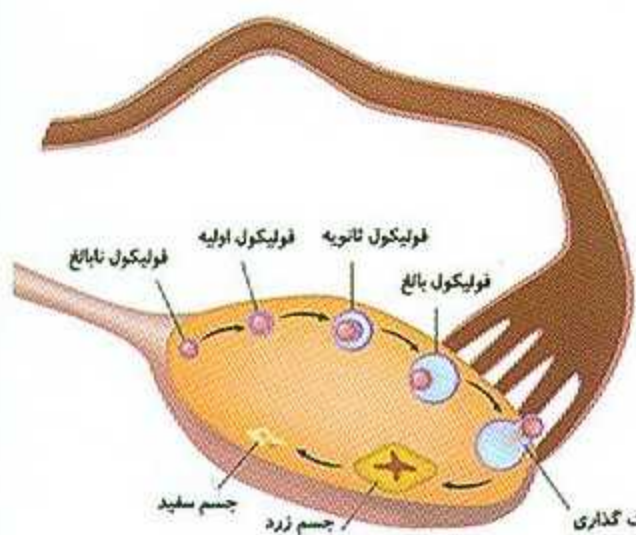
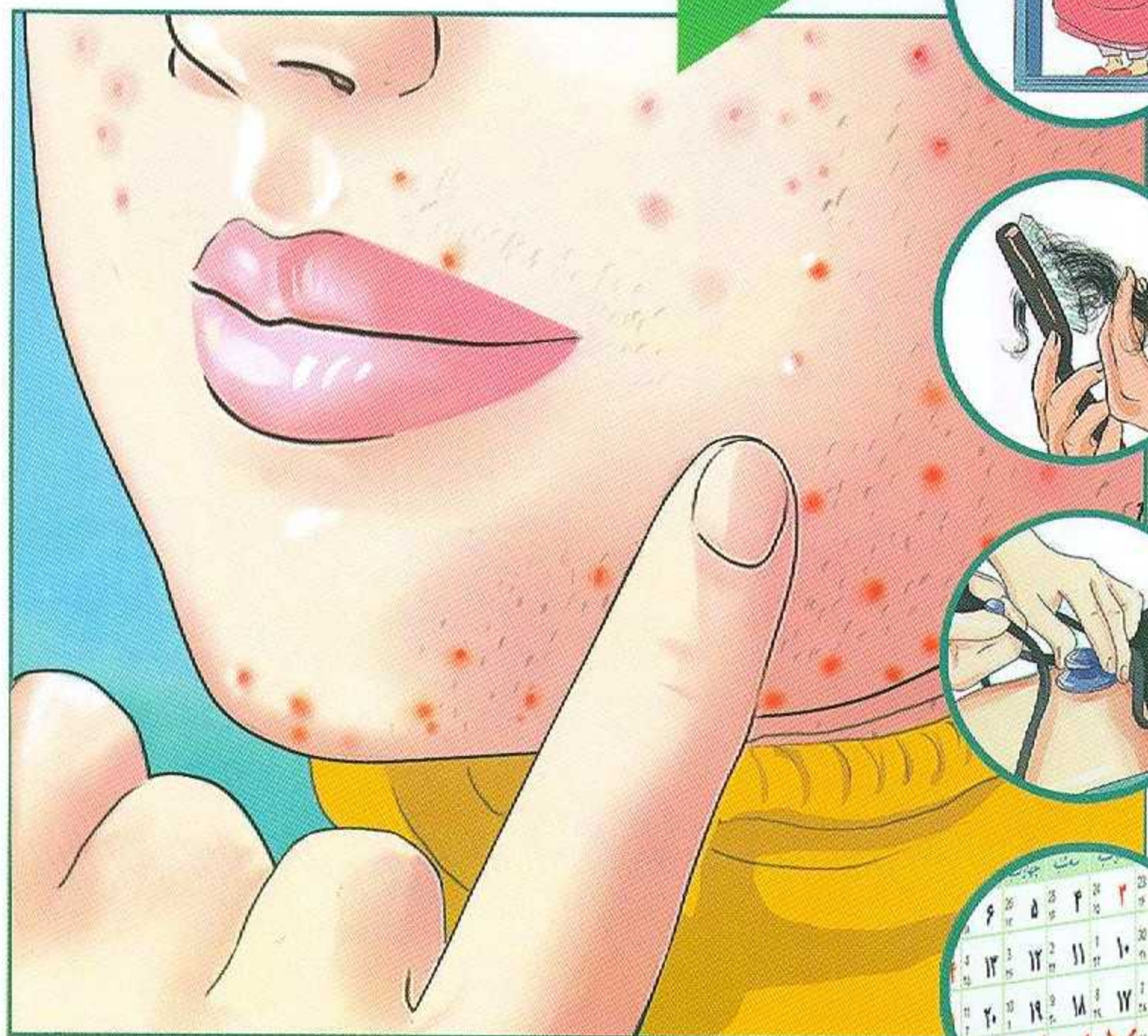
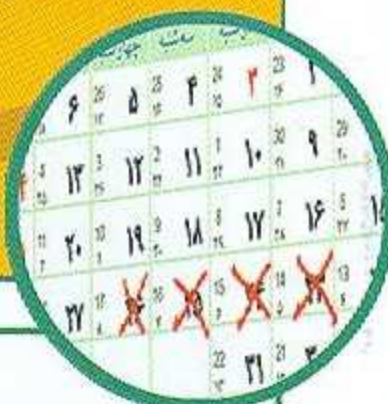
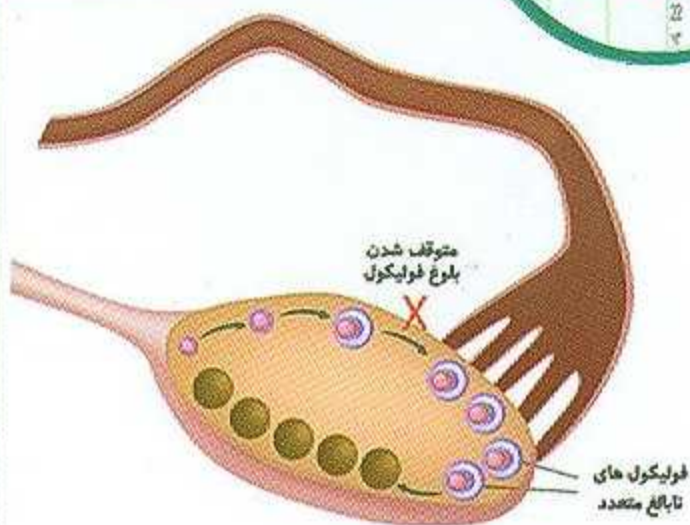


تخمندان پلے کیسٹیک وفا پاروری



تخمندان سالم



تخمندان پلی کیسٹیک

بسم الله الرحمن الرحيم

تخمدان پلے کیسٹیک و ناباروری

گردآورندگان:

دکتر ربابه طاہری پناہ

دکتر محمد اسلامی

دکتر مہدیہ یزدان پناہ

دکتر فرین فرج زاده

پرینیان عندلیب

اعظم دخت رحیمی

دکتر آریتا گلینی مقدم

زیر نظر:

دکتر محمد اسماعیل مطلق



مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



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

عنوان و نام پدیدآور: تخمدان پلی کیستیک و ناباروری / گردآورندگان ربابه طاهری پناه... [و دیگران]؛
زیر نظر محمد اسماعیل 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: ۵/۱۹×۵/۹ س.م-
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۱۵-۲۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: گردآورندگان ربابه طاهری پناه، محمد اسلامی، مهدیه یزدان پناه، فرین فرج زاده، پرنیان عندلیب، اعظم دخت رحیمی،
آریتا گلینی مقدم.

موضوع: سندرم چند کیستی تخمدان

موضوع: Polycystic ovary syndrome

شناسه افزوده: طاهری پناه، ربابه

شناسه افزوده: مطلق، محمد اسماعیل، 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: ۳۹۹ / RG۴۸۰

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۲۳۰۸۳

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



عنوان: تخمدان پلی کیستیک و ناباروری

طراحی و چاپ: انتشارات فوژان گرافیک

تلفن: ۱۲-۲۶۲۰۴۸۱۰

مدیر هنری: داریوش حبیب خانی

تصویر سازی: داریوش حبیب خانی، پویا حبیب خانی

محدثه رستم زاد جلالی

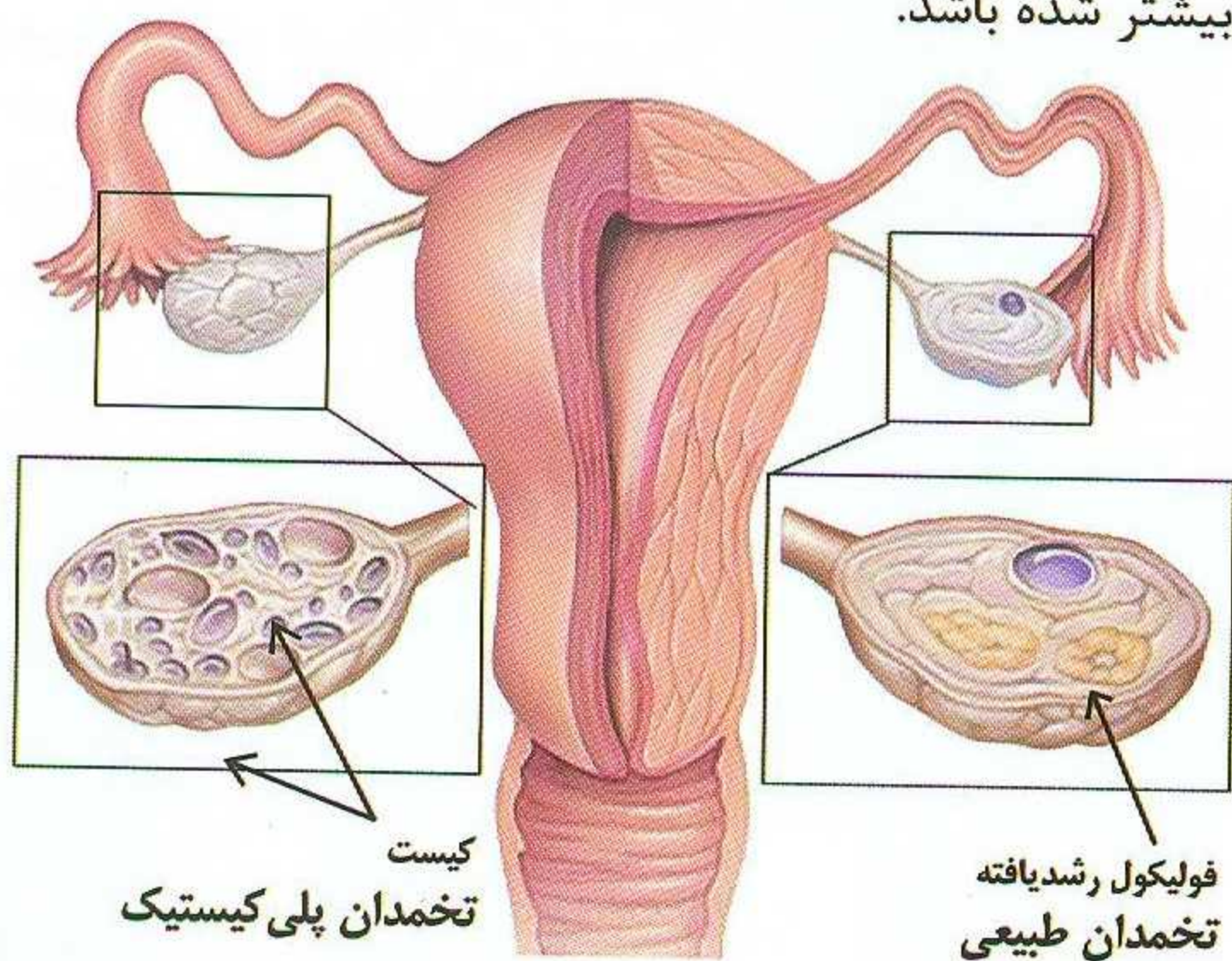
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

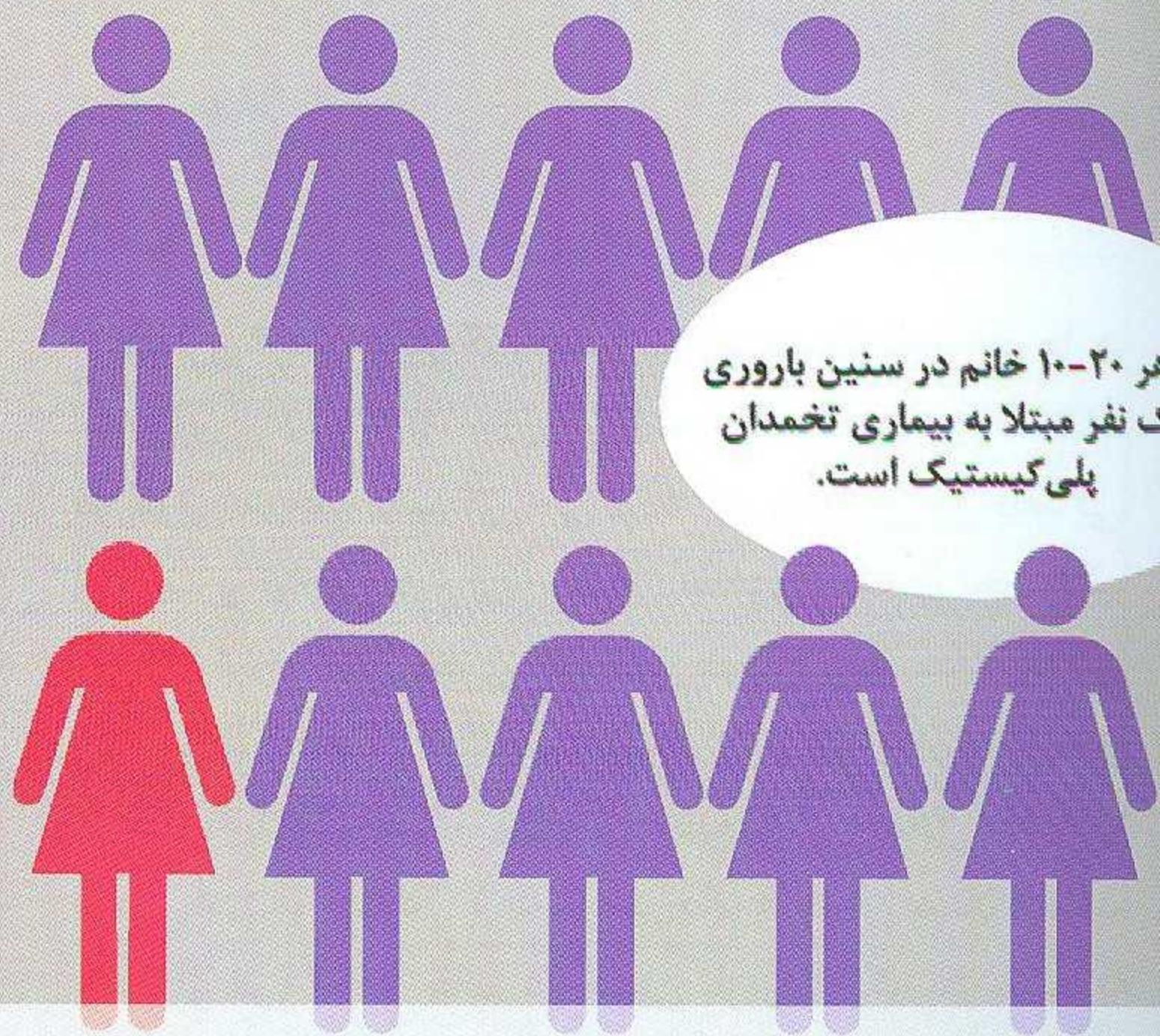
چاپ و لیتو گرافی: ایده پردازان

تیراژ: ۴۰,۰۰۰ نسخه

مقدمه:

بیماری تخمدان پلی کیستیک بیماری نسبتاً شایع خانم‌ها در سن باروری (۴۵ تا ۱۵ سال) 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 پلی کیستیک یکی از شایع‌ترین اختلال غده‌های داخلی است و حدود ۱۰-۵ درصد خانم‌ها به آن مبتلا هستند. یعنی از هر ۲۰-۱۰ خانم در سنین باروری، یک نفر مبتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک است. با مطالعاتی که در ایران انجام شده شیوع این بیماری تا حدود 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.

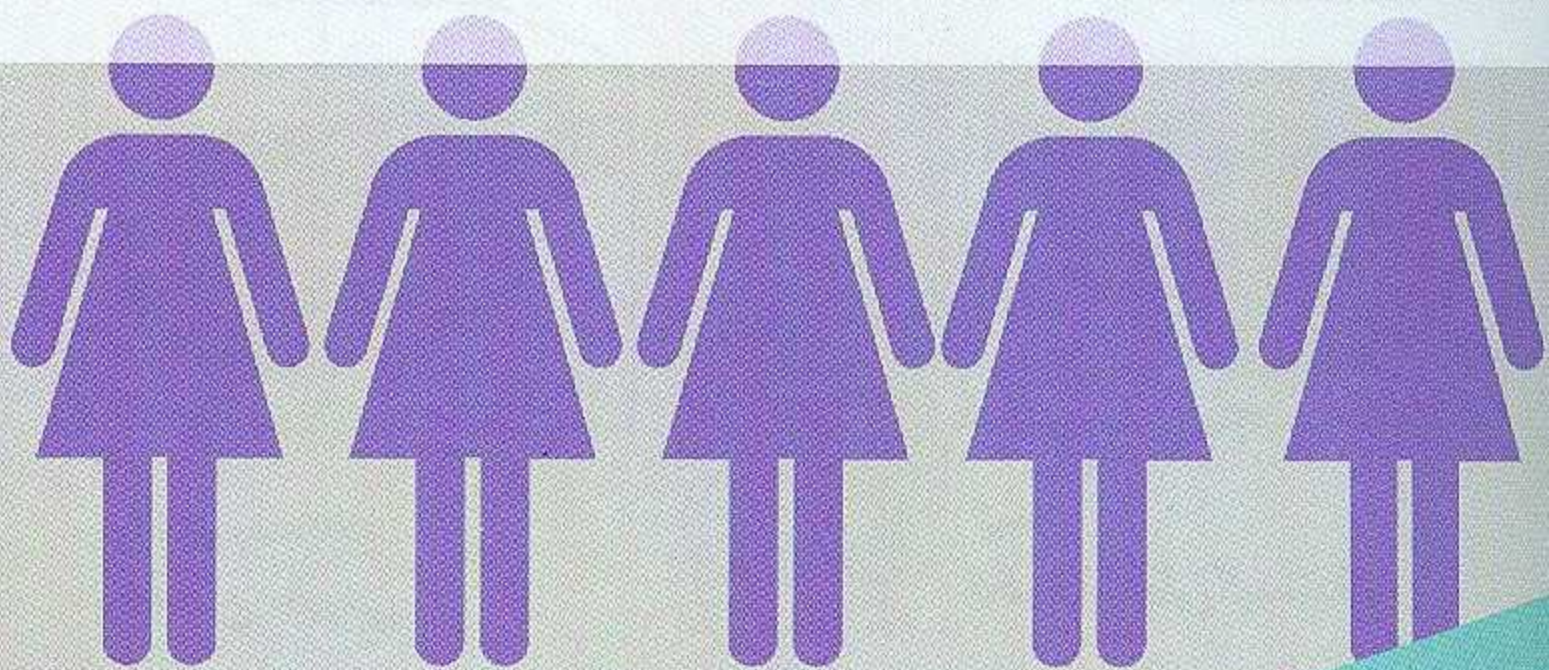




هر ۱۰-۲۰ خانم در سنین باروری
ک نفر مبتلا به بیماری تخمدان
پلی کیستیک است.

این بیماری مجموعه ای از مشکلاتی است که همزمان با هم اتفاق
می افتند، البته همه خانم های مبتلا به این بیماری، ممکن است تمام
علائم را با هم نداشته باشند.

یکی از نشانه های استرس زای بیماری تخمدان پلی کیستیک، ناباروری
می باشد. البته این بدان معنا نیست که فرد مبتلا اصلاً باردار نخواهد
شد، بلکه ممکن است دیرتر باردار شود یا برای بارداری نیاز به تنظیم
قاعدگی و درمان کمکی داشته باشد. در واقع روش های مختلفی برای
درمان ناباروری این افراد وجود دارد و تعداد زیادی از این افراد باردار
خواهند شد.



علامت های بیماری تخمدان پله کیستیک:

شایع ترین علامت بیماری تخمدان پلی کیستیک 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 هورمون ها و افزایش تدریجی وزن شروع شده ولی علایم آن در دوران بلوغ نمایان می شود. 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، معمولاً تا پس از ازدواج به تاخیر می افتد.

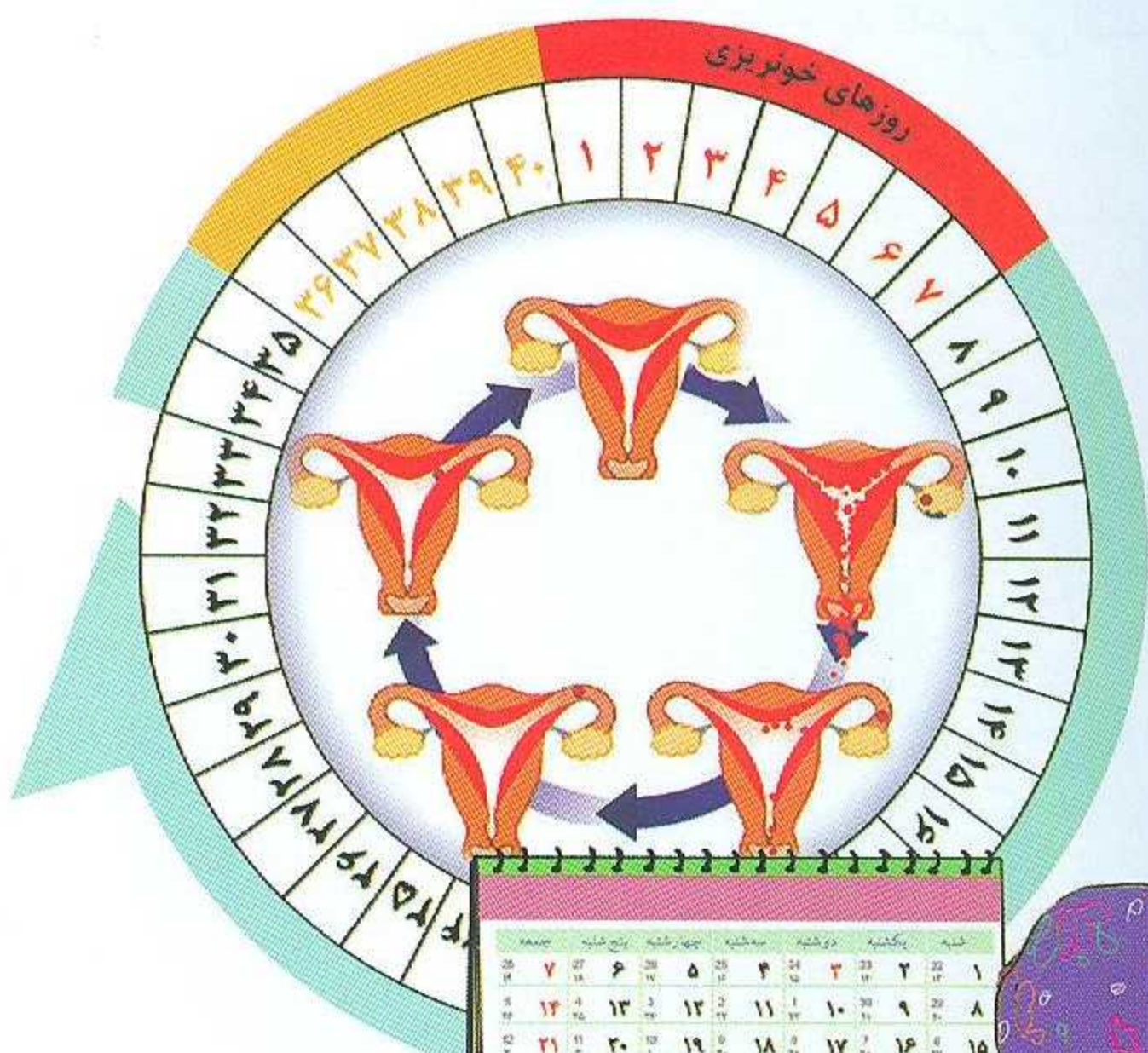


علائم شایع بیماری تخمدان پلی کیستیک عبارتند از:

۱- قاعدگی نامنظم یا عدم قاعدگی:

در فرد مبتلای به بیماری تخمدان پلی کیستیک، اختلال هورمونی ناشی از عدم تخمک گذاری، سبب بی نظمی در قاعدگی می گردد که از خانمی به خانم دیگر متفاوت و شامل موارد زیر است:

- قاعدگی نامنظم (فاصله قاعدگی های بیش از ۳۵ روز)
- قاعدگی با حجم خونریزی زیاد
- عدم قاعدگی (به مدت بیش از ۶ ماه) می باشد.



تاریخچه قاعدگی

روز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
روز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
روز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰

تاریخچه قاعدگی

روزهای قاعدگی: ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰

روزهای تخمک گذاری: ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰

روزهای فولیکولاری: ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰

۲- رشد موهای زاید:

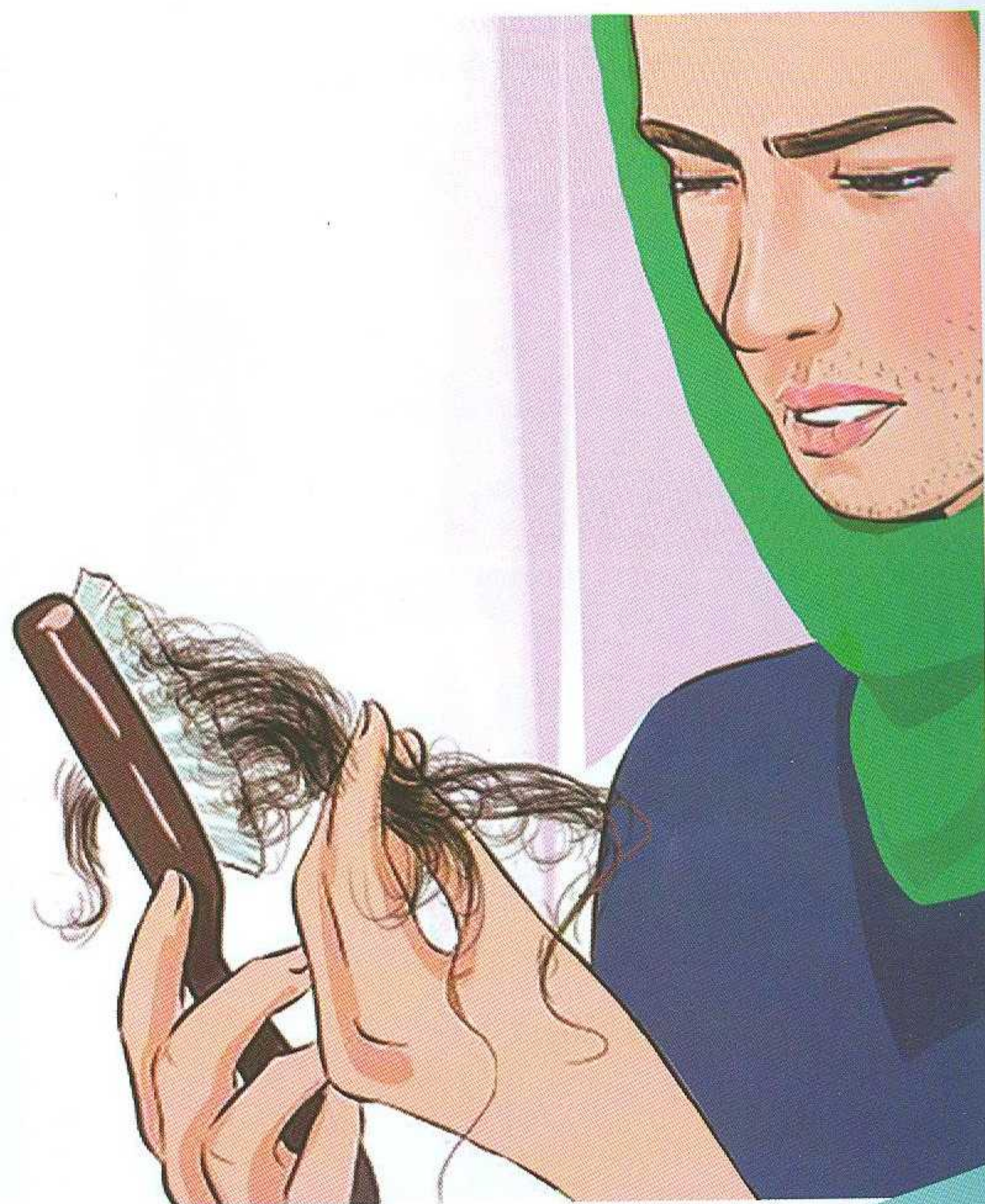
افزایش هورمون‌های مردانه در خانم‌های مبتلای به این بیماری موجب افزایش رشد و تعداد موهای زاید می‌گردد. این افزایش در ناحیه صورت، پشت، شکم، نوک پستان‌ها و ران‌ها دیده می‌شود. افزایش رشد مو در تعداد زیادی از خانم‌های مبتلا به بیماری تخمدان پلی‌کیستیک دیده می‌شود.

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.



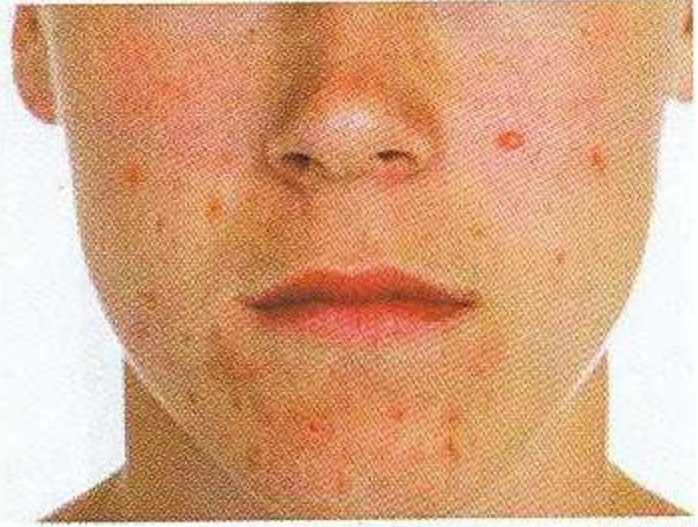
۳- نازک شدن و ریزش موهای سر:

نازک شدن و ریزش موهای سر در حدود ۴۰ تا ۷۰ درصد از افراد مبتلای به بیماری پلی کیستیک تخمدان اتفاق می افتد و موجب اضطراب و ناراحتی بیمار می شود. این مشکل ناشی از افزایش هورمون های مردانه است. البته باید به یاد داشت ریزش ۱۵۰-۱۰۰ تار موی سر در روز طبیعی بوده و ریزش بیشتر از آن که معمولاً پس از شستن یا هنگام شانه زدن موی سر دیده می شود می تواند از علایم این بیماری باشد.



۴- چرب بودن پوست و جوش 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 پلی کیستیک 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، زیر بغل و اندام تناسلی به رنگ تیره در می‌آید.



۵- افزایش وزن و افزایش چربی شکم:

بیماری تخمدان پلی کیستیک در خانم‌هایی که وزن بالا دارند یعنی نمایه توده بدنی^۱ آنها بیش از ۲۷ است، نسبت به خانم‌های دارای وزن طبیعی بیشتر دیده می‌شود.

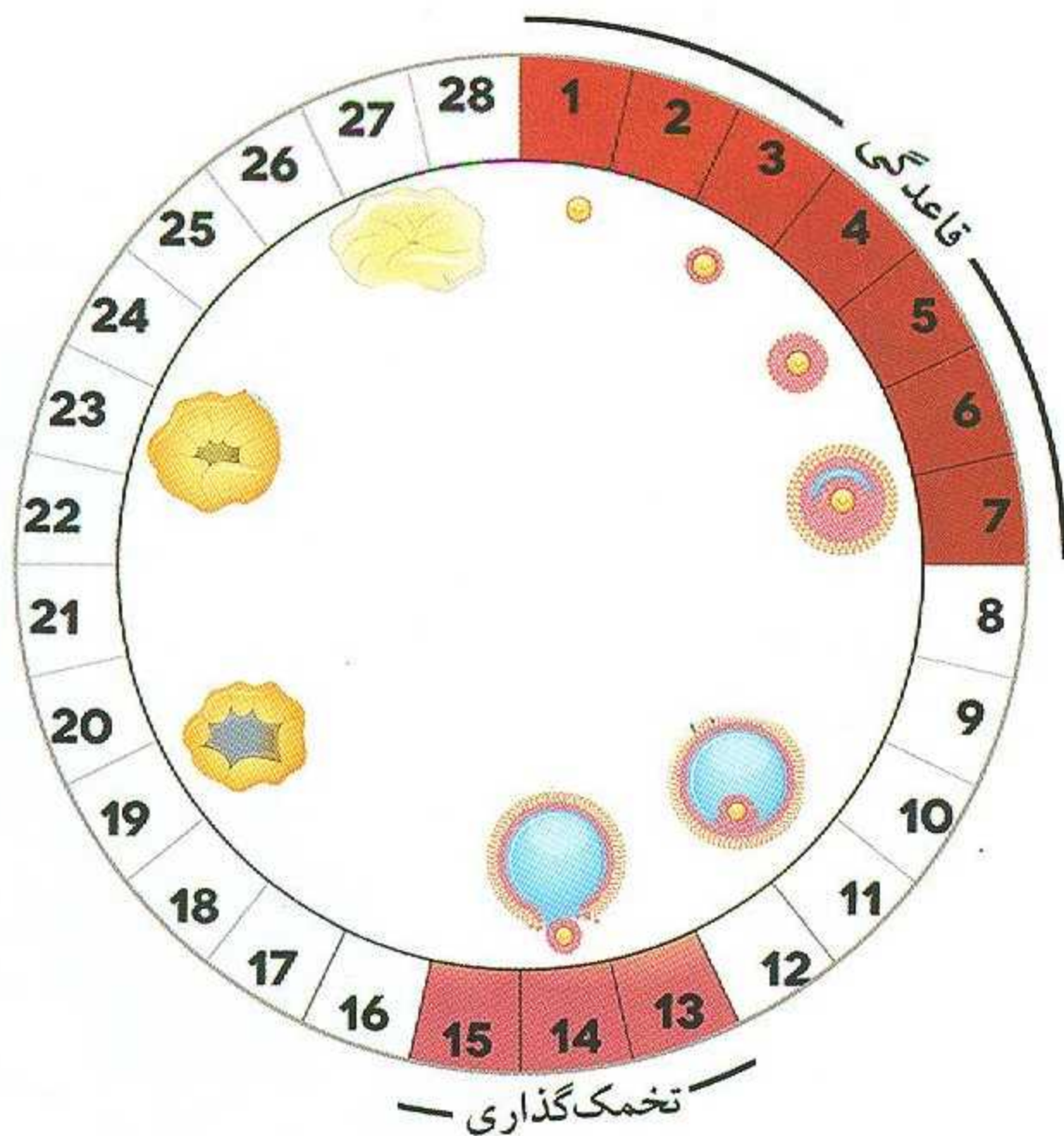
بالتر بودن هورمون‌های مردانه سبب تغییراتی در بافت چربی شکم می‌گردد که باعث بیشتر شدن چاقی شکمی در این افراد می‌شود. معمولاً افراد مبتلا خیلی راحت افزایش وزن پیدا می‌کنند ولی با وجود رژیم‌های غذایی به سختی وزن آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.



۱- منظور از نمایه توده بدنی نسبت وزن (به کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد (متر) می‌باشد. برای مثال اگر خانمی ۵۸ کیلوگرم وزن داشته و قد او ۱,۶۱ متر باشد، با تقسیم ۵۹ بر ۲,۰۹۲۱ (۱,۶۱×۱,۶۱)، نمایه توده بدنی او حدود ۲۲,۷ خواهد بود.

۶- تاخیر یا مشکل در باردار شدن

به علت نامنظم شدن فاصله قاعدگی‌ها، معمولاً 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 بارور شدن 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 حدس زد 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.

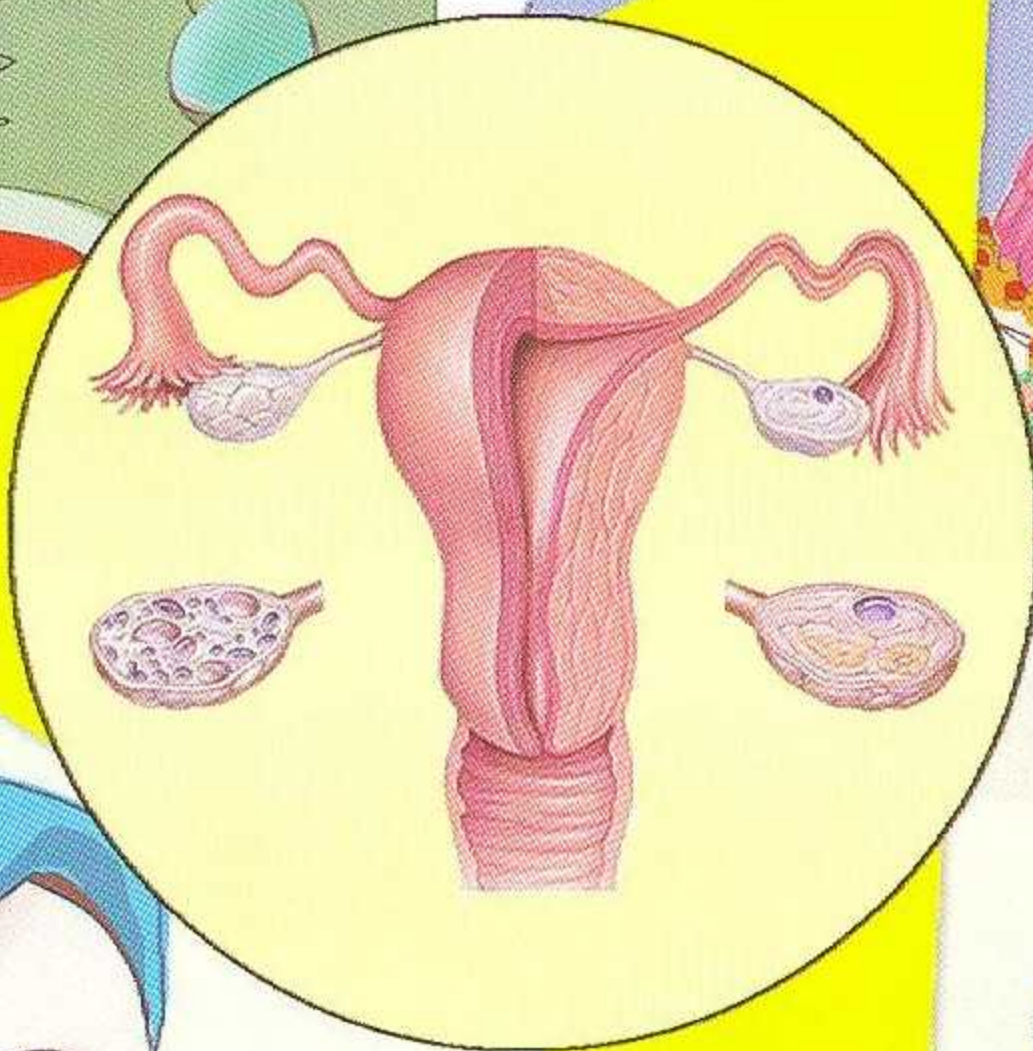
البته تمام خانم‌های مبتلا به بیماری پلی‌کیستیک مشکل باروری ندارند و حتی برخی از آنان به طور طبیعی و بدون درمان دارویی باردار می‌شوند.

علل بیماری تخمدان پله 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 پله کیستیک:

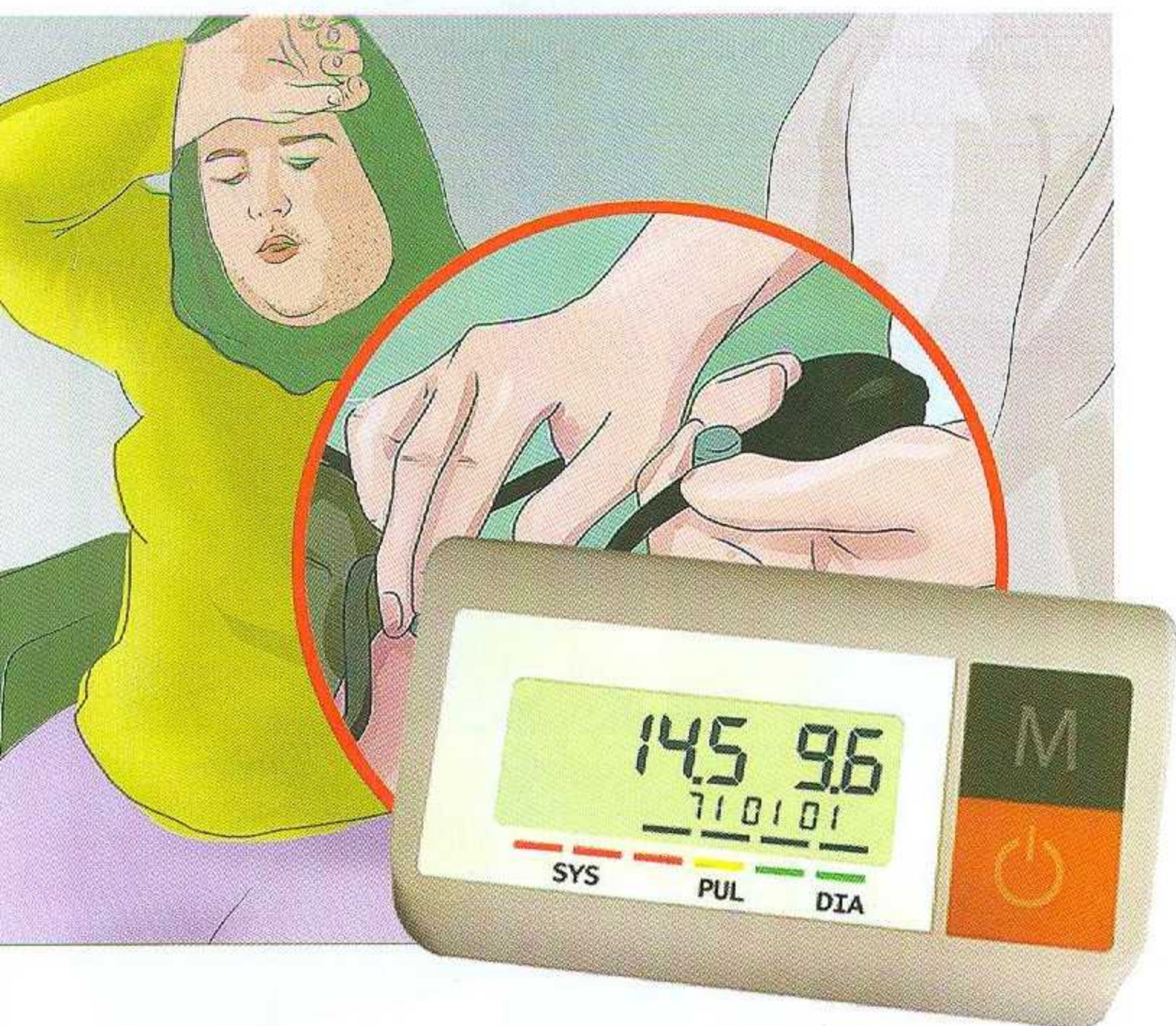
بیماری تخمدان پلی‌کیستیک را نمی‌توان با یک آزمایش تشخیص داد. پزشک با توجه به علائم مختلف این بیماری و با پرسیدن سابقه بیماری، معاینه، سونوگرافی و آزمایش خون این بیماری را تشخیص خواهد داد.

۱- تاریخچه پزشکی:

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

۲- معاینه کلیه:

فشارخون، وزن، قد، نمایه توده بدنی و دور کمر توسط پزشک اندازه گیری می شود. چگونگی رشد مو در قسمت های مختلف بدن مثل زیر چانه، صورت، پشت، شکم، ران و سینه بررسی می گردد. 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.



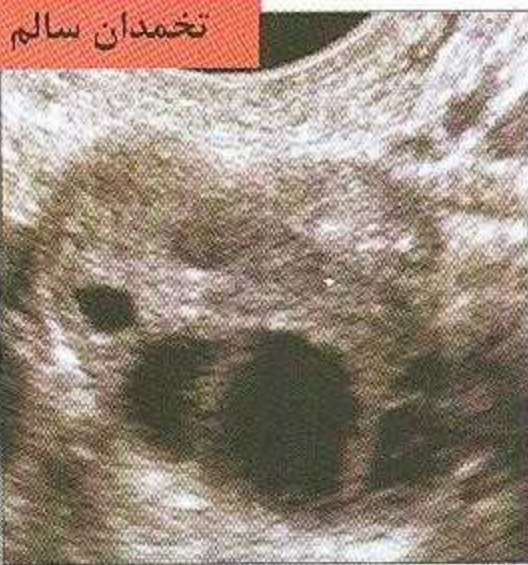
۳- آزمایش خون:

آزمایش خون برای اندازه گیری هورمون ها، بویژه هورمون های جنسی و مردانه انجام می شود. همچنین میزان کلسترول، چربی ها و قند خون هم اندازه گیری می شود.

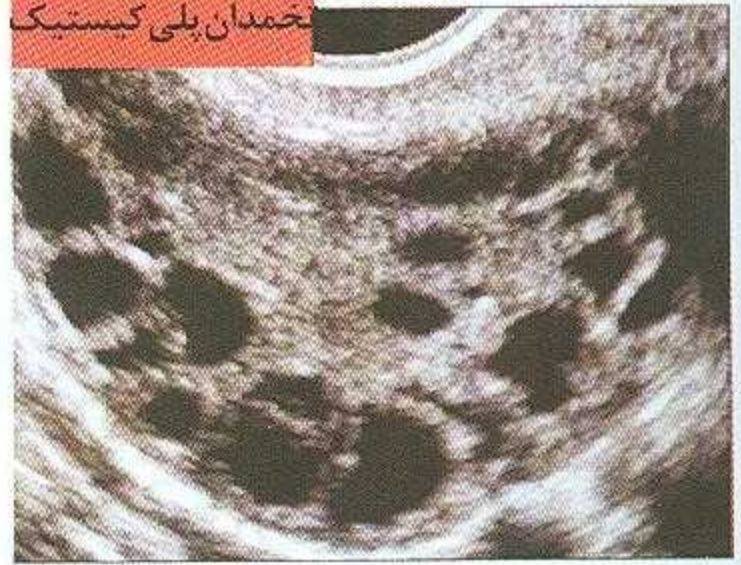
۴- سونوگرافی:

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 پلی کیستیک 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.

تخمدان سالم



تخمدان پلی کیستیک



آیا بیماری تخمدان پلی کیستیک درد را از مدت فرد مبتلا را در

معرض مشکلات سلامتی قرار می دهد؟

خانم‌هایی که مبتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک 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 پلی کیستیک، از ناباروری رنج می‌برند. این افراد برای باردار شدن نیاز به درمان دارند.

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

۳. خطر مشکلات و حمله قلبی در خانم‌های مبتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک 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 پیدا کنند.

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 پلی کیستیک 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:

بیماری تخمدان پلی‌کیستیک قابل پیشگیری نیست، ولی تشخیص زودرس و درمان آن از عوارض طولانی مدت مانند ناباروری، سندرم متابولیک^۱، 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.

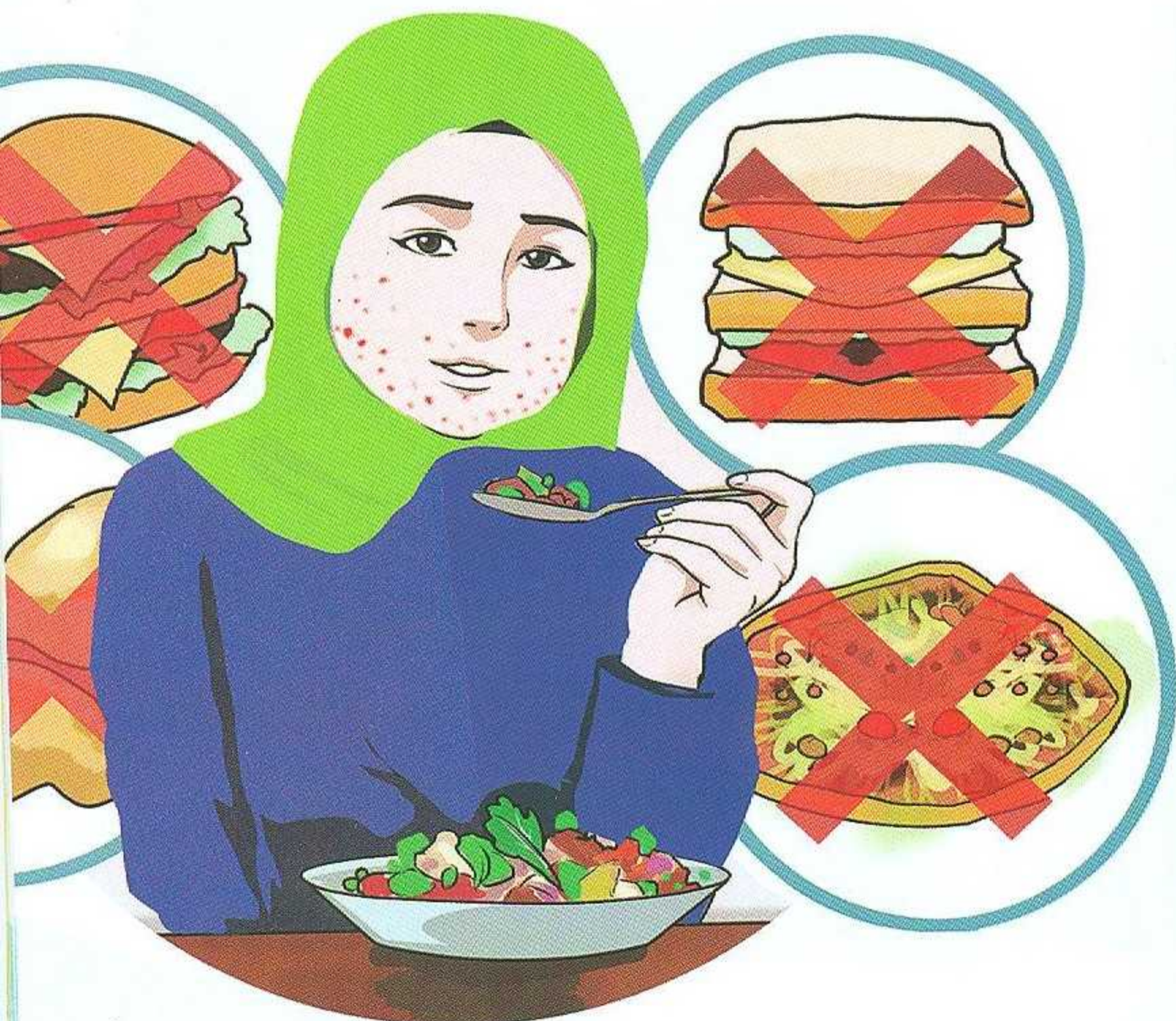
توصیه‌های پزشکی به بیماران

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

۱- سندرم متابولیک شامل مجموعه‌ای از عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی-عروقی، شامل فشارخون بالا، اختلالات چربی، افزایش قند خون و چاقی شکم است. در صورت ابتلای به این سندرم، خطر بروز برخی بیماری‌های قلبی-عروقی تا دو برابر و دیابت تا پنج برابر افزایش می‌یابد.

۱- داشتن رژیم غذایی متعادل:

رژیم غذایی مناسب شامل میوه، سبزی، دانه‌های کامل (گندم کامل، برنج قهوه‌ای، 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 پلی کیستیک می توانند با کنترل وزن و کم کردن آن، علامت های بیماری را کاهش دهند. ضمن اینکه کاهش وزن در این افراد به کاهش خطرات ناشی از دیابت و فشارخون بالا و کلسترول بالا کمک می کند.

کاهش ۷ - ۵ درصد وزن در طول شش ماه می تواند هورمون های مردانه را کم نموده و تخمک گذاری و باروری را در ۷۵ درصد از خانم های مبتلا به شکل طبیعی برگرداند.

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



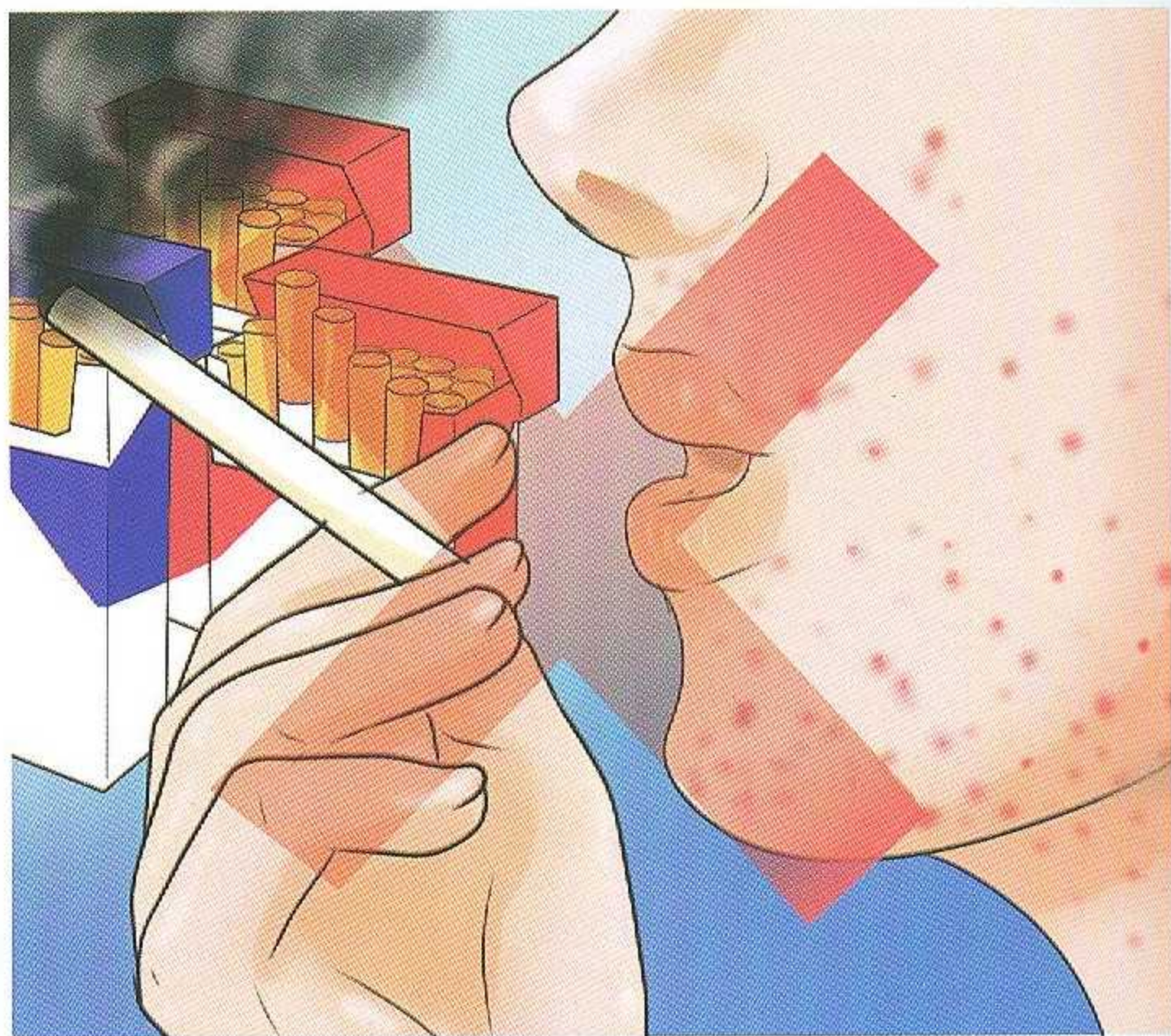
کمک گرفتن از یک مشاور تغذیه که از بیماری فرد آگاه باشد، می‌تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

۴- ترک سیگار:

افراد سیگاری لازم است سیگار را ترک کنند. معمولاً 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 مجدداً 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 برطرف کردن موهای زاید، با پزشک مشورت شود.

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

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

در صورت بالا بودن وزن، کاهش آن و رژیم غذایی سالم می‌تواند برخی از علائم 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 علائمی مانند رشد موهای زاید، قاعدگی نامنظم و مشکلات باروری از درمان طبی و داروها استفاده می‌شود.

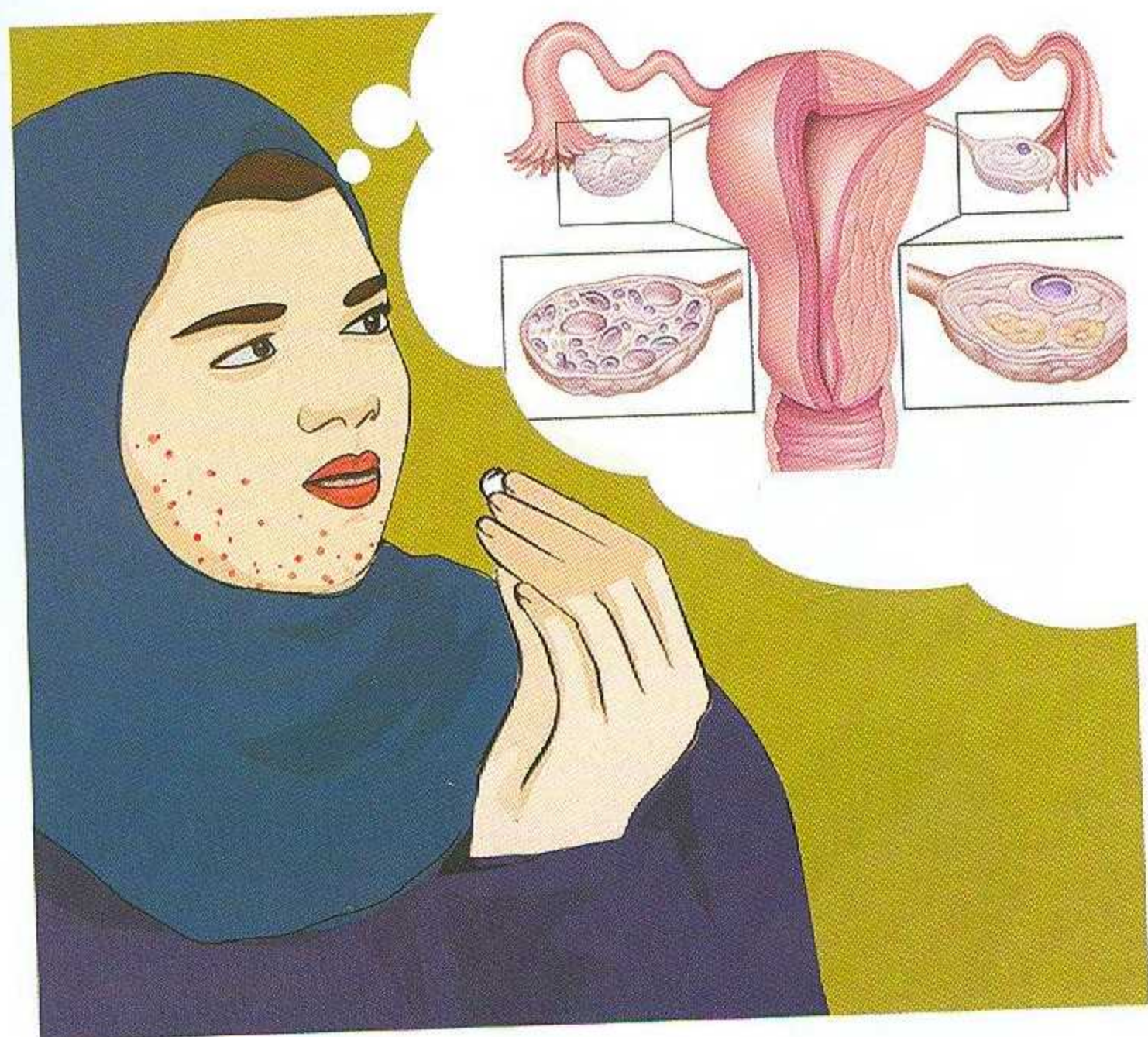
البته لازم به ذکر است که تمامی افراد مبتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک به درمان‌های دارویی پاسخ نمی‌دهند. در این موارد درمان‌های جراحی کمک کننده خواهد بود. همچنین در برخی موارد مقاوم به کاهش وزن روش‌های جراحی چاقی می‌تواند در برگشت علائم و افزایش شانس بارداری سالم کمک کننده باشد.

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 پله کیستیک که نه می خواهند بارداری شوند:

اگر خانم مبتلای به این بیماری ازدواج نکرده است و یا در حال فاصله گذاری بارداری می باشد، استفاده از قرص های ترکیبی که توسط پزشک تجویز می شود (به جای سایر روش های غیر هورمونی) می تواند در بهبود علائم کمک کننده باشد.

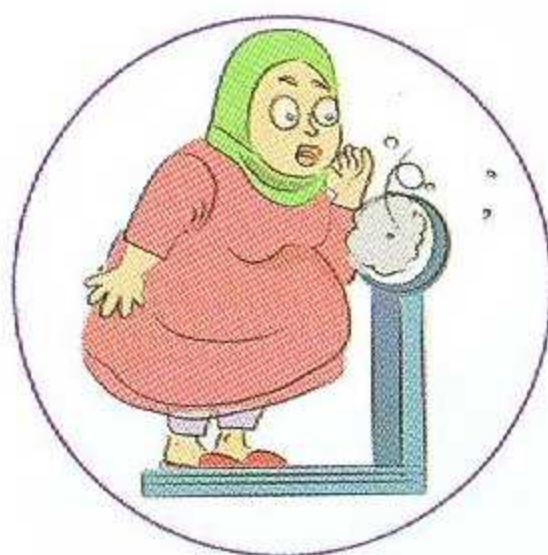
این قرص ها اغلب موهای زاید و آکنه را کاهش می دهند و قاعدگی را منظم تر می کنند.



بیماری تخمدان پلی کیستیک به مجموعه‌ای از علائم 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 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 هورمون‌های مردانه است، پس بی‌نظمی قاعدگی باید جدی گرفته شود. با درمان‌های خاص خطر عوارض به حداقل کاهش پیدا می‌نماید. بهترین درمان مستقیماً با علائم تخمدان پلی کیستیک در ارتباط است.



پرسشنامه خود ارزیابی برای ابتلا به بیماری

تخمندان پله کیستیک:

خانم‌هایی این پرسش‌نامه را برای خود ارزیابی تکمیل کنند که ۱۵-۴۵ 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 | ۳- ۳۵ الی ۶۰ روز |
| ۲- ۲۵ الی ۳۴ روز | ۴- بیش از ۶۰ روز |
| جواب‌های 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 | ۵- پشت |
| ۲- چانه | ۶- باسن |
| ۳- سینه‌ها | ۷- بالای بازو |
| ۴- بین دو پستان | 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)

☐ خیر

☐ بلی

در صورت پاسخ بلی = یک نمره

(۴) آیا سابقه ناباروری داشته‌اید؟

☐ خیر

☐ بلی

در صورت پاسخ بلی = یک نمره

(۵) آیا هیچ‌وقت ترشح شیری رنگ از نوک سینه‌ها

(بجز زمان‌های بارداری یا شیردهی) داشته‌اید:

☐ خیر

☐ بلی

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 پلی‌کیستیک مطرح است.

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