

## "سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)"

مترجم: مهدیه بانظم دانشجوی کارشناسی پرتوشناسی

زیرنظر: دکتر علی طریقت نیا

منبع: <https://www.radiologyinfo.org/en>

### سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک اختلال هورمونی و متابولیک شایع است که می‌تواند بیماران را در هر زمانی پس از بلوغ تحت تاثیر قرار دهد. شایع ترین علائم آن شامل دوره‌های قاعدگی نامنظم، رشد موهای زائد، آکنه و افزایش وزن است. PCOS ممکن است باردار شدن را دشوار کند. پزشک شما معاینه فیزیکی و لگنی انجام داده و علائم را مورد بررسی قرار می‌دهد. ممکن است پزشک درخواست سونوگرافی ترانس واژینال و آزمایش خون بدهد. درمان بسته به علائم، شرایط سلامت دیگر، برنامه‌های شما برای داشتن فرزند و خطرات بلندمدت دیابت و بیماری‌های قلبی متفاوت است.

### سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) چیست؟

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک اختلال هورمونی و متابولیک شایع است که می‌تواند بیماران را در هر زمانی پس از بلوغ تحت تاثیر قرار دهد. علت دقیق PCOS هنوز ناشناخته است. این اختلال هورمون‌های تولید مثل (آندروژن‌ها) و انسولین (هورمونی که مسئول تنظیم قند خون شماست) را درگیر می‌کند.

تمامی بیماران PCOS را به یک شکل تجربه نمی‌کنند و علائم می‌تواند خفیف یا شدید باشد. پزشک ممکن است تا زمانی که در باردار شدن مشکل پیدا نکردید یا بدون دلیل خاصی وزن اضافه نکردید، شما را مبتلا به PCOS تشخیص ندهد.

### رایج‌ترین علائم PCOS شامل موارد زیر است:

- دوره‌های قاعدگی نامنظم، از جمله دوره‌هایی که بیش از حد یا کمتر از حد معمول طول می‌کشند، یا اصلاً اتفاق نمی‌افتند و یا با خونریزی شدید همراه هستند.
- رشد موی زائد و ضخیم روی صورت، زیر بغل یا روی سینه و شکم (این حالت هیرسوتیسم نامیده می‌شود)
- آکنه
- افزایش وزن، به‌ویژه در ناحیه شکم

• چاقی

• لکه‌های تیره پوست، به‌ویژه روی گردن، زیر بغل، کشاله ران (بین پاها) و زیر پستان‌ها (آکانتوز نیگریکانس)

• زائده‌های پوستی یا برآمدگی‌های کوچک اضافی پوست روی زیر بغل یا گردن

• کم پشتی مو با الگوی مردانه یا نازک شدن موها

• نازایی

علت دقیق PCOS هنوز مشخص نیست، عوامل مختلفی ممکن است نقش داشته باشند از جمله:

• سابقه خانوادگی PCOS

• مقاومت به انسولین: انسولین به بدن کمک می‌کند تا قند را تجزیه کند. اگر بدن شما به طور طبیعی به انسولین پاسخ ندهد موجب افزایش قند خون می‌شود، این عدم پاسخ همچنین می‌تواند باعث شود که تخمدان‌ها هورمون‌های اضافی تولید کنند که منجر به رشد مو، آکنه و افزایش وزن می‌شود.

• سطح بالای هورمون‌ها (آندروژن‌ها): این امر مانع از رشد و آزادسازی تخمک از تخمدان‌ها (که به آن تخمک‌گذاری گفته می‌شود) می‌باشد.

• قطع داروهای جلوگیری از بارداری: برخی از بیماران پس از قطع داروهای جلوگیری از بارداری، علائم PCOS را تجربه می‌کنند.

### چگونه PCOS تشخیص و ارزیابی می‌شود؟

پزشک شما معاینه فیزیکی و لگنی انجام داده و علائم را مورد بررسی قرار می‌دهد. ممکن است پزشک درخواست سونوگرافی ترانس‌واژینال و آزمایش خون بدهد.

**سونوگرافی ترانس‌واژینال:** این آزمایش تخمدان‌ها و رحم را بررسی می‌کند، سونوگرافی یک آزمون تصویربرداری است که از امواج صوتی برای ایجاد تصویر از داخل شکم و لگن استفاده می‌کند. در این آزمون پروب سونوگرافی که امواج صوتی را ارسال و ضبط می‌کند، داخل واژن قرار داده می‌شود.

**آزمایش خون:** این آزمایش‌ها سطح هورمون‌ها، قند خون (گلوکز)، کلسترول و تری‌گلیسریدهای شما را بررسی می‌کنند.

معمولاً در صورتی که دو مورد از سه عارضه زیر را داشته باشید، به عنوان مبتلا به PCOS تشخیص داده می‌شوید:

- دوره‌های قاعدگی نامنظم یا عدم وجود دوره‌های قاعدگی
- آزمایش‌های خونی که نشان‌دهنده سطوح بالای هورمون‌های آندروژن هستند یا علائم سطوح بالای غیرطبیعی آندروژن‌ها از جمله:

➤ رشد موهای زائد روی صورت، چانه و بدن

➤ آکنه

➤ نازک شدن مو یا ریزش مو با الگوی مردانه

- تخمدان‌های پلی‌کیستیک: برخلاف نامش PCOS شامل کیست در تخمدان‌ها نمی‌شود، اما می‌تواند باعث شود چندین تخمک (که به آن فولیکول گفته می‌شود) در تخمدان‌ها رشد کنند و تخمدان به نظر بزرگ‌تر برسد. تخمک‌های طبیعی قادر به رشد و آزاد شدن از این فولیکول‌های نارس در زنان مبتلا به PCOS نیستند.

### چگونه PCOS درمان می‌شود؟

درمان بستگی به علائم، سایر شرایط سلامت، برنامه‌های شما برای داشتن فرزند و خطرات بلندمدت مشکلات سلامتی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی دارد. درمان‌ها شامل داروها و تغییرات سبک زندگی هستند که بیشتر بیماران ترکیبی از درمان‌ها را دریافت می‌کنند.

اگر تمایلی به باردار شدن ندارید، درمان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- داروهای ضد بارداری هورمونی که شامل قرص‌ها، لیبل‌ها، تزریقات یا دستگاه داخل رحمی (IUD) می‌باشد. داروهای ضد بارداری به تنظیم چرخه قاعدگی کمک می‌کند و ممکن است به کاهش رشد موی زائد و بهبود آکنه کمک کند.

- داروهای دیابت: داروهایی مانند متفورمین که برای درمان دیابت نوع ۲ استفاده می‌شوند به بدن کمک می‌کنند تا انسولین را پردازش کند، این دارو می‌تواند سطح انسولین و آندروژن‌ها را کاهش دهد.

- داروهای ضد آندروژن: این داروها مانع از اثر هورمون‌های آندروژن می‌شوند و می‌توانند به کاهش ریزش مو، رشد موهای صورت و بدن و آکنه کمک کنند.

- داروهای درمانی برای علائم PCOS مانند رشد موی زائد یا آکنه

- تغییرات سبک زندگی شامل خوردن یک رژیم غذایی مغذی، حفظ وزن سالم و فعالیت بدنی

اگر تمایل به باردار شدن در زمان حال یا آینده دارید، درمان شامل موارد زیر می‌شود:

- کاهش وزن کمک می‌کند تا چرخه قاعدگی منظم‌تر شود.

- داروهایی که تخمدان‌ها را وادار به آزاد کردن تخمک (تخمک‌گذاری) می‌کنند.
- لقاح مصنوعی (IVF) : برای زمانی است که داروها نتوانند به شما کمک کنند تا تخمک‌گذاری کنید. در این روش، پزشک یک تخمک از تخمدان برداشته، آن را با اسپرم در آزمایشگاه ترکیب کرده و سپس به رحم منتقل می‌کند.