

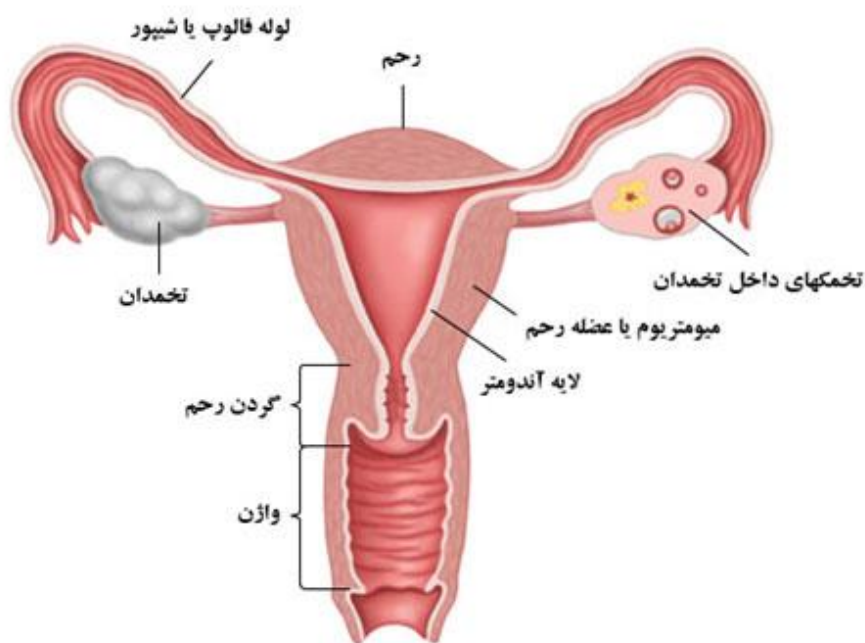
تنبلی تخمدان یا سندرم تخمدان پلی کیستیک

تنبلی تخمدان یا سندرم تخمدان پلی کیستیک (Polycystic ovary syndrome) چیست؟

تنبلی تخمدان وضعیتی است که باعث بی نظمی دوران عادت ماهانه، جوش های چرکی (آکنه)، پوست چرب، رشد موهای زائد صورت و بدن، یا ریزش موهای سر میگردد. در چنین وضعیتی حاملگی میتواند به سختی انجام شود. سندرم تخمدان پلی کیستیک گاهی اوقات به نام **PCOS (polycystic ovary syndrome)** یا **PCO (polycystic ovary)** خوانده میشود. شیوع سندرم تخمدان پلی کیستیک بالا است، در مطالعه قند و چربی که بر روی تعدادی از زنان ساکن تهران در سن باروری انجام شد، شیوع سندرم تخمدان پلی کیستیک ۸/۵٪ میباشد. اغلب زنان مبتلاء اضافه وزن دارند یا چاق هستند.

علل سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟

در این بیماران، کارکرد تخمدانها طبیعی نیست و هورمون تستوسترون بیش از حد تولید میکنند. تستوسترون هورمون مردانه است ولی در زنان نیز وجود دارد. بصورت طبیعی، تخمدان زنان مقادیر اندکی از آنرا ترشح میکنند ولی در سندرم تخمدان پلی کیستیک تولید آن افزایش می یابد. حدود یکبار در ماه، تخمدان زنان ساختمانی را میسازد که تخمک نارس یا فولیکول نام دارد (شکل ۱).



شکل ۱: دستگاه تولید مثل زنانه

همچنان که فولیکول رشد میکند، هورمون آزاد میکند، سپس تخمک رسیده را آزاد میکند، به این روند تخمک گذاری میگویند. ولی در زنان مبتلاء به سندرم تخمدان پلی کیستیک، تخمدانها به جای تولید یک تخمک رسیده، تعداد زیادی فولیکول ریز میسازند، تعادل هورمونها بهم میخورد، تخمک گذاری ماهانه انطور که انتظار میرود اتفاق نمی افتد. پزشکان نمی دانند که چرا این اتفاق برای برخی زنان رخ میدهد.

نشانه های سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟

زنان با چنین وضعیتی ممکن است:

- کمتر از ۸ قاعدگی در سال داشته باشند.
- موهای ضخیم و تیره در محلهایی که فقط در مردان چنین موهائی رشد میکنند، مثل لب فوقانی، چانه، دو طرف صورت، قفسه سینه و شکم رشد میکنند. (شکل ۲)
- افزایش وزن و چاق شدن
- آکنه دارند (پوست چرب و جوش چرکی روی صورت) (شکل ۳)
- ریزش موهای سر با الگوی مردانه
- ممکن است برای باردارشدن با مشکل مواجه شوند و نیاز به استفاده از دارو داشته باشند.



شکل ۲: رشد موهای زائد در ناحیه بالای لب فوقانی، چانه و اطراف صورت



شکل ۳: جوشهای چرکی و آکنه

آیا بیماران مبتلاء که نشانه های خفیف بیماری را دارند باید به پزشک مراجعه کنند؟

بله باید مراجعه کنند چون افراد دچار سندرم تنبلی تخمدان، احتمال ابتلاء به سایر بیماریها را دارند که شامل:

- دیابت (قند خون بالا)
- افزایش سطح چربی خون از نوع کلسترول
- آپنه خواب (نوعی اختلال خواب است که در هنگام خواب به مدت کوتاهی دچار وقفه تنفسی میشوند)
- افسردگی یا اضطراب
- خطر ابتلاء به بیماری قلبی ممکن است در زنان مبتلاء به سندرم تخمدان پلی کیستیک بالاتر باشد، اما برای اینکه چنین ادعائی اثبات شود به تحقیقات بیشتری نیاز داریم.

آیا به انجام تست آزمایشگاهی نیاز دارم؟

پزشک معالج بر اساس سن، علائم، و وضعیت هر بیمار تصمیم میگیرد کدام تست را انجام بدهید.

- تست خون برای اندازه گیری سطوح هورمونی، قند خون و کلسترول
- تست بارداری در صورتیکه تاخیر عادت ماهانه وجود داشته باشد.
- سونوگرافی لگن- در این تست با استفاده از امواج ماورای صوت تصویر رحم و تخمدانها گرفته میشود. پزشک با استفاده از این تستها به تشخیص بیماری پی میبرد.

سندرم تخمدان پلی کیستیک چگونه درمان میشود؟

قرصهای جلوگیری از بارداری شایعترین درمان آن است. اما داروهای دیگری نیز برای کنترل علائم بیماری استفاده میشوند.

- قرصهای جلوگیری از بارداری - درمان اصلی سندرم تخمدان پلی کیستیک است. قرصها باعث علاج بیماری نمیشوند. اما آنها میتوانند باعث بهبود بسیاری از علائم بیماری مثل بی نظمی عادت ماهانه، آکنه و موهای صورت شوند. قرصهای جلوگیری از بارداری همچنین میتوانند باعث محافظت زنان از سرطان رحم شوند.
- داروهای ضد هورمون مردانه - این داروها با مسدود کردن هورمونهای که باعث علائمی مثل آکنه و موهای زائد صورت میشوند برخی علائم بیماری را کنترل میکنند. اسپرونولاکتون (با نام تجاری آلداکتون) داروی ضد هورمون مردانه است که بسیاری از پزشکان ممکن است از آن استفاده کنند.
- پروژستین - این هورمون میتواند عادت ماهانه شما را منظم کند، اما باید هر ماه آنرا مصرف کنید. همچنین این دارو خطر ابتلاء به سرطان رحم را کاهش میدهد. اکثر پزشکان از مدروکسی پروژسترون (با نام تجاری پروورا یا مدروفم یا میرات) یا پروژسترونها طبیعی (با نام تجاری پرومتریوم)
- مت فورمین (با نامهای تجاری رهامت، گلوکوفاز و ...) - این دارو میتواند به منظم شدن عادت ماهانه بانوان کمک کند. اما فقط در نیمی از بانوان استفاده کننده از آن موثر است. در بانوان مبتلاء به دیابت میتواند به کنترل قند خون کمک کند.
- محلول طبی مخصوص شستشویا ضد عفونی کردن صورت (لوسیون) یا آنتی بیوتیکها برای درمان آکنه

آیا میتوانم کاری انجام بدهم که به درمان خودم کمک کنم؟

بله، اگر شما چاق هستید یا اضافه وزن دارید با کاهش وزن میتوانید به بهبود بسیاری از علائم بیماری کمک کنید. از دست دادن فقط پنج درصد وزن بدنتان میتواند کمک بزرگی بکند. مثلاً "حدود ۴/۵ کیلوگرم کاهش وزن در یک خانم ۹۰ کیلوگرمی کمک کننده است.

چه باید بکنم اگر بخواهم حامله بشوم؟

امیدوار باشید. اغلب بانوان مبتلاء به سندرم تخمدان پلی کیستیک قادرند باردار شوند ولی ممکن است کمی طول بکشد. اگر شما اضافه وزن دارید، کاهش وزن میتواند به منظم شدن عادت ماهانه شما کمک کند و شانس شما برای بارداری را افزایش میدهد. اگر با وجود کاهش وزن همچنان عادت ماهانه نامنظم دارید، پزشک شما با تجویز داروهای القاء کننده تخمک گذاری به شما کمک میکند و شانس شما برای بارداری افزایش میابد.

زندگی من چگونه خواهد بود؟

زنان مبتلاء به سندرم تخمدان پلی کیستیک قادرند زندگی طبیعی داشته باشند. اما با پزشک معالج خود باید در ارتباط باشند. نشانه های بیماری با درمان کنترل میشود و شما را از ابتلاء به سایر بیماریها محافظت میکند.

کلید واژه ها: تنبلی تخمدان، سندرم تخمدان پلی کیستیک، تخمدان پلی کیستیک،
polycystic ovary syndrome ، polycystic ovary، PCO , PCOS

REFERENCES

1. **This topic retrieved from UpToDate on:** Jun 26, 2018.
2. Rashidi H, Tehrani FR, Khomami MB, Tohidi M, Azizi F. **To what extent does the use of the Rotterdam criteria affect the prevalence of polycystic ovary syndrome? A community-based study from the Southwest of Iran. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology.** ۲۰۱۴ Mar 1;174:100-5.