

سندرم تخمدان پلی کیستیک (Polycystic Ovary Syndrome)

در نوشتار زیر با این مطالب آشنا خواهید شد :

✚ سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست ؟

○ عملکرد طبیعی تخمدان

✚ چه عواملی موجب تخمدان پلی کیستیک می شوند؟

✚ تخمدان پلی کیستیک چه علائمی دارد؟

○ قاعدگی های نا منظم

○ افزایش هورمون های مردانه

○ کیست های تخمدانی

○ چاقی، ریزش موی سر ، آکنه ، آکانتوزیس نیگریکنس

✚ چه زمانی باید برای درمان تخمدان پلی کیستیک به پزشک مراجعه کرد؟

✚ چه آزمایشهایی برای تشخیص تخمدان پلی کیستیک و یا تنبلی تخمدان وجود دارد؟

✚ چه راه هایی برای بهبود سندروم تخمدان پلی کیستیک وجود دارد؟

✚ روش های درمانی موجود برای بهبود تخمدان پلی کیستیک چه روش هایی می باشند؟

سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست ؟

سندرم به مجموعه ای از علائم گفته می شود که توسط پزشک مشاهده و یا توسط بیمار احساس می شود . بنا بر این در اختلال سندرم تخمدان پلی کیستیک که در بین مردم به تنبلی تخمدان معروف است ما با مجموعه ای از علائم روبرو هستیم . این اختلال در زنانی ایجاد می شود که به دلیلی اختلال در هورمون های جنسی و همچنین مشکلات سوخت و ساز بدن که به آنها اختلالات متابولیکی گفته می شود ایجاد می گردد .

عدم تعادل در سطوح هورمون های زنانه (نظیر استروژن، پروژسترون، LH و FSH) همراه با افزایش هورمون های مردانه و اختلال در هورمون انسولین که از مهمترین هورمون های بدن در تعدیل سوخت و ساز قندها می باشد ایجاد می گردد. برای آشنایی با این بیماری و علت نامگذاری آن بهتر است خیلی خلاصه با عملکرد تخمدان آشنا شویم .

عملکرد طبیعی تخمدان

نوزادان دختر با تعداد محدودی فولیکول در تخمدان خود که به آن "ذخیره فولیکولی تخمدانی" گفته می شود متولد می شوند . این فولیکولها حاوی تخمک هستند . رشد فولیکولها همراه با تخمک درون آن برای شروع بلوغ و علائم ثانویه جنسی نظیر شروع قاعدگی در جنس مونث و وقوع باروری ضروری می باشند هر ماه تعدادی از این فولیکولها همراه با تخمک درونش تحت تاثیر هورمون های زنانه که از هیپو تالاموس ترشح می شوند رشد کرده و طی فرآیند نسبتا پیچیده ای یکی از آنها تخمک درون خود را آزاد میکنند که در صورت وجود اسپرم لقاح صورت گرفته و بارداری اتفاق می افتد و در صورت عدم وجود اسپرم تخمک آزاد شده پیر شده و از بین می رود و متعاقبا با کاهش در میزان هورمون های جنسی وابسته ، سیکل قاعدگی اتفاق می افتد.

در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک آزاد شدن تخمک به دلایلی که گفته خواهد شد اتفاق نمی افتد ، همین امر موجی تجمع مایع در فولیکول های آنها شده و علاوه بر عدم تخمک گذاری و متعاقبا نازایی با تغییر شکل ظاهری تخمدان مواجه می شوند که در سونوگرافی قابل تشخیص است . تخمدان آنها به دلیل عدم تخمک گذاری کیستیک شده و ظاهری همانند دانه های تسبیح پیدا می کند . به دلیل عدم تخمک گذاری و اختلالات هورمونی مرتبط آنها با اختلالات قاعدگی به صورت افزایش فواصل بین قاعدگی روبرو می شوند. این افزایش فاصله بین دو قاعدگی از ۳۵ روز بیشتر و حتی گاهی بیش از سه ماه طول می کشد.

چه عواملی موجب تخمدان پلی کیستیک می شوند؟

همانطوری که گفته شد تغییرات هورمونی و متابولیکی که بتواند در مسیر تخمک گذاری اختلال ایجاد کند سبب ایجاد سندرم تخمدان پلی کیستیک می گردد. از جمله این دلایل به اختلالات ژنتیکی ، مشکلات تیروئیدی ، مشکلات غدد فوق کلیه ، داروهای بر هم زننده تعادل هورمونی بدن، افزایش هورمون های مردانه ، اختلالات انسولین و دیابت را می توان نام برد. از آنجایی که این سندرم امروزه بیشتر یک بیماری متابولیک شناخته می شود چاقی را یکی از دلایل بروز این بیماری می دانند. هرچند که این بیماری در افراد لاغر هم مشاهده می شود و گاهی اوقات در این افراد بیماری مقاوم تر از افراد چاق بوده و حتی علائم شدیدتر است .

تخمدان پلی کیستیک چه علائمی دارد؟

علائم بیماری تخمدان پلی کیستیک (تنبلی تخمدان) با توجه به علل ایجاد کننده آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. سه علامت اصلی: اختلال قاعدگی، وجود کیست در تخمدانها و وجود موی زائد در مناطقی از بدن که قاعدتا نباید موی ضخیم وجود داشته باشد علائم اصلی سندرم تخمدان پلی کیستیک می باشند. براساس توافق های بین المللی وجود دو علامت از سه علامت فوق کافیت تا تشخیص بیماری در فرد مبتلا داده شود. اما در کنار این علائم اصلی علائم دیگری هم وجود دارند که در تشخیص بیماری کمک کننده است. این علائم عبارتند از چاقی، طاسی (آلوپسی)، آکنه، وجود نواحی تیره پوستی در برخی از مناطق بدن (آکانتوزیس نیگریکنس). در ادامه به بررسی علائم اصلی و علائم کمکی خواهیم پرداخت.

قاعدگی های نا منظم

در یک فرد بطور طبیعی هر ۲۸ روز یکبار قاعدگی رخ می دهد. در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک این مدت افزایش یافته و فاصله بین دو قاعدگی به بیش از ۳۵ روز می رسد حتی در برخی افراد فواصل بین دو قاعدگی بیش از سه ماه طول می کشد که به آن آمنوره ثانویه اطلاق می گردد. بطور کلی در افرادی که تعداد کل قاعدگی های آنها کمتر از ۸ بار در یکسال می باشد باید به سندرم تخمدان پلی کیستیک مشکوک شد.

افزایش هورمون های مردانه

بطور طبیعی در برخی از مناطق بدن زنان نباید رشد موهای ضخیم داشته باشیم. این مناطق شامل منطقه بالای لب، چانه، سینه، پشت قفسه سینه، بالا و پایین ناف، بین ران ها و بازوها می باشند. در برخی زنان در این مناطق شاهد رشد موهای ضخیم که به آنها موی زائد و یا هیرسوتیسم گفته می شود می باشیم. این امر به افزایش هورمون های مردانه (آندروژن ها) مرتبط است. اگر در این زنان اختلال قاعدگی و/یا نمای تسبیح مانند کیستها در تخمدان وجود داشته باشد این زنان به سندرم تخمدان پلی کیستیک مبتلا هستند. در درصدی از زنان تنها شاهد رشد موهای زائد در مناطق گفته شده هستیم بدون آنکه با اختلال قاعدگی و یا کیست در تخمدانها روبرو باشیم. این زنان به هیرسوتیسم با علت ناشناخته یا هیرسوتیسم ایدیوپاتیک مبتلا می باشند که مبحث آن با سندرم تخمدان پلی کیستیک متفاوت است.

کیست های تخمدانی :

کیست های تخمدانی تنها در بررسی های سونوگرافی قابل تشخیص هستند. چنانچه در یک گزارش سونوگرافی تعداد بیش از ۹ کیست در هر تخمدان و یا افزایش حجم تخمدان بیش از ۱۰ سانتیمتر مکعب گزارش شود، یکی دیگر از علائم سندرم تخمدان پلی کیستیک تایید می گردد.

سه علامت فوق برای تشخیص بیماری کافیت. اما این افراد غالبا در ظاهر علائم دیگری نیز دارند که باید مورد توجه قرار بگیرد.

چاقی یکی از علائمی است که در مبتلایان به سندرم تخمدان پلی کیستیک شاهد آن هستیم. این امر به دلیل اختلالات متابولیکی نظیر مقاومت به انسولین در این افراد رخ می دهد که یک علت زمینه ای در این بیماری است.

مقاومت به انسولین سبب بروز نواحی تیره رنگ در برخی مناطق بدن نظیر کشاله رانها، زیر پستانها، پشت گردن و زیر بغل ها می شود که ممکن است در برخی مبتلایان به سندرم تخمدان پلی کیستیک قابل مشاهده باشد که به آن آکانتوزیس نیگریکنس گفته می شود. هم چنین بعلت افزایش آندروژن ها در این بیماران شاهد کاهش موی جلوی سر و حتی طاسی هستیم که به آلوپسی معروف است. در برخی از بیماران با جوش های چرکی و دردناک در صورت، شانه ها و نواحی سینه و پشت بدن مواجه هستیم که به آکنه معروفند و نتیجه افزایش بیش از حد آندروژن ها یا هورمون های مردانه می باشد.

ناباروری به علت عدم تخمک گذاری در این بیماران شایع بوده و گاهی اصلی ترین علت مراجعه بیمار به پزشک می باشد. از طرفی ابتلا به دیابت و یا پیش دیابت به دلیل اختلالات متابولیکی و مقاومت به انسولین در این بیماران دیده می شود.

چه زمانی باید برای درمان تخمدان پلی کیستیک به پزشک مراجعه کرد؟

از آنجایی که عدم درمان به موقع می تواند به عوارض بدتری منجر گردد لازم است که بیماران به تشخیص زود هنگام بیماری اهمیت بدهند و در صورت بروز عوارضی همچون اختلال قاعدگی، موهای زائد بدن و یا آکنه های شدید به پزشک مراجعه نمایند. تشخیص بیماری با گرفتن شرح حال بیمار توسط پزشک معالج و انجام برخی تست های آزمایشگاهی و همچنین انجام سونوگرافی تخمدانها صورت گرفته و در هنگام تشخیص سندرم تخمدان پلی کیستیک، پزشک با تجویز داروهای مناسب و مشاوره جهت تغییر روش زندگی می تواند تا حدود زیادی از عوارض دراز مدت بیماری نظیر مشکلات قلبی - عروقی و یا دیابت پیشگیری به عمل آورد و یا با تجویز داروهای مناسب عوارض بیماری را کاهش دهد.

چه معاینات و آزمایش هایی برای تشخیص تخمدان پلی کیستیک وجود دارد؟

در تشخیص این سندرم گرفتن شرح حال مناسب از بیمار اولین قدم است پس سعی کنید اطلاعات مرتبط با سیکل های قاعدگی خود و منظم یا نامنظم بودن آن را به پزشک خود اطلاع دهید. پزشک قد و وزن شما را می سنجد و با تعیین شاخص توده بدنی شما و با توجه به علائمی که در شما می بیند ممکن است درخواست یکسری آزمایش های مرتبط را بدهد. ممکن است پزشک معاینه لگنی را در بانوان ازدواج کرده انجام دهد تا از سلامت سایر اعضای تناسلی بیمار اطمینان حاصل کند. پزشک شما در مورد وجود موهای زائد و ضخیم در برخی مناطق صورت و بدن از شما سوال خواهد کرد. با توجه به شرح حال و معاینه ای که پزشک انجام داده درخواست برخی از آزمایش ها ممکن است ضروری باشد. برخی از این آزمایش ها در جهت رد کردن سایر بیماری هایی است که علائم مشابه دارند و برخی از آزمایش ها برای تایید تشخیص بیماری می باشد. غالب

آزمایش ها هورمونی است و البته میزان قند خون ناشتای شما نیز سنجیده خواهد شد . چنانچه پزشک لازم بداند ممکن است درخواست سونوگرافی از رحم و تخمدانها بدهد . این امر در خصوص تشخیص کیست های تخمدانی یا عدم وجود آن گاهی ضروری است .

آیا راه هایی برای بهبود سندروم تخمدان پلی کیستیک وجود دارد؟

بله. مسلما تغییر روش زندگی و رژیم غذایی ، انجام ورزش و همچنین کاهش وزن در زنانی که شاخص توده بدنی بالایی دارند بسیار کمک کننده است . شاخص توده بدنی در واقع نسبت وزن فرد به کیلوگرم بر مجذور قد فرد به متر می باشد و چنانچه عدد به دست آمده بالای ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع بدست آید فرد در معرض خطر بیماری های قلبی - عروقی قرار دارد . بیشتر بانوان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک افزایش چاقی شکمی دارد که همین امر به افزایش هورمون های مردانه کمک کرده و در عین حال سبب مقاومت به انسولین در بیماران می شود . پس لازم است که این بانوان تحت رژیم غذایی پرفیبر و کم کالری قرار گیرند. امروزه نشان داده شده است که استفاده از دارچین در کاهش مقاومت به انسولین می تواند کمک کننده باشد . ورزش های مناسب بخصوص ورزش های هوازی بسیار کمک کننده هستند . از آن جایی که خواب آلودگی و احساس تنبلی در این بیماران شایع است داشتن خواب مناسب شبانه در این بیماران بسیار مفید است . ورزش علاوه بر کمک به کاهش وزن در این بیماران می تواند در بهبود علائم خواب آلودگی و همچنین داشتن خوابی مناسب در شب کمک کننده باشد .

روش های درمانی موجود برای بهبود تخمدان پلی کیستیک چه روش هایی می باشند؟

درمان های اختلالات قاعدگی و موهای زائد و همچنین کیست های تخمدانی غالبا تجویز داروهای هورمونی است که پزشک با توجه به علائم شما میزان ، زمان استفاده و مدت لازم جهت درمان را برای شما تجویز خواهد نمود. شایع ترین این داروها قرص های ضد بارداری خوراکی و انواع پروژسترون ها می باشند. استفاده از داروهای کاهنده قند نظیر "مت فورمین" یکی از درمان هایی است که غالبا با درمان های هورمونی برای بیمار تجویز می گردد. همچنین در درمان موهای زائد برخی داروهای هورمونی می توانند کمک کننده باشد که با تجویز پزشک صورت می گیرد . ولی یادمان باشد تا زمانی که علل زمینه ای در اختلالات مرتبط با موهای زائد درمان نگردد انجام روش هایی نظیر لیزر موقتی خواهد بود . پس لازم است تحت نظر پزشک متخصص زنان و یا غدد ابتدا علل زمینه ای برطرف شده و سپس اقدام به لیزر گردد. گاهی برای پیشگیری از عوارضی همچون دیابت و کلسترول بالا از شما خواسته می شود که آزمایش های دوره ای انجام دهید. در مواقعی که نازایی مطرح باشد برخی مداخلات جراحی علاوه بر درمان های هورمونی ممکن است انجام شود .