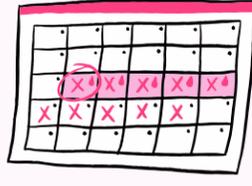


الأعراض



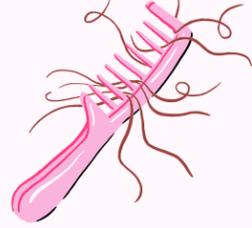
حبّ الشباب



عدم انتظام الدورة الشهرية أو توقفها



صعوبة فقدان الوزن، وخاصة عند الخصر



ترقق شعر فروة الرأس أو تساقطه



نمو غير طبيعي للشعر على الوجه



ظهور بقع داكنة مخملية الملمس على الجلد



صعوبة حدوث الحمل

التعريف بمتلازمة تكيس المبايض

تُعَدُّ متلازمة تكيس المبايض أكثر الاضطرابات الهرمونية شيوعًا لدى الإناث في سن الإنجاب، إذ تشير التقديرات إلى أنّ هذه المتلازمة تصيب منهنّ ما نسبته ٨-١٣٪، وما زال نحو ٧٠٪ من النساء المصابات في العالم لم تُشخَّص حالتهنّ بعد.

تعاني الإناث المصابات بهذه المتلازمة من تكوّن عدد من الحويصلات على الحافة الخارجية للمبيض، ممّا يسبّب لاحقًا خللاً في الهرمونات.

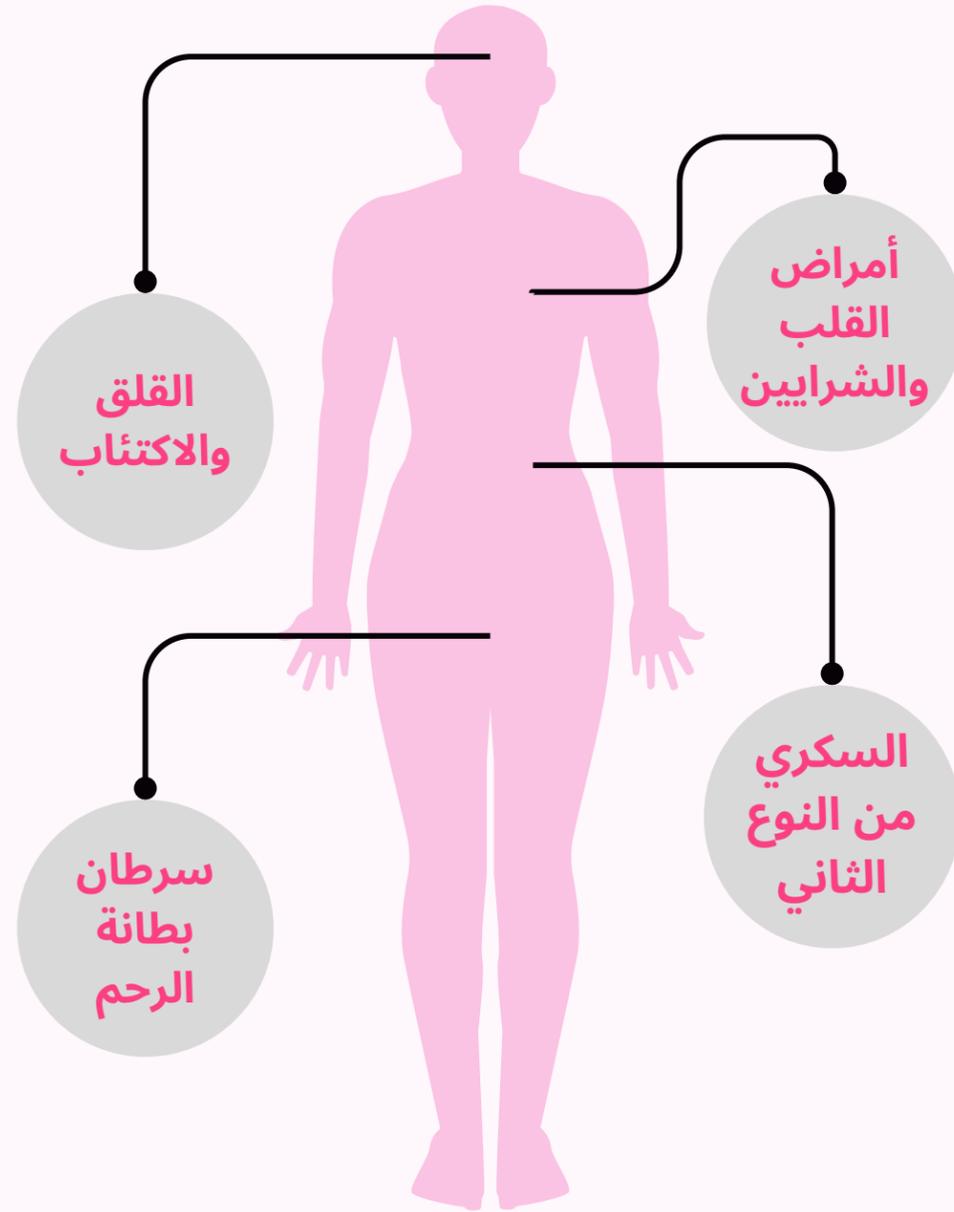
عادةً ما تبدأ هذه المتلازمة في الظهور خلال فترة المراهقة، إلّا أنّ أعراضها تختلف مع مرور الوقت.



متلازمة تكيس المبايض

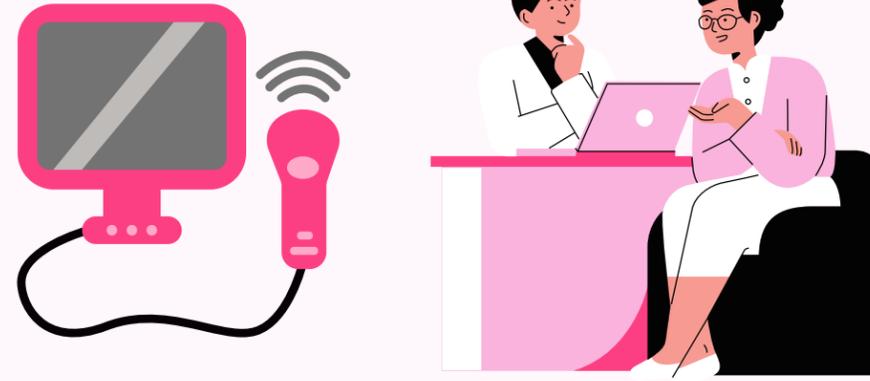
ما هي المضاعفات المحتملة حدوثها؟

يوجد العديد من المضاعفات الجسدية والنفسية التي قد تلحق الإصابة بهذه المتلازمة، ومنها:



كيف يتمّ التشخيص؟

يتمّ تشخيص متلازمة تكيس المبايض من قِبَل طبيب الأمراض النسائية المختصّ؛ حيث يقوم الطبيب بأخذ السيرة المرضية وإجراء الفحص السريري اللازم، إضافةً إلى طلب صورة تلفزيونية للمبيض، وفي بعض الأحيان قد يلجأ الطبيب إلى طلب بعض الفحوصات الهرمونية.



هل هذه المتلازمة مزمنة؟

نعم، إنّ متلازمة تكيس المبايض حالة مزمنة ولا يمكن علاجها بشكل نهائيّ، ولكن من الممكن السيطرة على أعراضها والتحكّم بمضاعفاتها عن طريق بعض الإجراءات العلاجية التي تختلف باختلاف الأعراض التي تعاني منها المريضة.

الأسباب وعوامل الخطورة

لا يُعرَف حتى الآن سبب متلازمة تكيس المبايض، إلّا أنّ هنالك العديد من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بها، ومنها:



هل يمكن أن تُصاب النساء ذوات الوزن الطبيعي أو الوزن المنخفض بهذه المتلازمة؟

نعم، من الممكن أن تُصاب النساء ذوات الوزن الطبيعي أو الوزن المنخفض بمتلازمة تكيس المبايض، وقد تصل نسبتهنّ إلى ٤٧,١% من إجماليّ الإصابات.

دمتم بخير

ما الفرق بين متلازمة تكيس المبايض، وأكياس المبيض؟

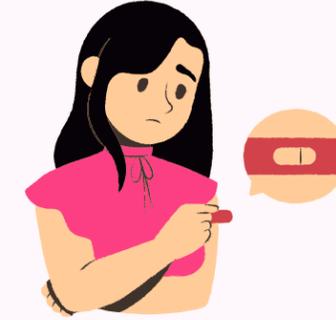
أكياس المبيض	متلازمة تكيس المبايض
أكياس مملوءة بالسوائل تتواجد داخل المبيض أو على سطحه	حويصلات تتكوّن على المبيض تسبّب خللاً في الهرمونات
لا تسبّب أيّ أعراض في أغلب الأحيان، وقد تختفي دون ملاحظة السيدة لها	تسبّب الكثير من الأعراض والمضاعفات الجسدية والنفسية

نصائح طبية

- لا تقدّمي العلاج بالأعشاب والطب البديل على الأدوية الموصوفة لك من قبل الطبيب.
- احرصي على القيام بالتمارين الرياضية لمدة لا تقلّ عن ١٥٠ دقيقة أسبوعيًا؛ أي ما يعادل ثلث ساعة يوميًا.
- احرصي على أن تكون تمارين المقاومة جزءًا من نشاطك الرياضي؛ إذ إنّها تساعد على التقليل من مقاومة الإنسولين.

هل لهذه المتلازمة تأثير على الحمل؟

نتيجةً للاضطرابات الهرمونيّة واضطرابات الدورة الشهرية فإنّ عملية الإباضة لا تحدث بشكل منتظم أو لا تحدث على الإطلاق، وهذا يقلّل من فرص حدوث الحمل.



ما هو العلاج؟

إنّ علاج متلازمة تكيس المبايض مبنيٌّ على ركنين رئيسيين، هما:

1 تغيير نمط الحياة، وذلك من خلال:



النشاط البدني المنتظم



اتباع نظام غذائي متوازن



خسارة الوزن

2 العلاجات الدوائية، مع الأخذ بعين الاعتبار ضرورة أخذها تحت إشراف طبي لتقييم المحاذير وموانع الاستخدام لدى المصابة.