائم PCOS

علائم PCOS می تواند بشمول موارد ذیل باشد:

- عادت ماهوار (پریود) نامنظم یا بدون عادت ماهوار
 - نازک شدن یا ریزش موی سر
 - رشد بیش از حد مو روی صورت یا بدن شما
 - جوش ها
 - افزایش وزن
 - تکلیف های عاطفی مانند اضطراب و افسردگی
 - تکلیف هایی در حاملگی
 - خطر بالاتر در مصاب شدن به دیابت نوع 2.
- هر فرد می تواند علائم مختلفی داشته باشد و علائم می تواند با گذشت زمان تغییر کند.

زندگی با PCOS

PCOS قابل تداوی نیست، اما داکتر شما می تواند در مورد نحوه مدیریت علائم به شما مشوره دهد.

مثلاً:

- اگر نسبت به قد خود اضافه وزن دارید ، حتی 5 تا 10 فیصد کاهش وزن می تواند سطح هورمون را بهبود بخشد و منجر به علائم کمتری شود. منچیت مثال، اگر وزن شما 80 کیلوگرم هست، کم کردن 4 تا 8 کیلوگرم می تواند کمک کند
- عادت های ماهوار نامنظم را می توان با هورمون ها، تبلیت ها و سایر دواها مدیریت کرد
- موهای زائد را می توان با اپیلاسیون، لیزر موهای زائد، سایر استراتیجی های رفع مو، تبلیت ها و سایر دواها تداوی کرد
- با تبلیت ها و سایر دواها می توان آکنه را مدیریت کرد
- باروری را می توان با یک شیوه زندگی صحی، دواها یا عملیات جراحی برای کاهش وزن مدیریت کرد
- تکلیف های عاطفی را می توان با یک شیوه زندگی صحی، مشوره یا دواها مدیریت کرد.

معلومات بیشتر در مورد باروری

زنان مبتلا به PCOS به همان اندازه زنان بدون PCOS طفل دارند، اما ممکن است برای باردار شدن به کمک بیشتری ضرورت داشته باشند. بعد از 35 سالگی باروری شما کمتر می شود و ممکن است باردار شدن سخت تر باشد. خوب است اگر می خواهید حامله شوید این را به خاطر بسپارید. در صورت ضرورت به کمک برای باردار شدن، این کار به شما فرصت می دهد تا با افراد مسلکی صحی کار کنید.

برای معلومات بیشتر به ویسایت ذیل مراجعه کنید
jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos