

Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS)

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

Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) là chứng mất cân bằng nội tiết tố ở phụ nữ. Cứ khoảng 10 phụ nữ thì có một người bị ảnh hưởng bởi hội chứng này và phụ nữ thường mắc phải hội chứng này bất kỳ lúc nào từ khi dậy thì cho đến mãn kinh.

Nguyên nhân dẫn đến hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) là gì?

Phụ nữ bị PCOS có hai loại nội tiết tố, insulin và androgen, có thể được sản sinh nhiều hơn so với những phụ nữ không bị PCOS.

Các gen di truyền góp phần gây ra PCOS. Phụ nữ mắc PCOS có khả năng có mẹ, di hoặc chị/em gái mắc PCOS nhiều hơn 50% và tình trạng này phổ biến hơn ở phụ nữ gốc châu Á, Thổ dân và Dân đảo Torres Strait và châu Phi.

Các yếu tố về lối sống có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng của PCOS. Ví dụ, chế độ ăn và bị thừa cân

Triệu chứng của PCOS

Các triệu chứng của PCOS có thể bao gồm:

- chu kỳ kinh không đều hoặc không có kinh nguyệt
- thưa tóc hoặc rụng tóc
- rậm lông ở mặt và cơ thể
- mụn nhọt
- tăng cân
- các vấn đề về cảm xúc, chẳng hạn như lo âu và trầm cảm
- khó mang thai
- nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 cao.

Triệu chứng ở mỗi người có thể khác nhau, và các triệu chứng này có thể thay đổi theo thời gian.

Làm sao để nhận biết liệu bạn có mắc phải PCOS?

Bác sĩ của bạn sẽ kiểm tra cơ thể, bệnh sử, kết quả xét nghiệm máu và có thể gồm cả kết quả siêu âm để xem bạn có bị PCOS hay không.

Bạn có khả năng bị PCOS nếu bạn có hai trong ba vấn đề sau:

1. chu kỳ không đều hoặc không có kinh nguyệt
2. các triệu chứng như có quá nhiều mụn và lông trên mặt hoặc cơ thể, HOẶC các loại nội tiết tố nam ở mức cao.
3. siêu âm cho thấy có quá nhiều u nang trông giống như 'bọt bong bóng' trong buồng trứng của bạn. Việc có một vài u nang là BÌNH THƯỜNG, nhưng bác sĩ của bạn có thể cho bạn biết thế nào là 'quá nhiều' đối với bạn và độ tuổi của bạn.

Siêu âm chỉ được thực hiện nếu không có vấn đề 1 và 2, nhưng thường không được khuyến nghị cho phụ nữ dưới 20 tuổi.



Sống cùng với PCOS

PCOS không thể chữa khỏi hoàn toàn, nhưng bác sĩ của bạn có thể cho bạn lời khuyên về cách kiểm soát các triệu chứng của mình.

Ví dụ:

- Nếu bạn bị thừa cân so với chiều cao của bạn, thì ngay cả việc giảm 5-10% cân nặng có thể cải thiện mức nội tiết tố và có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng. Ví dụ, nếu bạn nặng 80kg, giảm 4-8 kg có thể hữu ích
- Chu kỳ kinh nguyệt không đều có thể được kiểm soát bằng nội tiết tố, thuốc Tránh Thai và các loại thuốc khác
- Rậm lông có thể được kiểm soát bằng waxing triệt lông, tẩy lông bằng tia laser, các cách thức tẩy lông khác, thuốc Tránh Thai, và các loại thuốc khác
- Mụn trứng cá (Acne) có thể được kiểm soát bằng thuốc Tránh Thai và các loại thuốc khác
- Khả năng sinh sản có thể được kiểm soát bằng một lối sống lành mạnh, thuốc men hoặc phẫu thuật giảm cân
- Các vấn đề cảm xúc có thể được kiểm soát bằng lối sống lành mạnh, nghe tư vấn hoặc dùng thuốc.

Thêm thông tin về khả năng sinh sản

Phụ nữ mắc PCOS có số lượng con cái tương đương với phụ nữ không bị PCOS, nhưng họ có thể cần nhiều sự giúp đỡ hơn để có thai. Sau độ tuổi 35, khả năng sinh sản của bạn sẽ giảm và bạn sẽ khó có thai hơn. Điều này đáng để ghi nhớ nếu bạn muốn có con cái. Việc này giúp bạn có thời gian để làm việc với các chuyên gia y tế nếu bạn cần giúp đỡ để mang thai.

Để biết thêm thông tin hãy ghé trang jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

Cập nhật tháng 12 năm 2019

Tờ dữ kiện này được soạn viết nhằm cung cấp thông tin và giáo dục. Tài liệu không dùng để cung cấp lời khuyên y khoa cụ thể hoặc thay thế lời khuyên của chuyên gia chữa bệnh của quý vị.

Jean Hailes for Women's Health cảm tạ sự ủng hộ của Chính phủ Úc.

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health áp dụng đường lối làm việc có tính cách bao gồm và kháng đạt với đề tài sức khỏe phụ nữ. Tờ dữ kiện này dùng từ 'phụ nữ' một cách chung.

Từ này ngụ ý bao gồm các phụ nữ có đa dạng tính dục, liên giới tính, và phụ nữ có trải qua sự chuyển giới.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

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