

# سندرم تخمدان پلیکیستیک یک اختلال هورمونی شایع در سنین باروری در خانمها

1 تیر 1402

**یک جراح و متخصص زنان و زایمان، از کاهش وزن و تغذیه سالم به عنوان راهکار اصلی کنترل علائم سندرم تخمدان پلیکیستیک نام برد.**

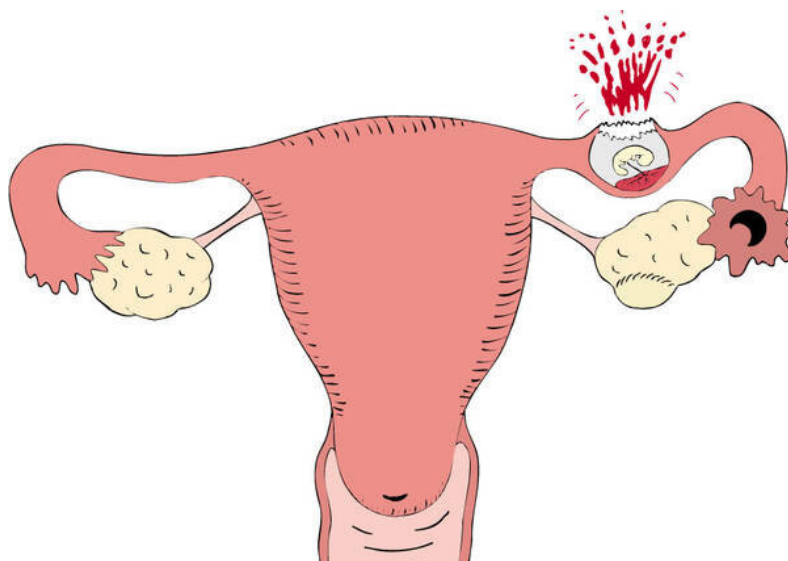
فرناز فاطمی، گفت: سندرم تخمدان پلیکیستیک یک اختلال هورمونی شایع در سنین باروری در خانمها است. در این سندرم، فولیکولهای ریز زیاد که در حاشیه تخمدانها وجود دارند، مانع تخمک‌گذاری منظم می‌شوند و این سندرم با اختلالات هورمونی و متابولیسمی همراه است. علت این سندرم نامشخص است، ولی مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی، محیطی و سبک زندگی می‌توانند باعث بروز آن شوند.

این متخصص زنان، با اشاره به علائم این سندرم، توضیح داد: علائم سندرم تخمدان پلیکیستیک در افراد مختلف، متفاوت است، ولی به طور کلی، در صورت وجود دو علامت، تشخیص سندرم تخمدان پلیکیستیک مطرح می‌شود. شایع‌ترین علامت این بیماری پریودهای نامنظم است که بیشتر به صورت پریودهای با فاصله زیاد، یعنی فاصله بیشتر از ۳۵ روز بین ۲ سیکل قاعدگی یا کمتر از ۹ پریود در سال و معمولاً با خونریزی‌های شدید بروز می‌کند. علامت دیگر این سندرم بالا بودن سطح آندروژن (هورمون‌های مردانه) است که می‌تواند باعث علائم فیزیکی از جمله رشد موهای زائد خشن روی صورت و بدن (هیرسوتیسم)، جوش‌های صورت (آکنه) و ریزش موی سر شود. همچنین، وجود نمای تخمدان‌های پلیکیستیک در سونوگرافی، یعنی تخمدان‌های بزرگ با فولیکول‌های ریز زیاد که باعث می‌شوند تخمدان‌ها عملکرد مناسب و تخمک‌گذاری منظم نداشته باشند، علامت دیگر این بیماری است.

فاطمی، عوارض این سندرم را متعدد دانست و افزود: این سندرم می‌تواند با عوارضی مثل **ناباروری**، دیابت نوع ۲، چربی بالا، فشار خون بالا و کبد چرب همراه باشد، که این موارد فرد را مستعد ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی می‌کند. همچنین، عوارض دوران بارداری در این بیماران بیشتر است، مثل دیابت بارداری، فشار خون بارداری، **سقط** یا زایمان زودرس. ۸۰ درصد مبتلایان به این سندرم چاقی دارند و اختلالات خواب، تغذیه و افسردگی نیز در این افراد بیشتر است.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا به عارضه مقاومت به انسولین در مبتلایان به سندرم تخمدان پلیکیستیک اشاره کرد و گفت: درصد زیادی از خانم‌های مبتلا به سندرم تخمدان پلیکیستیک مقاومت به انسولین دارند. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس ترشح می‌شود و نقش آن کمک به سلول‌ها برای مصرف گلوکز است. در این بیماران، انسولین فعالیت خود را به‌درستی انجام نمی‌دهد و گلوکز توسط سلول‌ها مصرف نمی‌شود. بنابراین سطح گلوکز در خون زیاد می‌شود و زیاد بودن گلوکز، مجدداً باعث ترشح انسولین بیشتر می‌شود و این سیکل معیوب ادامه دارد. این افزایش انسولین، باعث افزایش ترشح آندروژن‌ها یا هورمون‌های مردانه و افزایش علائم بیماری می‌شود. دارویی که برای بهبود

مقاومت به انسولین و در نتیجه، کنترل علائم ناشی از آن در مبتلایان به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک استفاده می‌شود، متفورمین است. اما در مجموع، هرچه این بیماری زودتر تشخیص داده شود و وزن بیمار کنترل شود، عوارض طولانی‌مدت آن کمتر می‌شود.



این فلوشیپ ناباروری درباره درمان این سندرم توضیح داد: در زمینه تخمدان پلی‌کیستیک و درمان آن تحقیقات زیادی صورت گرفته است، ولی هنوز درمان قطعی برای آن وجود ندارد و درمان‌های موجود فقط بر پایه کنترل علائم است و هر بیمار بر اساس علامت خود، درمان می‌شود. مثلاً [اختلالات قاعدگی](#) با مصرف قرص‌های پروژسترون یا ترکیب استروژن و پروژسترون درمان می‌شوند. یا برای درمان موهای زائد، ابتدا از همان قرص‌های هورمونی ترکیبی استفاده می‌شود، ولی اگر بعد از ۶ ماه برطرف نشود، قرص‌های ضدآندروژنی مثل اسپیرونولاکتون اضافه می‌شود و قدم بعدی، استفاده از لیزر موهای زائد است. همچنین، برای درمان ناباروری از روش‌های درمانی مختلف مثل استفاده از داروهای تحریک تخمک‌گذاری، آی وی اف، آی یو آی و... بر اساس شرایط زوجین استفاده می‌شود.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، در ادامه افزود: مهم‌ترین نکته در خصوص این سندرم این است که نخستین و مؤثرترین روش درمان و کنترل این نشانگان، تغذیه صحیح و کاهش وزن است. مطالعات مختلفی بر اساس این فرضیه که اکسیداتیو استرس در بروز این بیماری نقش دارد، انجام شده است و از انواع مختلف آنتی‌اکسیدان‌ها، از جمله ویتامین E و ویتامین C، کروم، سلنیوم، روی و... نیز برای بهبود علائم بیماری استفاده شده است. همچنین، در مطالعه‌ای که در مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا انجام گرفته، مشاهده شد که سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در سرم و مایع فولیکولی این بیماران پایین‌تر است و بر این اساس، آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند در درمان این سندرم مؤثر باشند.

این متخصص زنان در پایان یادآور شد: درصد زیادی از مبتلایان به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک کمبود ویتامین D دارند و از سوی دیگر، فاکتورهای التهابی در این افراد بالاتر است و کمبود ویتامین D وضعیت التهابی را تشدید می‌کند. بنابراین، اصلاح سطح ویتامین D در مبتلایان، به بهبود علائم این بیماری کمک می‌کند.