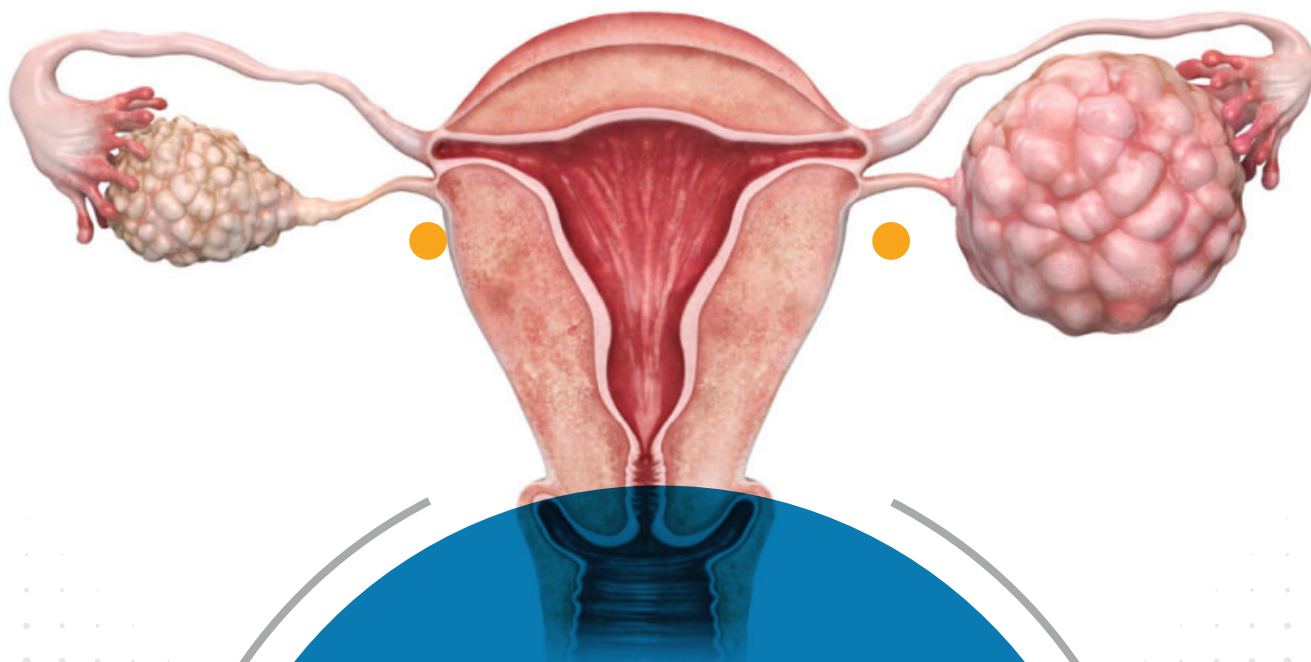




آشنایی با سندرم تخمدان پلی کیستیک بالا و پایین پریدن هورمون‌ها



مینا فروردین
مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- سندرم تخمدان پلی کیستیک را توضیح دهند.
- علائم و نشانه‌های تخمدان پلی کیستیک را بیان کنند.
- علل و عوامل تأثیر گذار بر بروز تخمدان پلی کیستیک را شرح دهند.
- مداخلات و توصیه‌های پیشگیرانه را توضیح دهند.
- با حساسیت کافی آموزش سندرم تخمدان پلی کیستیک را به گروه هدف انجام دهند.

سندرم تخمدان پلی کیستیک بیماری است که سطوح هورمون‌های زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک نسبت به زنان سالم میزان بیشتری از هورمون‌های مردانه را تولید می‌کنند و این عدم تعادل هورمونی باعث بروز بی‌نظمی در قاعدگی‌ها و سخت‌تر شدن شرایط بارداری می‌شود. سندرم تخمدان پلی کیستیک همچنین باعث رویش موهای زاید بر صورت و بدن و ریزش موی سر با الگوی مردانه می‌شود. این مشکل می‌تواند با مشکلات سلامتی مزمن مانند دیابت و بیماری قلبی مرتبط باشد.

روش‌های درمانی این سندرم با تغییرات در سبک زندگی مانند کاهش وزن، تغییرات رژیم و ورزش آغاز می‌شوند. از دست دادن حدود ۵ تا ۱۰ درصد از وزن می‌تواند به تنظیم چرخه قاعدگی و بهبود نشانه‌های این بیماری کمک کند. این کاهش وزن می‌تواند در بهبود سطوح کلسترول، کاهش انسولین و کاهش بیماری‌های قلبی و خطر دیابت کمک کننده باشد. (۱-۲)

سندرم تخمدان پلی کیستیک

تخمدان پلی کیستیک^۱ (PCOS) بیماری نسبتاً شایعی در زنان سنین باروری (۱۰ تا ۵۴ سال) است. این سندرم علت اصلی نازایی به دلیل عدم تخمک‌گذاری (۸۰ درصد) و شایع‌ترین عامل رشد موهای زاید در دختران و زنان است. تقریباً نیمی از مبتلایان دچار تنبلی تخمدان چاق هستند و اختلال متابولیسم قند و ترشح انسولین نیز در آن‌ها دیده می‌شود. شیوع این بیماری حدود ۶ تا ۱۰ درصد است. (۲)

علائم سندرم تخمدان پلی کیستیک

سندرم تخمدان پلی کیستیک مانند همه سندرم‌ها، شامل مجموعه‌ای از علائم بوده که ممکن است با هم یا جداگانه مشاهده شوند. البته همه دختران و زنان مبتلا به این بیماری ممکن است همه علائم را با هم نداشته باشند.

علائم شایع بیماری تخمدان پلی کیستیک عبارتند از:

۱. قاعدگی نامنظم یا عدم قاعدگی

شایع‌ترین علامت بیماری تخمدان پلی کیستیک اختلالات قاعدگی است. اختلال هورمونی ناشی از عدم تخمک‌گذاری سبب بی‌نظمی در قاعدگی می‌شود که از خانمی به خانم دیگر متفاوت و شامل موارد زیر است:

قاعدگی نامنظم (فاصله قاعدگی‌های بیش از ۳۵ روز)، قاعدگی با حجم خون‌ریزی زیاد، عدم قاعدگی (به مدت بیش از ۶ ماه)

۲. رشد موهای زاید

افزایش هورمون‌های مردانه در دختران و زنان مبتلا به این بیماری موجب افزایش رشد و تعداد موهای زاید می‌شود. این افزایش در ناحیه صورت، پشت، شکم، نوک پستان‌ها و ران‌ها دیده می‌شود. معمولاً این علامت در فاصله ۱۲ تا ۱۶ سالگی شروع می‌شود.

۳. نازک شدن و ریزش موهای سر

نازک شدن و ریزش موهای سر در حدود ۴۰ تا ۷۰ درصد از دختران و زنان مبتلا به بیماری پلی کیستیک تخمدان اتفاق می‌افتد و موجب اضطراب و ناراحتی وی می‌شود. این مشکل ناشی از افزایش هورمون‌های مردانه است.

۴. چرب بودن پوست و جوش صورت (آکنه):

این علامت نیز ناشی از افزایش هورمون‌های مردانه است. جوش‌ها (آکنه) روی صورت، پشت، سایر نقاط بدن ظاهر می‌شوند و در برخی موارد به علت



افزایش هورمون‌های مردانه، پوست گردن، کشاله ران، زیربغل و اندام تناسلی به رنگ تیره در می‌آید.

۵. افزایش وزن و افزایش چربی شکمی

بیماری تخمدان پلی‌کیستیک در دخترانی که وزن بالا دارند یعنی نمایه توده بدنی آن‌ها بیش از ۲۷ است، نسبت به دختران دارای وزن طبیعی بیشتر دیده می‌شود. بالاتر بودن هورمون‌های مردانه سبب تغییراتی در بافت چربی شکم شده که باعث بیشتر شدن چاقی شکمی در این افراد می‌شود.

۶. تأخیر یا مشکل در بارداری

به علت نامنظم شدن فاصله قاعدگی‌ها، معمولاً زمان تخمک‌گذاری در دختران و زنان مبتلا به تخمدان پلی‌کیستیک نامشخص است. توجه داشته باشید که علائم و نشانه‌های سندرم تخمدان پلی‌کیستیک در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است. با این حال مبتلایان به این بیماری سه مشکل اصلی و مشترک دارند: دوره‌های قاعدگی نامنظم، ترشح هورمون مردانه و ابتلا به کیست تخمدان.

علل بیماری تخمدان پلی‌کیستیک

علت این بیماری ناشناخته است. وجه برجسته در ایجاد این بیماری اختلال در ترشح هورمون‌های جنسی در بدن زنان است که منجر به وقوع اتفاقات و بروز کیست‌هایی می‌شود. این کیست‌ها همان فولیکول‌های کوچکی هستند که طی یک دوره معمول قاعدگی به تدریج بزرگ‌تر شده و منجر به تخمک‌گذاری می‌شوند ولی در این افراد تعداد زیادی فولیکول شروع به رشد می‌کنند اما به علت اختلال هورمونی، رشد آن‌ها متوقف شده و همان طور کوچک باقی می‌مانند و در سونوگرافی مثل گردن بند دور تا دور تخمدان را می‌گیرند.

چه افرادی مستعد سندرم تخمدان پلی‌کیستیک هستند؟

سابقه خانوادگی: به نظر می‌رسد سابقه خانوادگی و ژنتیک نقش مهمی در بروز سندرم تخمدان پلی‌کیستیک دارد. ۵۰ درصد از زنانی که به این

بیماری مبتلا هستند، سابقه ابتلای خواهر و ۳۵ درصد از افراد سابقه ابتلای مادر خود را دارند **مقاومت به انسولین:** تقریباً ۷۰ درصد از زنان مبتلا به PCOS، نسبت به انسولین مقاومت دارند. وقتی سلول‌ها از انسولین بدرستی استفاده نکنند، نیاز بدن افزایش یافته و در نتیجه غده پانکراس مقدار بیشتری از این هورمون را تولید می‌کند. تولید انسولین اضافی منجر به تحریک تخمدان‌ها شده و مقادیر بیشتری از هورمون‌های مردانه (تستوسترون) تولید می‌شود. مقاومت به انسولین نقش مهمی در بروز علائم و عوارض سندرم تخمدان پلی‌کیستیک دارد.

اضافه وزن: اضافه وزن و چاقی نیز می‌تواند در به وجود آمدن علائم سندرم تخمدان پلی‌کیستیک نقش مهمی داشته باشد. افزایش وزن مقاومت به انسولین را تشدید می‌کند که خود زمینه بروز بیماری تخمدان پلی‌کیستیک را فراهم می‌کند. دیابت نوع ۱ و ۲ و دیابت بارداری، خطر ابتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک را بالا می‌برد.

تشخیص بیماری تخمدان پلی‌کیستیک

بیماری تخمدان پلی‌کیستیک را نمی‌توان با یک آزمایش تشخیص داد. پزشک/ماما با توجه به علائم مختلف این بیماری و با پرسیدن سابقه بیماری، معاینه، سونوگرافی و آزمایش خون این بیماری را تشخیص خواهد داد:

۱. **تاریخچه پزشکی:** در بررسی سوابق پزشکی، پزشک/ ماما درباره الگوی قاعدگی، تغییرات وزن و علائم دیگر بیماری تخمدان پلی کیستیک مانند رشد موهای زاید سؤال خواهد کرد.

۲. **معاینه کلی:** فشارخون، وزن، قد، نمایه توده بدنی و دورکمر توسط پزشک/ ماما اندازه گیری می شود. چگونگی رشد مو در قسمت های مختلف بدن مثل زیر چانه، صورت، پشت، شکم، ران و سینه بررسی می شود. بدیهی است که بررسی رشد مو در صورتی بدرستی انجام خواهد شد که در فاصله چند روز گذشته موهای بدن کوتاه نشده باشد. همچنین نازک شدن و ریزش موی سر نیز بررسی خواهد شد

۳. **آزمایش خون:** آزمایش خون برای اندازه گیری هورمون ها، به ویژه هورمون های جنسی و مردانه انجام می شود. همچنین میزان کلسترول، چربی ها و قندخون هم اندازه گیری می شود.

۴. **سونوگرافی:** با توجه به این که در این بیماری، تخمدان ها دچار تعداد زیادی کیست می شوند، انجام سونوگرافی برای بررسی وضعیت تخمدان ها و وجود کیست در آن، تعداد و اندازه کیست ها بسیار کمک کننده است. باید توجه داشت که این کیست های ریز نیازی به جراحی ندارند. (۱-۲)

پیشگیری

با اصلاح سبک زندگی می توان از بروز نشانه ها و عوارض این بیماری و پیشرفت آن به سوی مشکلات طبی جلوگیری کرد. از همین رو تشخیص زودهنگام می تواند از عوارض طولانی مدت مانند ناباروری، چاقی، دیابت و بیماری قلبی جلوگیری کند. شیوه زندگی سالم ضمن بهبود مشکلات

هورمونی به کاهش علامت های بیماری کمک کرده و تخمک گذاری را بهبود می بخشد. (۲)

برخی از اصول خودمراقبتی جهت اصلاح سبک زندگی به شرح زیر هستند:

- داشتن رژیم غذایی متعادل (شامل میوه، سبزی، غلات کامل، محصولات کم چرب)
 - فعالیت فیزیکی منظم
 - کنترل و کاهش وزن
 - عدم مصرف دخانیات
- در مجموع باید در نظر داشت که درمان هر فرد باید متناسب با نیازها، علائم و شرایط خاص هر خانم بوده و ممکن است با گذشت زمان تغییر کند. همچنین کاهش وزن ممکن است اثربخشی داروهایی را که پزشک شما برای علت سندرم تخمدان پلی کیستیک، توصیه کرده است، افزایش دهد. (۲)

نتیجه گیری

بیماری تخمدان پلی کیستیک به مجموعه ای از علائم و نشانه ها گفته می شود که شامل بی نظمی یا عدم قاعدگی، چاقی، آکنه و افزایش موهای زاید بدن، نازک شدن و کاهش موی سر است. یکی از عوارض مهم و آزاردهنده این بیماری تأخیر در بارداری و ناباروری است.

در دختران و زنان مبتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک، احتمال چاقی، دیابت، فشارخون بالا و بیماری قلبی بیشتر است. از آنجا که علائم و عوارض این بیماری وابسته به اختلال قاعدگی و افزایش هورمون های مردانه است، پس بی نظمی قاعدگی باید جدی گرفته شود. با درمان های پزشک معالج خطر عوارض به حداقل کاهش پیدا می کند. (۳)

منابع

۱. تخمدان پلی کیستیک و ناباروری. طاهری دکتر ربابه، اسلامی دکتر محمد و همکاران (معاونت بهداشت دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس)، ۱۳۹۵
۲. اصول بیماری ها و بهداشت زنان (کیستتر) ۱۳۸۲
۳. نقش سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) در ناباروری. یآوری لیدا، شاهویی فرانک. کنگره مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری، ۱۳۹۴.