

# تنبلی تخمدان چیست؟

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) نوعی اختلال هورمونی است که در میان زنان در سن باروری شایع است.

زنانی که **تنبلی تخمدان** دارند، بیش از حد طبیعی هورمون‌های مردانه تولید می‌کنند. این نامتعادل بودن هورمون‌ها باعث می‌شود زنان عادت ماهیانه‌ی خود را نداشته باشند. این زنان سخت‌تر باردار می‌شوند. تنبلی تخمدان همچنین باعث رشد موهای زائد روی صورت و بدن و کمتر شدن موهای سر می‌شود.

علت دقیق تنبلی تخمدان مشخص نیست. تشخیص و درمان به موقع ممکن است خطر عوارض طولانی مدت مانند دیابت نوع 2 و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

بسیاری از زنان و دختران متوجه نیستند که به تنبلی تخمدان مبتلا هستند. اگر یک یا دو قاعدگی را پشت سر گذاشته‌اید (و می‌دانید که باردار نیستید) و مانند نوجوانی دوباره قاعدگی‌تان نامنظم شده است، آسان است که همه چیز را به استرس ربط دهید، اما ممکن است اتفاق جدی‌تری مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، مشکلات سلامتی پنهان ناشی از عدم تعادل هورمونی و بوجود آمدن یک سری کیست‌های کوچک در تخمدان در جریان باشد.

پنج تا 10 درصد از زنان در سنین باروری تحت تأثیر این بیماری قرار دارند، اما کمتر از نیمی از زنان تشخیص داده می‌شوند. این بدان معناست که میلیون‌ها زن مبتلا به تنبلی تخمدان هستند و حتی آن را نمی‌دانند. برای روشن کردن این بیماری خاموش، در اینجا شایع‌ترین نشانه‌های اختلال هورمونی را برای شما قرار داده‌ایم.

## علائم تنبلی تخمدان

اگر هرکدام از این علائم را تجربه کردید، آنها را با متخصص زنان یا پزشک عمومی خود در میان بگذارید و ارزیابی کنید.

### 1. چرخه قاعدگی نامنظم

چرخه قاعدگی غیر قابل پیش‌بینی یا نبودن چندین دوره قاعدگی یکی

از ویژگی های بارز **تخمندان** است. چرخه قاعدگی ما مانند یک علامت حیاتی است. این به ما می گوید که آیا سوخت و ساز بدن ما در وضعیت خوبی قرار دارد ؛ اگر بیش از حد لاغر باشید ، اضافه وزن یا استرس دارید ، می تواند چرخه های شما را از بین ببرد. داشتن دوره های قاعدگی نامنظم یا زیاد، پرش از چند قاعدگی می تواند نشانه عدم تعادل هورمونی مانند تنبلی تخمدان باشد. هنگام بی نظمی های قاعدگی مانند این موارد باید برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید.

## **2. رشد مو در مکان های غیر منتظره**

در تنبلی تخمدان ، تخمدان ها مقادیر زیادی از نوع هورمون هایی به نام آندروژن تولید می کنند که رشد مو را تحریک می کنند. ما در مورد موهای سر شما صحبت نمی کنیم. موها در مکان های غیرمنتظره مانند در اطراف نوک پستان ، روی سینه ، قسمت داخلی ران و شکم (مکانهایی که زنان معمولاً رشد مو زیادی ندارند) رشد می کنند.

## **3. بروز جوش و آکنه**

مقادیر بالای آندروژن نیز باعث ایجاد آکنه می شود. هورمون ها تولید سبوم را تقویت می کنند و ترکیب روغن اضافی و بافت پوست قدیمی منافذ پوست را می بندد. باکتری هایی که روی سبوم شکوفا می شوند، التهاب ایجاد می کنند.