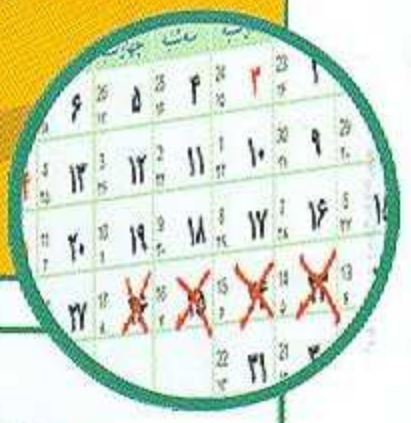
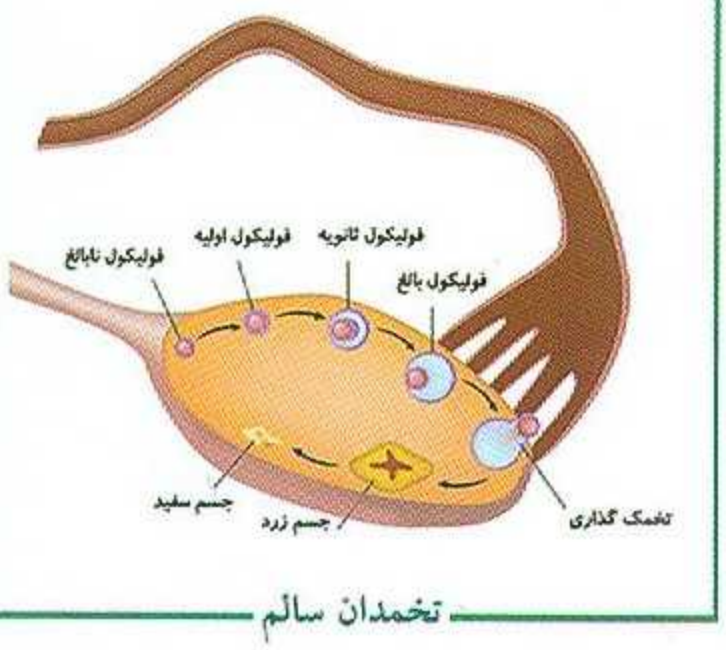
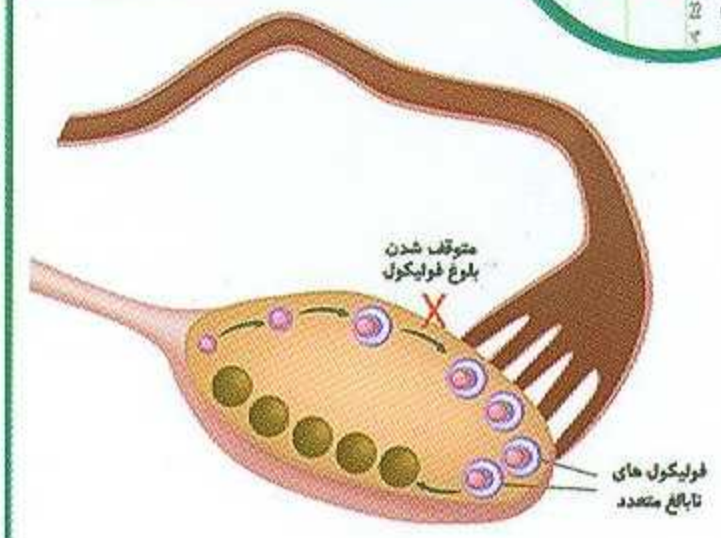
تخمدان پلی کیستیک و ناباروری





تخمدان سالم



تخمدان پلی‌کیستیک

بسم الله الرحمن الرحیم

تخمدان پلی کیستیک ونابارروری

گردآورندگان:

دکتر ربابه طاهری پناه

دکتر محمد اسلامی

دکتر مهدیه یزدان پناه

دکتر فرین فرج زاده

پرنیان عندلیب

اعظم دخت رحیمی

دکتر آزیتا گلینی مقدم

زیرنظر:

دکتر محمداسماعیل مطلق

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره باروری سالم

مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

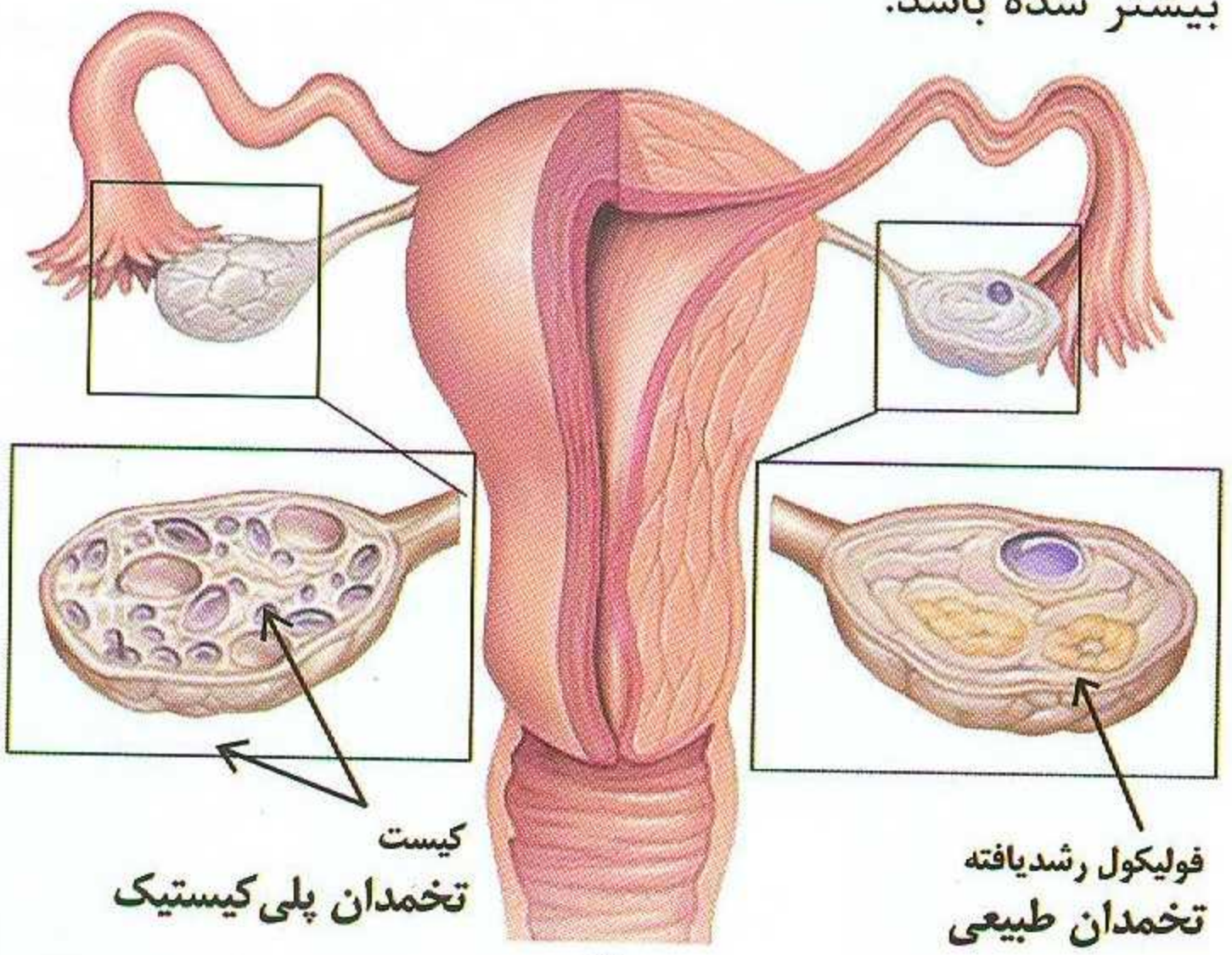
عنوان و نام پدیدآور : تخمدان پلی کیستیک و ناباروری/گردآورندگان ربابه طاهری‌پناه... [و دیگران]؛
زیر نظر محمداسماعیل مطلق؛ [برای] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره باروری سالم، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری.
مشخصات نشر : تهران: فوژان گرافیک، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۳۰ ص؛ ۵/۹×۵/۱۹ س‌م.
شابک : ۱-۲۵-۶۸۱۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : گردآورندگان ربابه طاهری‌پناه، محمد اسلامی، مهدیه یزدان‌پناه، فرین فرج‌زاده، پرنیان عندلیب، اعظم دخت رحیمی، آزیتا گلینی مقدم.
موضوع : سندرم چندکیستی تخمدان
موضوع : Polycystic ovary syndrome
شناسه افزوده : طاهری پناه، ربابه
شناسه افزوده : مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۲ -
شناسه افزوده : ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس. اداره باروری سالم
شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی. مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری
رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۳ت ۹س / RG۴۸۰
رده بندی دیویی : ۶۱۸/۱۱
شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۲۳۰۸۳

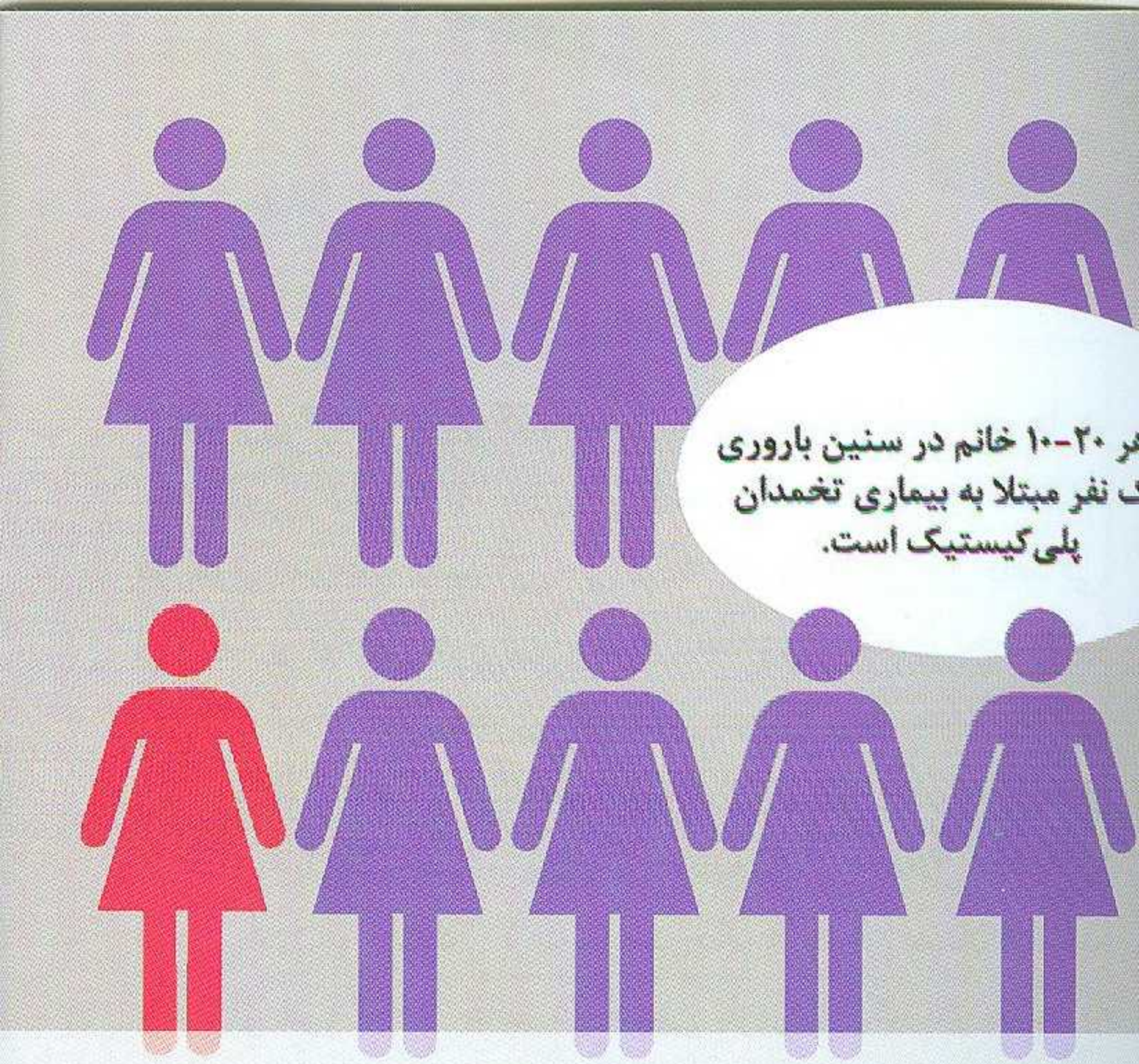
تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت درمان وآموزش پزشکی و مرکز تحقیقات بهداشت باروری وناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است. هرگونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت جمعیت،خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان وآموزش پزشکی و مرکز تحقیقات بهداشت باروری وناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است.

عنوان: تخمدان پلی کیستیک و نا باروری
طراحی و چاپ: انتشارات فوژان گرافیک
تلفن: ۱۲-۲۶۲۰۴۸۱۰
مدیر هنری: داریوش حبیب خانی
تصویر سازی: داریوش حبیب خانی، پویا حبیب خانی
محدثه رستم زادجلالی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
چاپ و لیتو گرافی: ایده پردازان
تیراژ: ۴۰،۰۰۰ نسخه

مقدمه:

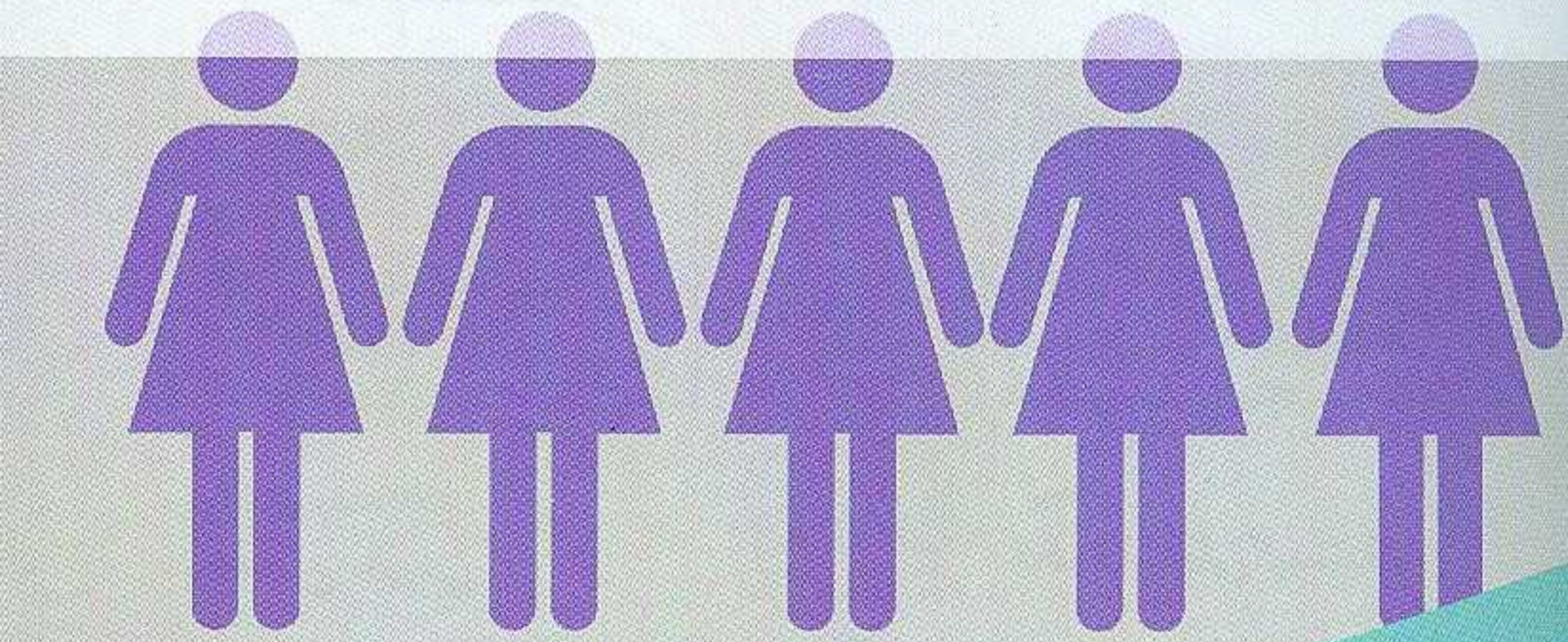
بیماری تخمدان پلی کیستیک بیماری نسبتا شایع خانم‌ها در سن باروری (۴۵ تا ۱۵سال) می‌باشد. در این بیماری اختلالات هورمونی موجب تغییراتی می‌گردد که به دنبال آن قاعدگی، وضعیت و توانایی باروری، و شکل ظاهری خانم‌ها تحت تاثیر قرار می‌گیرد. این بیماری اگر بدون درمان برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، می‌تواند بر سلامت فرد اثر بگذارد. بیماری تخمدان پلی‌کیستیک یکی از شایع‌ترین اختلال غده‌های داخلی است و حدود ۱۰-۵ درصد خانم‌ها به آن مبتلا هستند. یعنی از هر۲۰-۱۰ خانم در سنین باروری، یک نفر مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک است. با مطالعاتی که در ایران انجام شده شیوع این بیماری تاحدود ۱۵-۱۲ درصد گزارش شده است. به نظر می‌رسد امروزه با تغییر شیوه زندگی، کاهش فعالیت فیزیکی و افزایش وزن شیوع این بیماری در جامعه بیشتر شده باشد.





این بیماری مجموعه ای از مشکلاتی است که هم‌زمان با هم اتفاق می‌افتند، البته همه خانم‌های مبتلا به این بیماری، ممکن است تمام علایم را با هم نداشته باشند.

یکی‌ازنشانه‌های استرس‌زای بیماری تخمدان پلی‌کیستیک، ناباروری می‌باشد. البته این بدان معنا نیست که فرد مبتلا اصلا باردار نخواهد شد، بلکه ممکن است دیرتر باردار شود یا برای بارداری نیاز به تنظیم قاعدگی و درمان کمکی داشته باشد. در واقع روش‌های مختلفی برای درمان ناباروری این افراد وجود دارد و تعداد زیادی از این افراد باردار خواهند شد.



علامت های بیماری تخمدان پلی کیستیک:

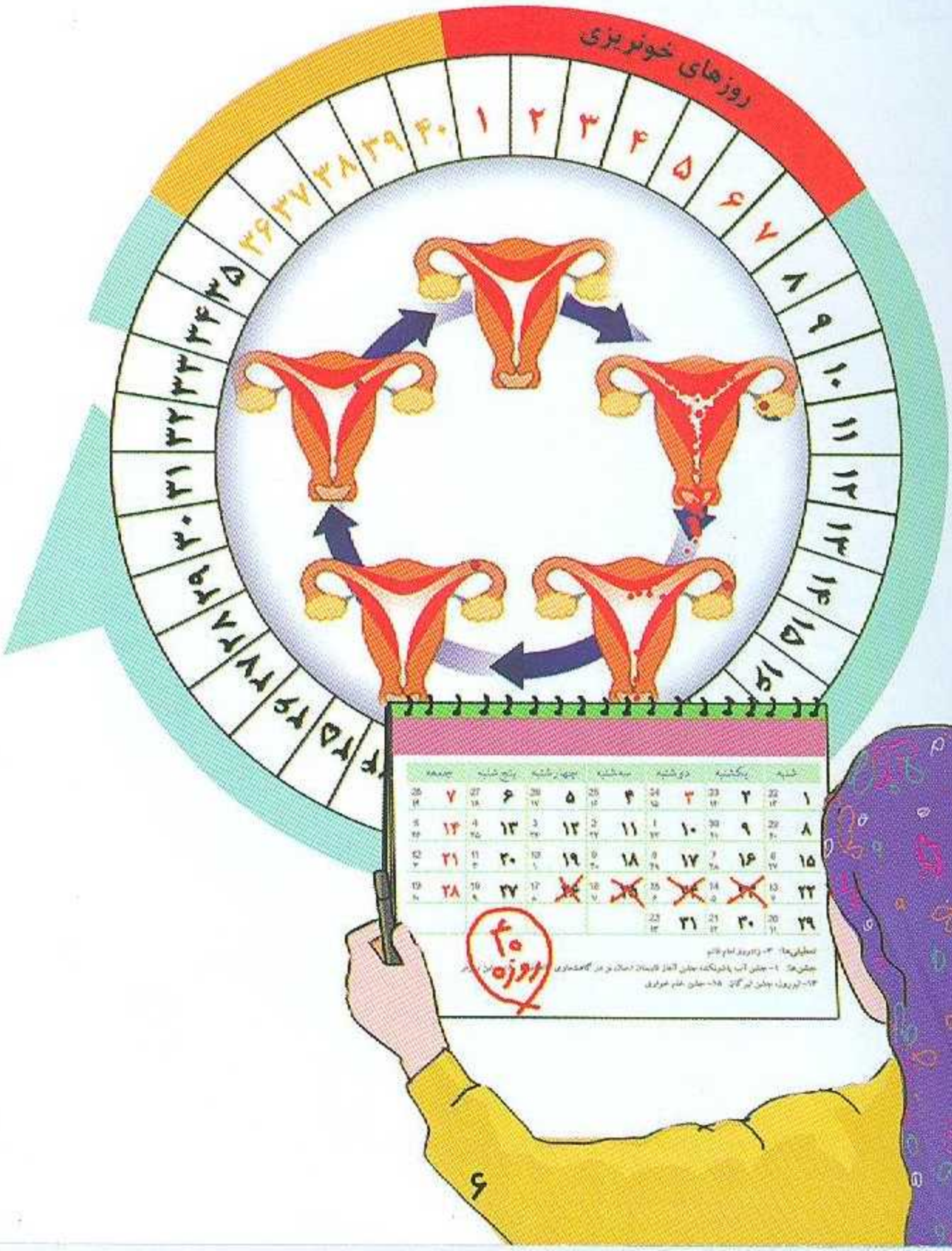
شایع‌ترین علامت بیماری تخمدان پلی‌کیستیک اختلالات قاعدگی است. ممکن است بسیاری از موارد این بیماری در نوجوانان خود را با قاعدگی نامنظم و با فواصل طولانی (بیش از ۳۵ روز) نشان دهد. البته امروزه مشخص شده است که این بیماری قبل از بلوغ با اختلال در تنظیم هورمون‌ها و افزایش تدریجی وزن شروع شده ولی علایم آن در دوران بلوغ نمایان می‌شود. گاهی ممکن است پیشرفت این بیماری به علت عدم توجه به نظم قاعدگی توسط فرد یا والدین وی منجر به بروز دیگر علایم دیررس از جمله ناباروری گردد و در این صورت تشخیص این مساله، معمولا تا پس از ازدواج به تاخیر می‌افتد.

علایم شایع بیماری تخمدان پلی کیستیک عبارتند از:

۱- قاعدگی نامنظم یا عدم قاعدگی:

در فرد مبتلای به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک، اختلال هورمونی ناشی از عدم تخمک‌گذاری، سبب بی‌نظمی در قاعدگی می‌گردد 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) می‌باشد.**



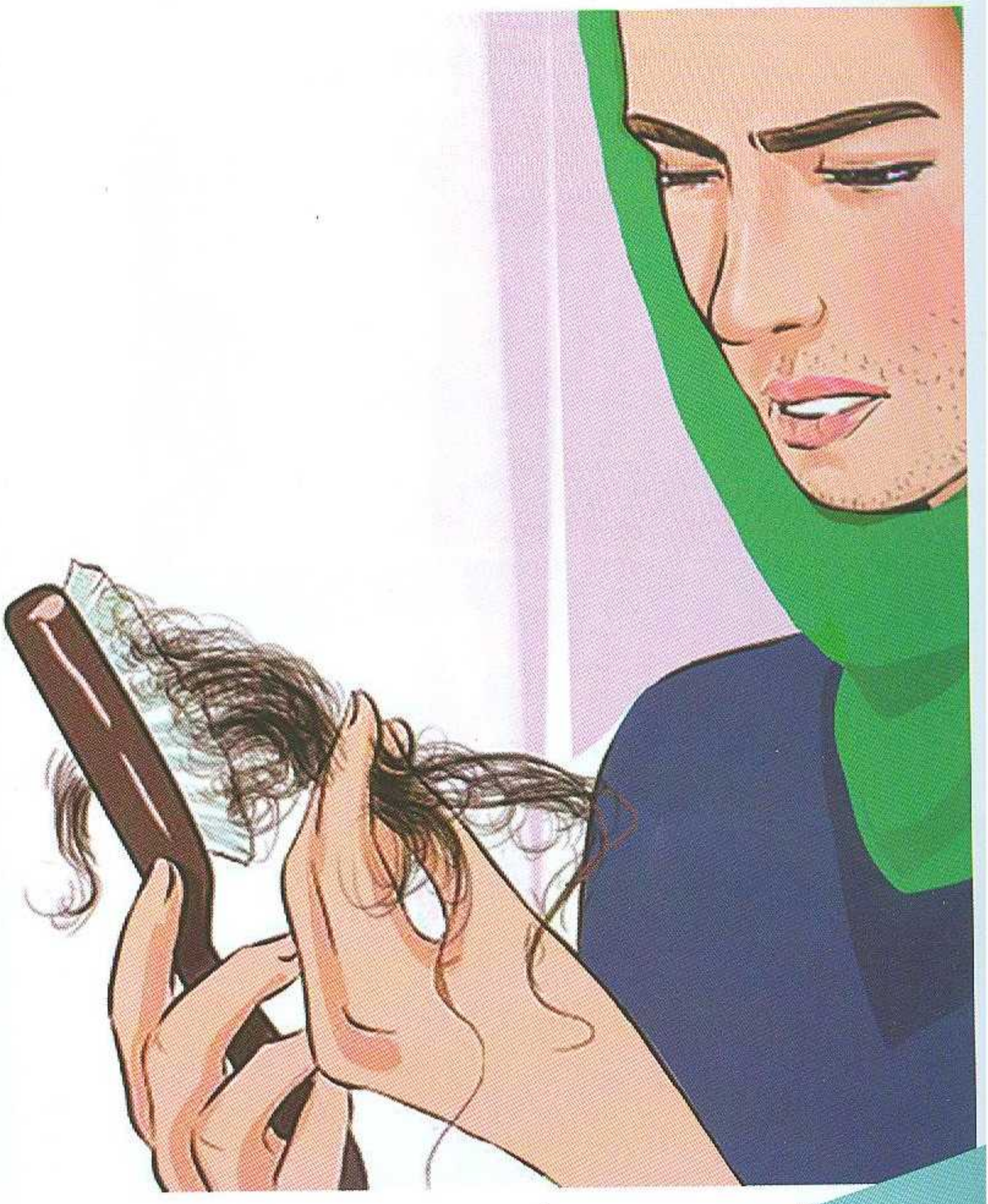
۲- رشد موهای زاید:

افزایش هورمون‌های مردانه در خانم‌های مبتلای به این بیماری موجب افزایش رشد و تعداد موهای زاید می‌گردد. این افزایش در ناحیه صورت، پشت، شکم، نوک پستان‌ها و ران‌ها دیده می‌شود. افزایش رشد مو در تعداد زیادی از خانم‌های مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک دیده می‌شود.

معمولا این علامت در فاصله ۱۶-۱۲ سالگی شروع می‌شود. ممکن است افراد و خانواده به جای مراجعه به پزشک و درمان بیماری، برای مدت‌ها صرفا به حذف موهای زاید بپردازند و بدین‌گونه درمان بیماری با تاخیر همراه باشد.

۳- نازک شدن و ریزش موهای سر:

نازک شدن و ریزش موهای سر در حدود ۴۰ تا ۷۰ درصد از افراد مبتلای به بیماری پلی‌کیستیک تخمدان اتفاق می‌افتد و موجب اضطراب و ناراحتی بیمار می‌شود. این مشکل ناشی از افزایش هورمون‌های مردانه است. البته باید به یاد داشت ریزش ۱۵۰-۱۰۰ تار موی سر در روز طبیعی بوده و ریزش بیشتر از آن که معمولا پس از شستن یا هنگام شانه زدن موی سر دیده می‌شود می‌تواند از علایم این بیماری باشد.



۴- چرب بودن پوست وجوش صورت (آکنه):

این علامت نیز ناشی از افزایش هورمون‌های مردانه می‌باشد. جوش‌ها (آکنه) روی صورت، پشت، سایر نقاط بدن ظاهر می‌گردند. هرچند جوش صورت در سن بلوغ دیده می‌شود ولی در مبتلایان به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک آکنه در هر سنی حتی غیر از سن بلوغ شایع است. این جوش‌ها برخلاف جوش‌های معمولی به راحتی به درمان پاسخ نمی‌دهند. 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:

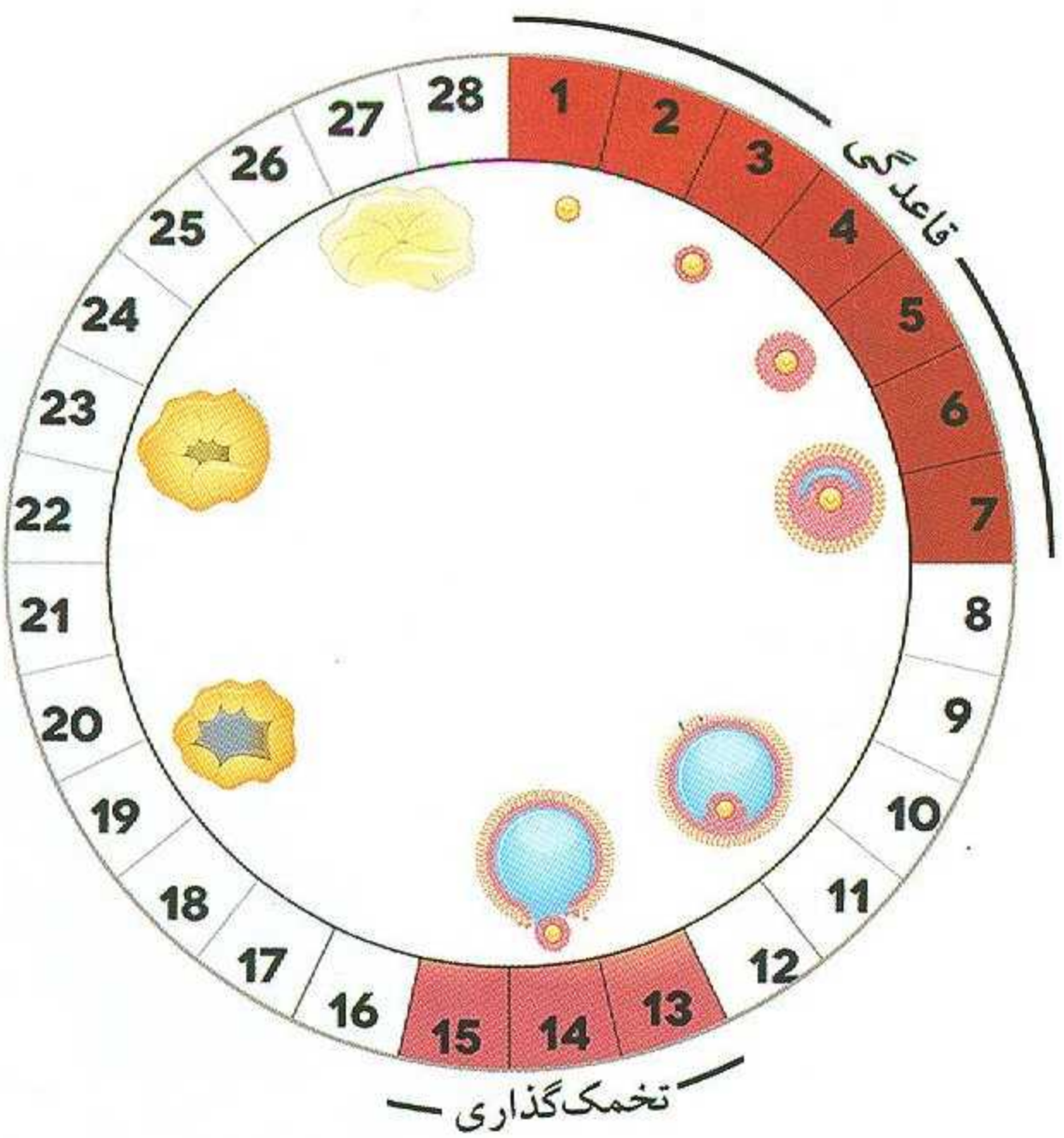
بیماری تخمدان پلی‌کیستیک در خانم‌هایی که وزن بالا دارند یعنی نمایه توده بدنی[1] آنها بیش از ۲۷ است، نسبت به خانم‌های دارای وزن طبیعی بیشتر دیده می‌شود.

بالاتر بودن هورمون‌های مردانه سبب تغییراتی در بافت چربی شکم می‌گردد که باعث بیشتر شدن چاقی شکمی در این افراد می‌شود. معمولاً افراد مبتلا خیلی راحت افزایش وزن پیدا می‌کنند ولی با وجود رژیم‌های غذایی به سختی وزن آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.

۱- منظور از نمایه توده بدنی نسبت وزن (به کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد (متر) می باشد. برای مثال اگر خانمی ۵۸ کیلوگرم وزن داشته و قد او ۱,۶۱ متر باشد، با تقسیم ۵۹ بر ۲,۵۹۲۱ (۱,۶۱×۱,۶۱)، نمایه توده بدنی او حدود ۲۲,۷ خواهد بود.

۶- تاخیر یا مشکل در بارداری شدن

به علت نامنظم شدن فاصله قاعدگی‌ها، معمولا زمان تخمک‌گذاری در این بیماران نامشخص است. چون این افراد نمی‌توانند برای زمان تماس جنسی با همسر خود برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشند، ممکن است احتمال بارورشدن تخمک آزاد شده کاهش یابد. در حالت طبیعی، در هر دوره قاعدگی از یکی از تخمدان‌ها، یک تخمک آزاد می‌شود. معمولاً فاصله تخمک‌گذاری تا قاعدگی بعدی ثابت و ۱۴ روز است. بنابراین، تخمک‌گذاری در افرادی که دوره‌های قاعدگی منظم ۲۸(روزه) دارند، در حوالی روز چهاردهم یعنی ۱۴ روز قبل از شروع قاعدگی بعدی اتفاق می‌افتد، ولی در خانم‌های مبتلا به این بیماری، به علت نامنظم بودن فواصل قاعدگی نمی‌توان زمان تخمک‌گذاری را حدس‌زد و در زمان مناسب، برای بارداری اقدام نمود.



دوره قاعدگی طبیعی

در موارد زیادی ممکن است خونریزی قاعدگی اتفاق بیفتد، ولی به خاطر اختلالاتی که در تنظیم هورمون‌ها وجود دارد، قاعدگی با تخمک‌گذاری همراه نباشد. در واقع در این افراد قاعدگی بدون تخمک‌گذاری است. تاخیر یا مشکل در بارداری از جمله علایمی است که باعث اضطراب شدید و برخی اوقات ناامیدی می‌گردد.

البته تمام خانم‌های مبتلا به بیماری پلی‌کیستیک مشکل باروری ندارند و حتی برخی از آنان به طور طبیعی و بدون درمان دارویی باردار می‌شوند.

علل بیماری تخمدان پلی کیستیک:

علت این بیماری ناشناخته است. این بیماری گاهی در برخی خانواده‌ها بیشتر دیده می‌شود و به همین خاطر امروزه احتمال ارثی بودن این بیماری نیز مطرح است. اگر هریک از وابستگان فرد مانند مادر، خاله و یا خواهر او مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک باشند، احتمال ابتلای فرد به این بیماری بیشتر می‌شود.

هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که بخش‌های مختلفی از بدن را کنترل می‌کنند و اختلال در هورمون‌ها، عملکرد تخمدان‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. تخمدان‌ها وظیفه تخمک‌گذاری و تولید دو هورمون زنانه استروژن و پروژسترون را به عهده دارند. هم‌چنین تخمدان‌ها یک هورمون مردانه به نام تستوسترون نیز تولید می‌کنند که ترشح بیش از حد این هورمون باعث بوجود آمدن برخی از علامت‌های این بیماری می‌شود. یکی از این موارد ایجاد کیست‌های کوچک در یک یا هر دو تخمدان فرد مبتلا است.

این بیماری گاهی در برخی خانواده‌ها بیشتر دیده می‌شود و به همین خاطر امروزه احتمال ارثی بودن این بیماری نیز مطرح است.

کیست‌ها همان فولیکول‌های کوچکی هستند که در 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 .

یکی دیگر از مشکلاتی که در افراد مبتلای به این بیماری ممکن است دیده شود، غیرطبیعی شدن عملکرد هورمون انسولین (هورمونی که قند خون بدن را تنظیم می‌کند) است. در واقع بدن این افراد نسبت به هورمون انسولین مقاوم شده و نیاز آن‌ها به این هورمون بیشتر می‌شود. بیشتر شدن ترشح این هورمون در بدن خود باعث بیشتر شدن هورمون‌های مردانه شده و علامت‌های بیماری پلی‌کیستیک، مانند افزایش وزن، قاعدگی نامنظم و ناباروری را تشدید می‌کند.

تشخیص بیماری تخمدان پلی کیستیک:

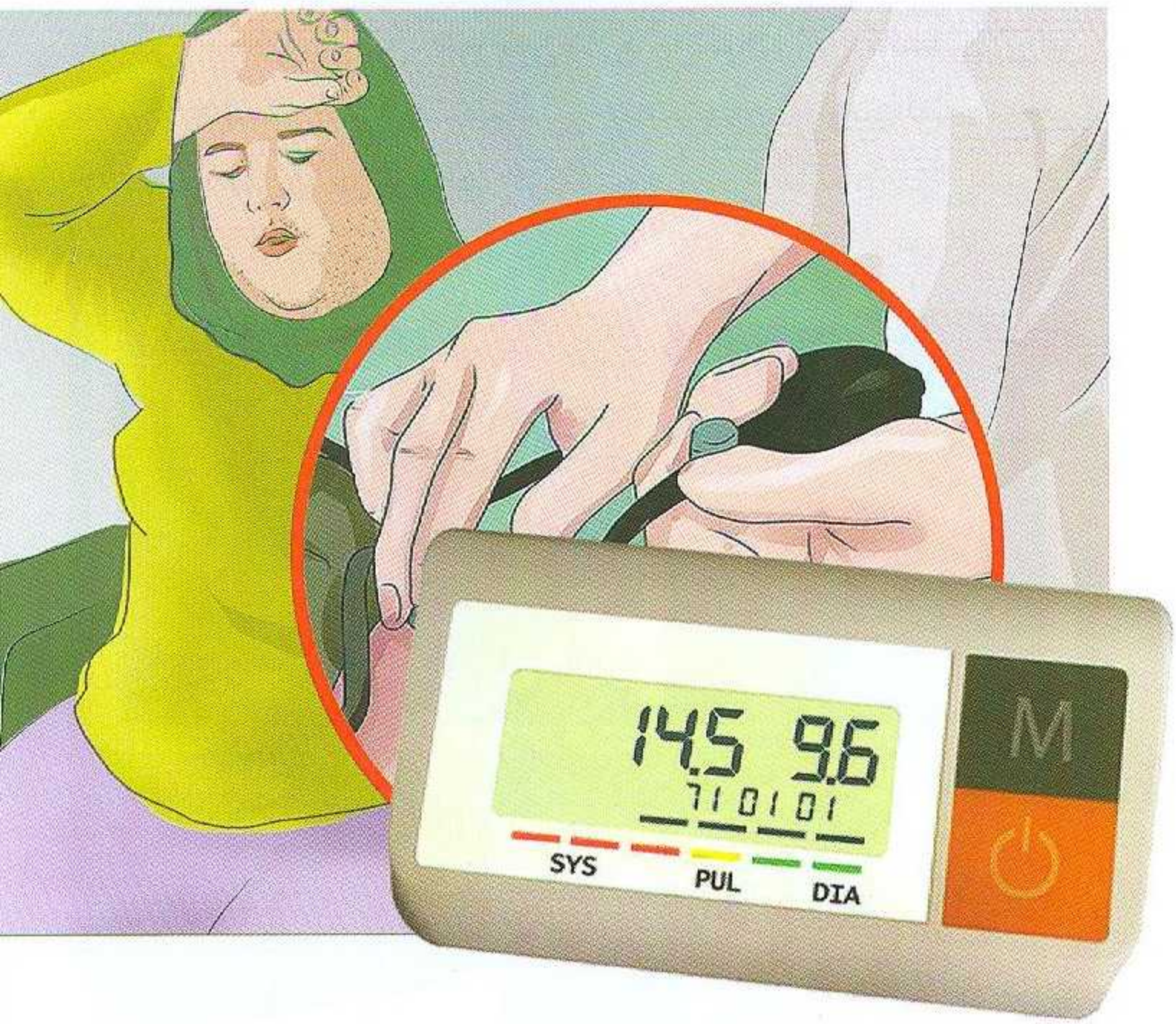
بیماری تخمدان پلی‌کیستیک را نمی‌توان با یک آزمایش تشخیص داد. پزشک با توجه به علایم مختلف این بیماری و با پرسیدن سابقه بیماری، معاینه، سونوگرافی و آزمایش خون این بیماری را تشخیص خواهد داد.

۱-تاریخچه پزشکی:

در بررسی سوابق پزشکی، پزشک درباره ی الگوی قاعدگی، تغییرات وزن وعلایم دیگر بیماری تخمدان پلی‌کیستیک مانند رشد موهای زائد سوال خواهد کرد.

۲-معاینه کلی:

فشارخون، وزن، قد، نمایه توده بدنی و دورکمر توسط پزشک اندازه‌گیری می‌شود. چگونگی رشدمو در قسمت‌های مختلف بدن مثل زیر چانه، صورت، پشت، شکم، ران و سینه بررسی می‌گردد. بدیهی است که بررسی رشد مو در صورتی به درستی 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.

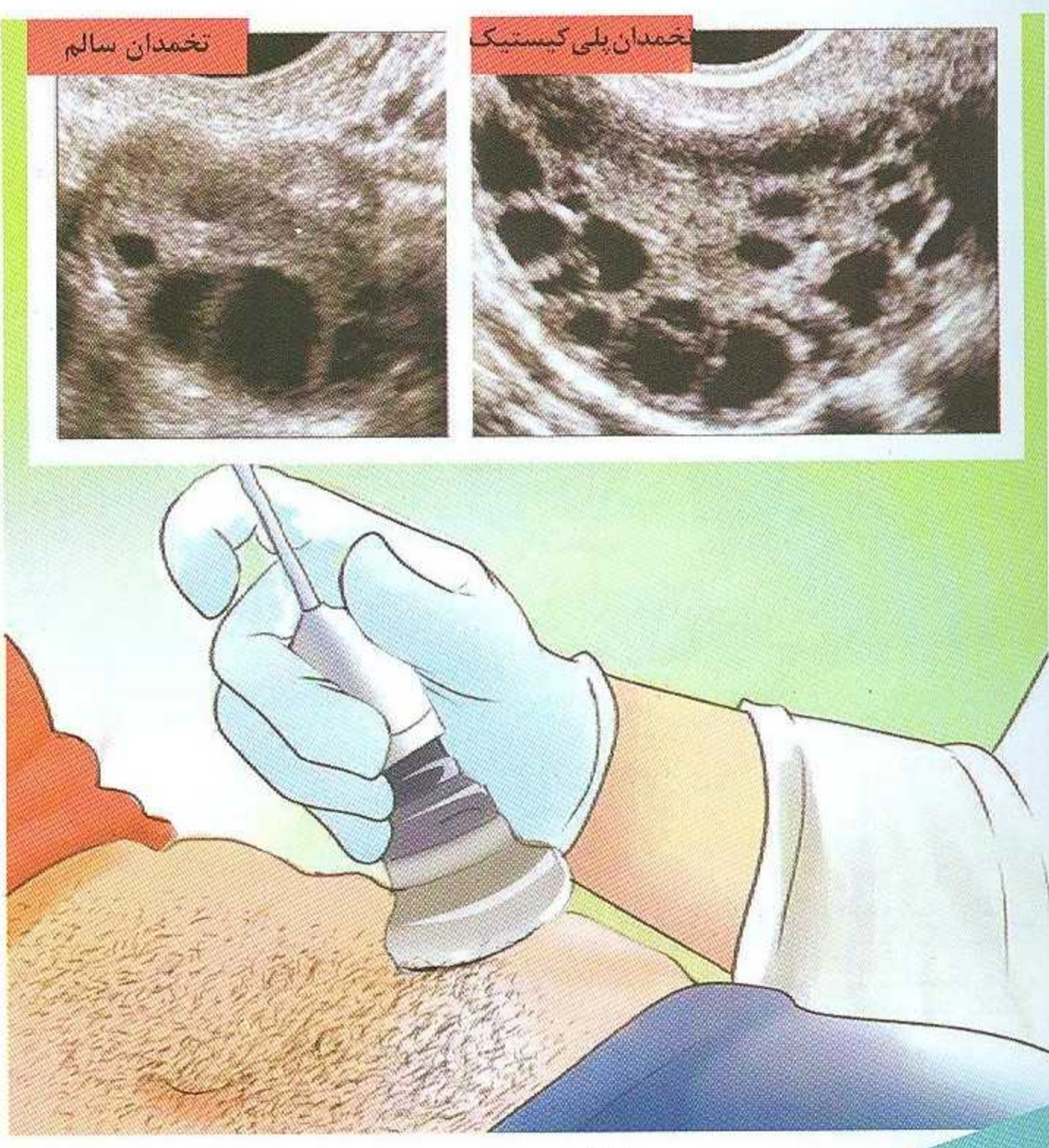


۳-آزمایش خون:

آزمایش‌خون برای اندازه‌گیری هورمون‌ها، بویژه هورمون‌های جنسی و مردانه انجام می‌شود. همچنین میزان کلسترول، چربی‌ها و قندخون هم اندازه‌گیری می‌شود.

۴-سونوگرافی:

با توجه به اینکه در این بیماری، تخمدان‌ها دچار تعداد زیادی کیست می‌شوند، انجام سونوگرافی برای بررسی وضعیت تخمدان‌ها و وجود کیست در آن، تعداد و اندازه کیست‌ها بسیار کمک کننده است. باید توجه داشت که در خانم‌های مبتلا به بیماری پلی‌کیستیک تعداد کیست‌ها خیلی زیادتر از تعداد کیست‌هایی است که در خانم‌های سالم دیده می‌شود. این فولیکول‌ها یا کیست‌های ریز نیازی به جراحی ندارند. همچنین با سونوگرافی پوشش داخلی رحم هم بررسی می‌شود. به دلیل طبیعی نبودن وضع هورمون‌ها و با توجه به نامنظم بودن قاعدگی‌ها، ممکن است پوشش داخلی رحم از حالت طبیعی خارج شده و ضخیم شود.



آیا بیماری تخمدان پلی کیستیک در دراز مدت فرد مبتلا را در معرض مشکلات سلامتی قرار می دهد؟

خانم‌هایی که مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک هستند، در معرض خطر بیشتری از نظر افزایش مشکلات سلامتی خواهند بود. برخی از این موارد به شرح زیر هستند:

۱. درصد قابل توجهی از افراد مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک، از ناباروری رنج می‌برند. این افراد برای باردارشدن نیاز به درمان دارند.

۲. احتمال ابتلا به دیابت در این افراد بیشتر است و معمولا پیش از ۴۰ سالگی دیده می‌شود. بیش از ۵۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک، به بیماری دیابت مبتلا خواهند شد.

۳. خطر مشکلات و حمله قلبی در خانم‌های مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک ۷-۴ برابر خانم‌های غیر مبتلا است.

۴. این افراد در خطر افزایش فشارخون هستند.

۵. خانم‌های مبتلا به این بیماری، دچار اختلال در چربی خون شده و ممکن است مشکلات مختلفی در مقدار چربی‌های خون پیداکنند.

۶. این افراد در صورت چاقی زیاد در معرض برخی مشکلات تنفسی، به ویژه در زمان خواب هستند.

۷. اضطراب و افسردگی در افراد مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک بیشتر است. این امر ناشی از نگرانی از تاخیر در بارداری، نگرانی از ظاهر فرد و... می‌باشد.

۸. به دلیل قاعدگی نامنظم، عدم تخمک‌گذاری و هورمون استروژن، پوشش داخلی رحم ضخیم می‌شود. ضخیم شدن پوشش درونی رحم در مدت طولانی می‌تواند باعث بیماری‌های بدخیم رحمی شود.

۹. خانم‌های مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک در دوران بارداری نیاز به مراقبت‌های دقیق‌تری دارند. این مساله به دلیل احتمال بیشتر بوجود آمدن برخی از عوارض مانند دیابت و فشارخون است.

پیشگیری:

بیماری‌تخمدان پلی‌کیستیک قابل پیشگیری نیست، ولی تشخیص زودرس و درمان آن از عوارض طولانی مدت مانند ناباروری، سندرم متابولیک[1]، چاقی، دیابت و بیماری قلبی جلوگیری می‌کند. شیوه زندگی سالم ضمن بهبود مشکلات هورمونی به کاهش علامت‌های بیماری کمک نموده و تخمک‌گذاری را بهبود می‌بخشد.

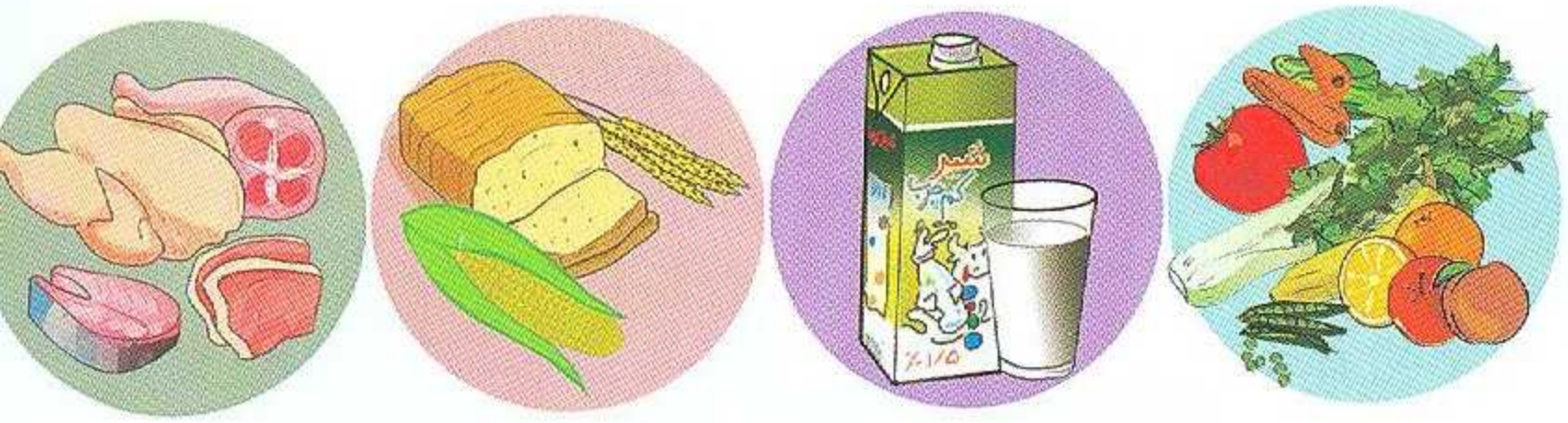
توصیه های پزشکی به بیماران

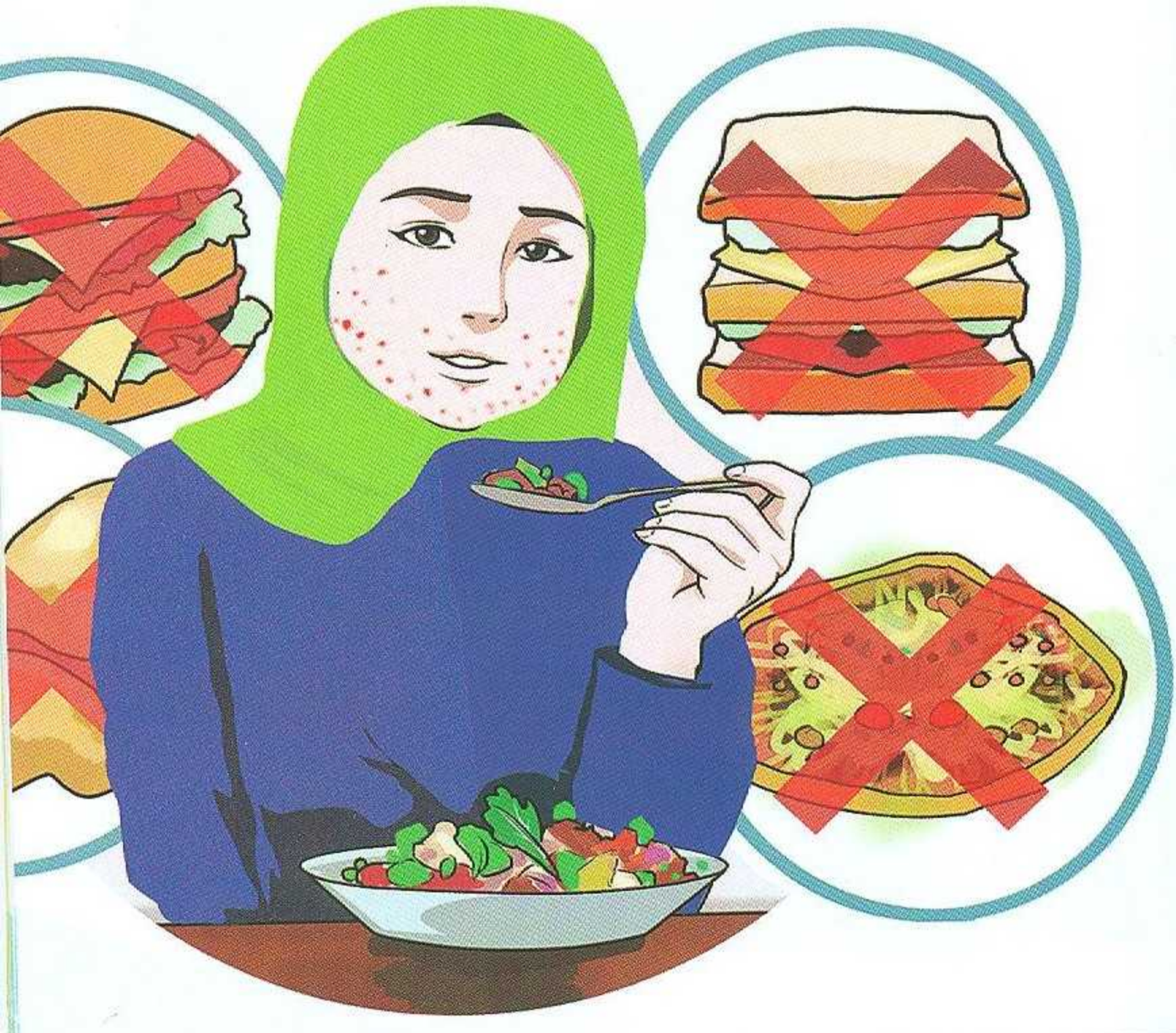
رعایت برخی اصول خود مراقبتی توسط فرد به درمان و کنترل علایم بیماری کمک خواهد کرد. برخی از این اصول به شرح زیر هستند:

۱-سندرم متابولیک شامل مجموعه ای از عوامل خطرساز بیماری های قلبی- عروقی، شامل فشارخون بالا، اختلالات چربی، افزایش قند خون و چاقی شکم است. در صورت ابتلای به این سندرم، خطر بروز برخی بیماری های قلبی-عروقی تا دوبرابر و دیابت تا پنج برابر افزایش می یابد.

۱- داشتن رژیم غذایی متعادل:

رژیم غذایی مناسب شامل میوه، سبزی، دانه‌های کامل (گندم کامل، برنج قهوه ای، جو دوسر، ذرت و ...) و محصولات کم چرب (شیر و ماست و پنیر کم چرب، پرهیز از مصرف سس‌های چرب، استفاده از روغن‌های سالم‌تر و ...) است که نیازهای تغذیه‌ای را تامین می‌کند. استفاده مناسب از این مواد غذایی ضمن کاهش میزان گرسنگی و اشتها با ایجاد یک احساس خوب، انرژی فرد را افزایش می‌دهد.

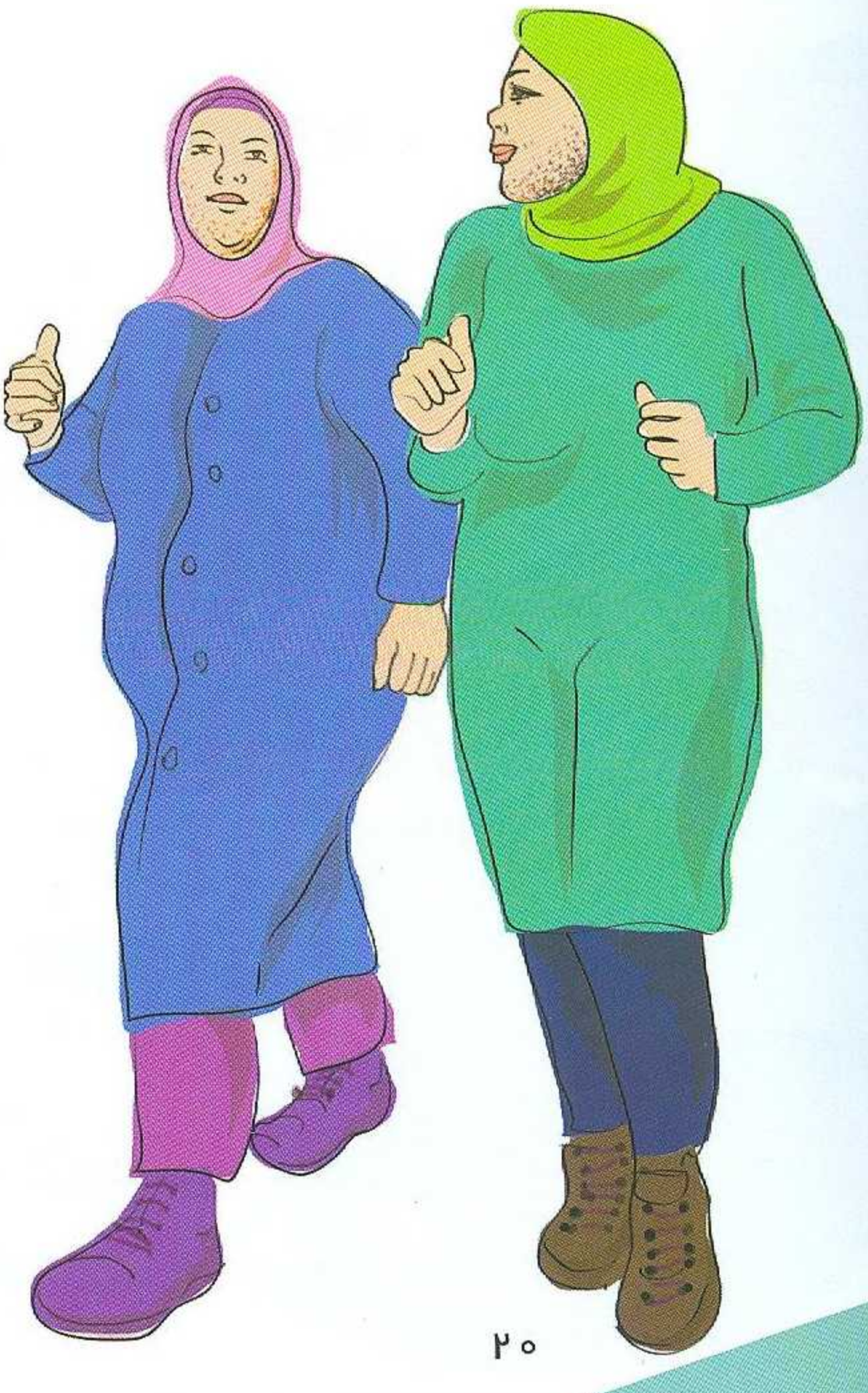




۲- فعالیت فیزیکی منظم:

توصیه می‌شود آن دسته از ورزش‌ها و فعالیت‌های فیزیکی انتخاب شوند که به انجام آن‌ها تمایل دارد و یا اینکه فکر می‌کند به آن علاقه‌مند خواهد شد.

پیاده روی یکی از بهترین فعالیت‌های فیزیکی است. روش مناسب برای تداوم ورزش و فعالیت فیزیکی این است که این فعالیت با همراهی یکی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک انجام شود.



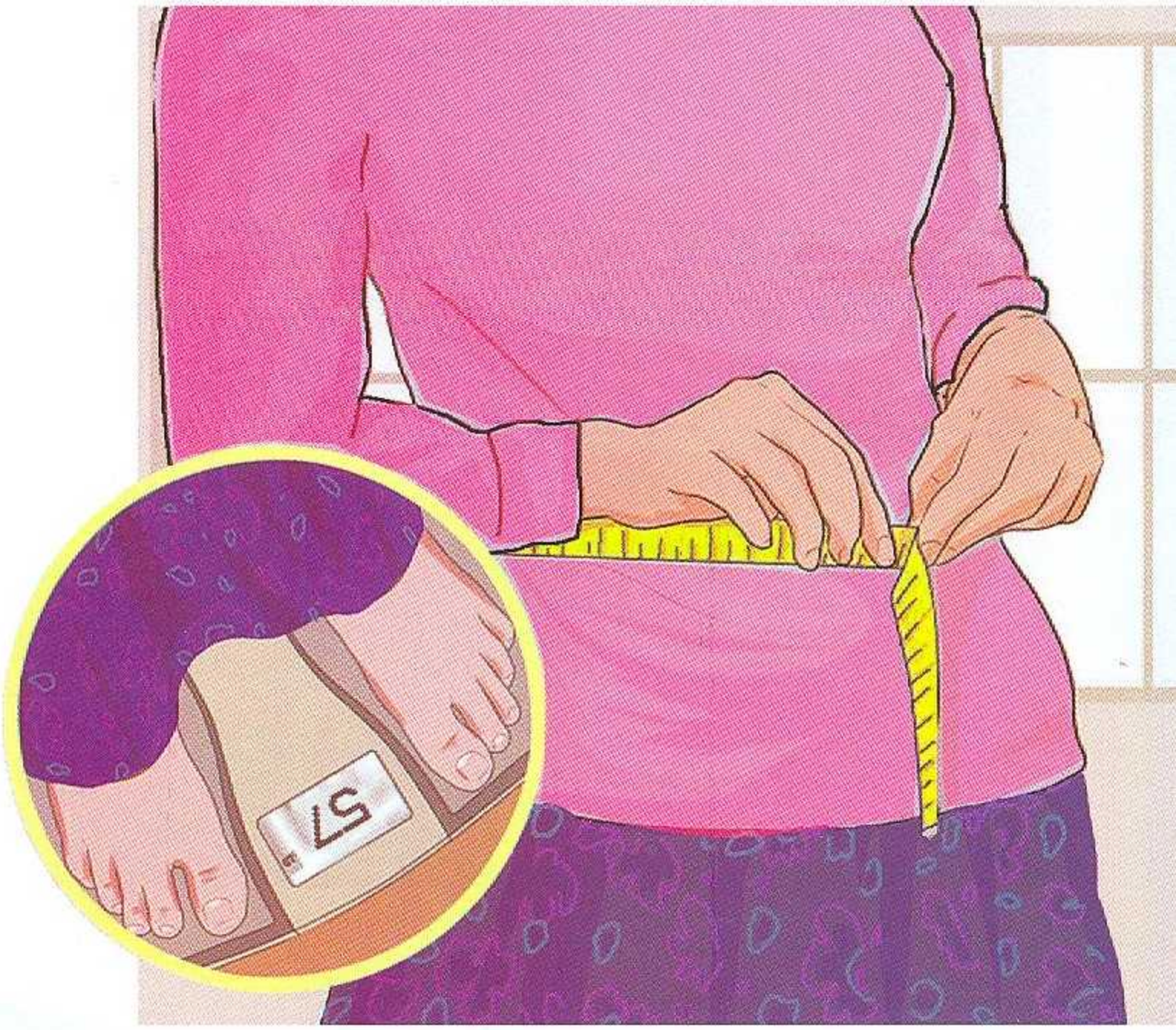
۳- کنترل و کاهش وزن:

همه افراد باید سعی کنند که وزن خود را در محدوده مناسب نگه دارند.

افراد مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک می‌توانند با کنترل وزن و کم کردن آن، علامت‌های بیماری را کاهش دهند. ضمن اینکه کاهش وزن در این افراد به کاهش خطرات ناشی از دیابت و فشارخون بالا و کلسترول بالا کمک می‌کند.

کاهش ۷ - ۵ درصد وزن در طول شش ماه می‌تواند هورمون‌های مردانه را کم نموده و تخمک‌گذاری و باروری را در ۷۵ درصد از خانم‌های مبتلا به شکل طبیعی برگرداند.

نباید فکر کرد که کم کردن وزن کار سختی است. با کاهش دریافت مواد غذایی پرکالری و فعالیت بیشتر می‌توان آن را آغاز کرد.



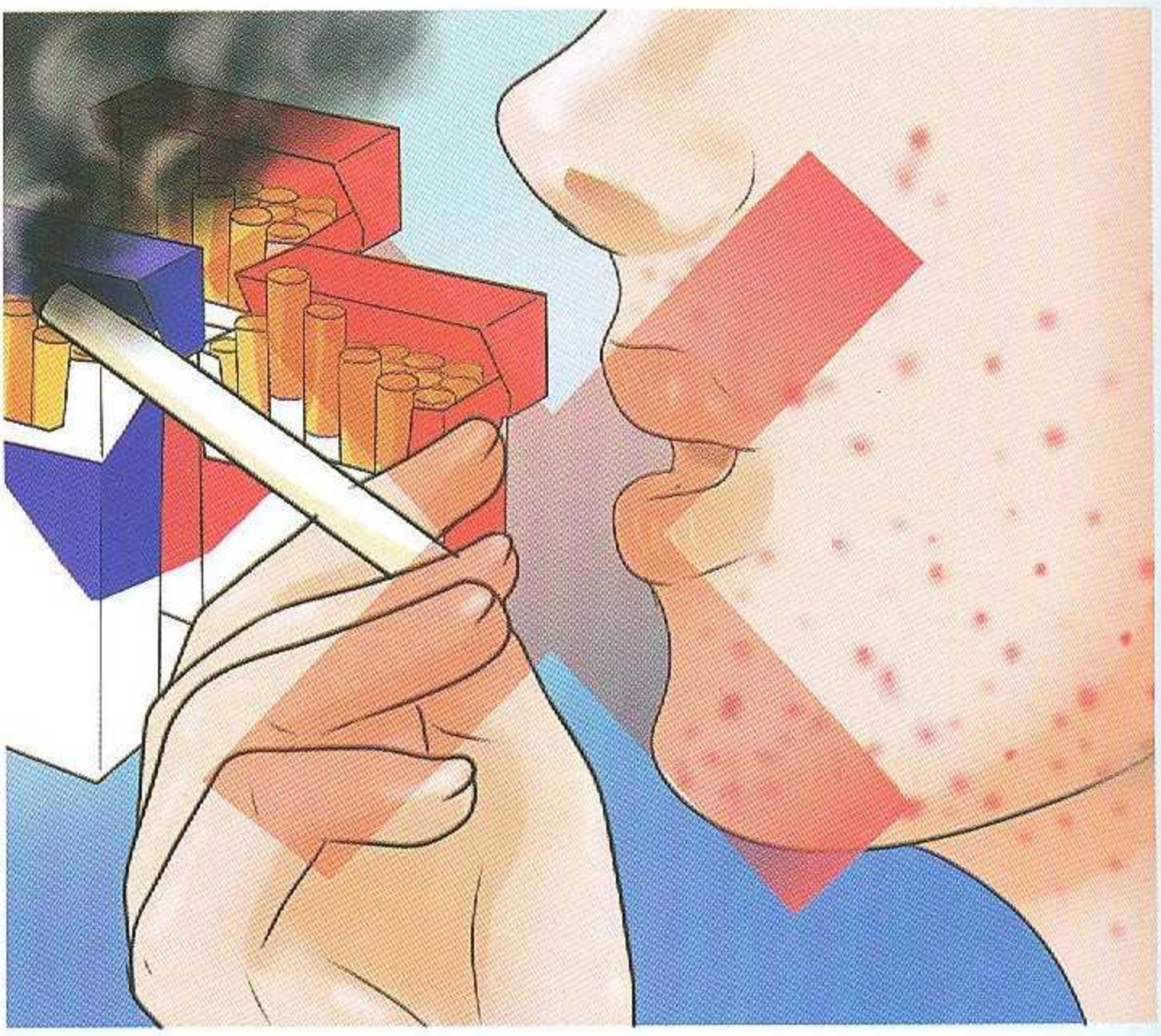
کمک گرفتن از یک مشاور تغذیه که از بیماری فرد آگاه باشد، می‌تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

۴-ترک سیگار:

افراد سیگاری لازم است سیگار را ترک کنند. معمولا هورمون‌های مردانه در خانم‌های سیگاری در مقایسه با خانم‌های غیرسیگاری بیشتر است. این مساله می‌تواند باعث مشکلاتی مانند ناباروری شود.

۵- مراقبت از پوست و مو:

درمان جوش‌های صورت (آکنه) ممکن است دارویی یا غیردارویی، موضعی یا خوراکی باشد. جوش‌های صورت



برخی خانم‌ها در طی درمان با قرص‌های هورمونی بهبود قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کنند و پس از قطع آن مجددا عود می‌نماید.

مشکل افزایش رشد موهای زاید با کاهش ترشح هورمون‌های مردانه بهبود می‌یابد. البته روش‌های دیگری مثل لیزر و الکترولیز که با برداشتن موهای زاید بطور موقت باعث بهبودی می‌شود، باید با درمان طبی همراه شود.

هر روش درمانی هزینه و تاثیرپذیری خاص خود را دارد. باید قبل از شروع هر نوع درمان برای برطرف‌کردن موهای زاید، با پزشک مشورت شود.

خانم مبتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک که باردار می‌گردد به چه نکاتی باید توجه نماید؟

این خانم ها در معرض خطرات و مشکلات زیر قرار دارند:

۱. سقط خودبخودی
۲. دیابت بارداری
۳. افزایش فشارخون بارداری (پره اکلامپسی)
۴. زایمان زودرس
۵. افزایش احتمال بستری نوزادان مادران مبتلا به بیماری در بخش مراقبت‌های ویژه
۶. افزایش احتمال مرگ نوزادی

بنابراین نیاز است افراد مبتلا به این بیماری قبل و در طول بارداری تحت مراقبت مناسب و دقیق باشند.

درمان بیماری تخمدان پلی کیستیک:

بیماری تخمدان پلی‌کیستیک درمان قطعی ندارد، ولی علایم آن قابل درمان و کنترل است. اهداف درمانی این بیماری شامل کنترل علایم بیماری، حل مشکلات ناباروری، پیشگیری از ابتلای به بیماری‌های قلبی و دیابت و ... می‌باشد. برای کاهش مشکلات ناشی از بیماری تخمدان پلی‌کیستیک از روش‌های درمانی متفاوتی استفاده می‌شود. برخی از این موارد به شرح زیر هستند:

در صورت بالابودن وزن، کاهش آن و رژیم غذایی سالم می‌تواند برخی از علایم بیماری را کمتر کند. کاهش چند کیلو از وزن (حتی ۵ درصد کاهش وزن) ممکن است باعث شود که تخمدان‌ها عملکرد طبیعی خود را پیدا کنند و مشکل ناباروری نیز برطرف گردد.

ضمن اینکه کاهش وزن خطر دیابت را نیز در تعدادی از زنان مبتلا کاهش می‌دهد. کاهش وزن با یک برنامه غذایی سالم و ورزش (۴۰ دقیقه سه بار در هفته) به دست می‌آید. برای بهبود علایمی مانند رشد موهای زاید، قاعدگی نامنظم و مشکلات باروری از درمان طبی و داروها استفاده می‌شود.

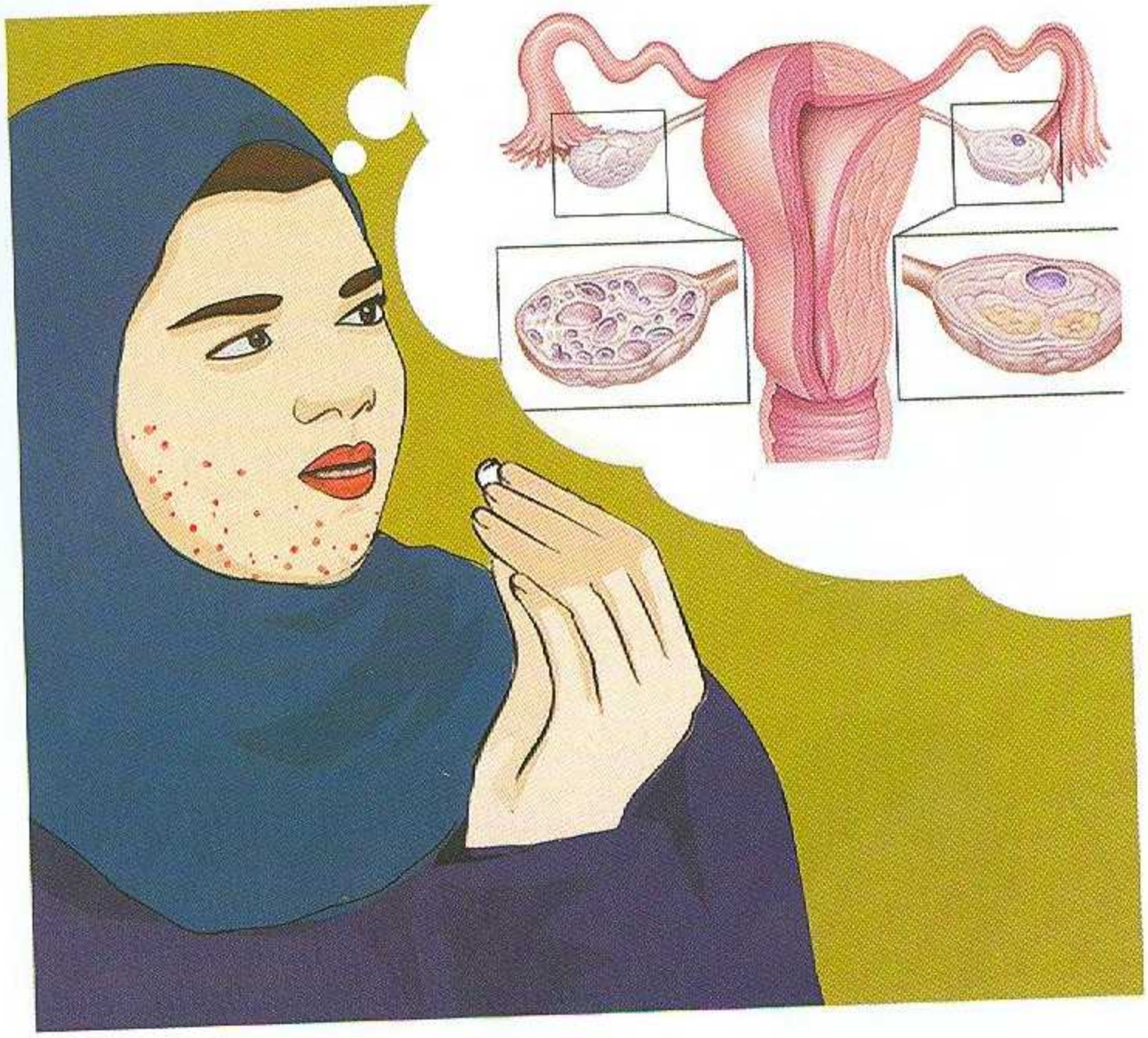
البته لازم به ذکر است که تمامی افراد مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک به درمان‌های دارویی پاسخ نمی‌دهند. در این موارد درمان های جراحی کمک کننده خواهد بود. همچنین در برخی موارد مقاوم به کاهش وزن روش‌های جراحی چاقی می‌تواند در برگشت علایم و افزایش شانس بارداری سالم کمک کننده باشد.

باید به این نکته توجه داشت که کیست‌های موجود در تخمدان‌ها مضر نبوده و نیاز به عمل جراحی ندارند.

درمان خانم های مبتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک که نمی خواهند باردار شوند:

اگر خانم مبتلای به این بیماری ازدواج نکرده است و یا در حال فاصله‌گذاری بارداری می‌باشد، استفاده از قرص‌های ترکیبی که توسط پزشک تجویز می‌شود (به جای سایر روش‌های غیر هورمونی) می‌تواند در بهبود علایم کمک کننده باشد.

این قرص‌ها اغلب موهای زاید و آکنه را کاهش می‌دهند و قاعدگی را منظم‌تر می‌کنند.

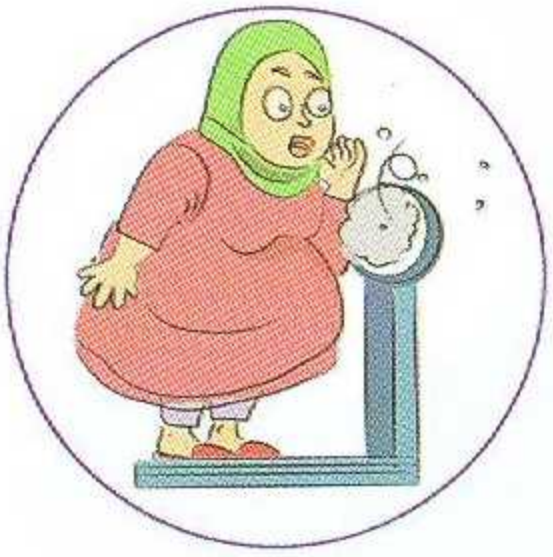


خلاصه

بیماری تخمدان پلی‌کیستیک به مجموعه‌ای از علایم و نشانه‌ها گفته می‌شود که شامل بی‌نظمی یا عدم قاعدگی، چاقی، آکنه و افزایش موهای زاید بدن، نازک شدن و کاهش موی سر می‌باشد.

یکی از عوارض مهم و آزار دهنده این بیماری تاخیر در بارداری و ناباروری است.

در زنان مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک، احتمال چاقی، دیابت، فشارخون بالاو بیماری قلبی بیشتر است. از آنجا که علایم و عوارض این بیماری وابسته به اختلال قاعدگی و افزایش هورمون‌های مردانه است، پس بی نظمی قاعدگی باید جدی گرفته شود. با درمان‌های خاص خطر عوارض به حداقل کاهش پیدا می‌نماید. بهترین درمان مستقیما با علائم تخمدان پلی‌کیستیک در ارتباط است.



پرسشنامه خودارزیابی برای ابتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک:

خانم‌هایی این پرسش‌نامه را برای خود ارزیابی تکمیل کنند که ۴۵-۱۵ سال دارند. همچنین اگر باردار هستید، از قرص یا آمپول فاصله‌گذاری بین بارداری استفاده می‌کنید و یا تخمدان و رحم خود را برداشته‌اید نیازی به این خود ارزیابی ندارید.

۱) فاصله بین دو قاعدگی

(اولین روز یک پریود تا اولین روز پریود بعدی) بطور متوسط چقدر طول می‌کشد؟ (فقط یکی را انتخاب کنید)

۱- کمتر از ۲۵ روز
۲ - ۲۵ الی ۳۴ روز
۳-۳۵ الی ۶۰ روز
۴- بیش از ۶۰ روز

جواب های ۳ و ۴ یک نمره

۲) در طی سال‌های قاعدگی (غیر از زمان حاملگی) آیا رشد موهای ضخیم و تیره داشته‌اید:

(تمام مواردی را که داشته‌اید علامت بزنید)

۱-بالای لب
۲-چانه
۳- سینه‌ها
۴- بین دو پستان
۵- پشت
۶- باسن
۷- بالای بازو
۸- بالای ران

در صورت پاسخ مثبت به سه مورد یا بیشتر از موارد فوق یک نمره

۳) آیا سابقه وزن بالا یا چاقی زیاد را داشتید؟

(فقط یکی را علامت بزنید)

بلی ☐ خیر ☐

در صورت پاسخ بلی = یک نمره

۴) آیا سابقه ناباروری داشته‌اید؟

بلی ☐ خیر ☐

در صورت پاسخ بلی = یک نمره

۵) آیا هیچ‌وقت ترشح شیری رنگ از نوک سینه‌ها (بجز زمان‌های بارداری یا شیردهی) داشته‌اید:

بلی ☐ خیر ☐

جواب بلی = یک نمره منفی(یک نمره کم شود)

جواب خیر= صفر نمره

نتیجه:

اگر بیمار نمره ۲ یا بیشتر داشته باشد احتمال بیماری تخمدان پلی کیستیک مطرح است.

اگر بیمار نمره کمتر از ۲ را کسب کند احتمال بیماری تخمدان پلی کیستیک مطرح نیست.