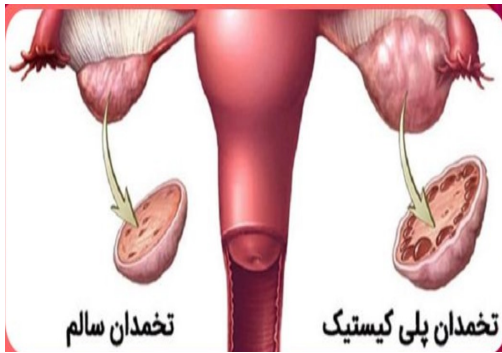




مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

تخمندان پلی کیستیک

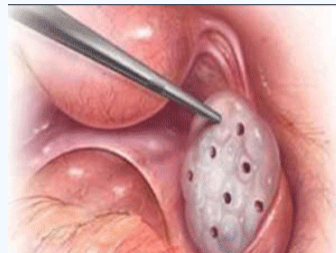


شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-001110	
عنوان	تخمندان پلی کیستیک
تهیه کننده	فرزانه حقیری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۹/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تائید کننده علمی: خانم دکتر مریم عزیزی- فلوشیپ فوق تخصصی نازایی، IVF، عضو هیات علمی-دانشیار	

۳. استفاده از داروها برای کاهش رشد بیش از حد مو: پزشک برای کاهش تولید آندروژن، قرص های پیشگیری از بارداری یا داروی دیگری به نام اسپرونولاکتون (آلداکتون) را توصیه می کند که اثر آندروژن ها روی پوست را مهار می کند. اسپرونولاکتون منجر به نقص های مادرزادی می شود بنابراین هنگام استفاده از این دارو باید از یک روش پیشگیری از بارداری موثر استفاده کنید و در صورت بارداری یا تصمیم به باردارشدن، استفاده از آن توصیه نمی شود. افلورنیتین (وانیکا) نیز داروی دیگری است که رشد موهای زائد صورت را کاهش می دهد.



عمل جراحی: در صورت موفق نبودن درمان های دارویی، از عمل جراحی برای درمان تخمدان پلی کیستیک و تبلی تخمدان استفاده می گردد. جراحی معمولاً با روش لاپاراسکوپی انجام شده و منجر به تخمک گذاری می شود.



“سلامت و تندرست باشید”

منبع:

- <https://drpourmatroud.ir>
- <https://maryamhospital.ir/polycystic-ovary-syndrome/>



۲. استفاده از داروها برای کمک به تخمک گذاری: از دارو ها همچنین برای کمک به تخمک گذاری و درمان ناباروری نیز استفاده می گردد. کلومیفن یک داروی ضد استروژن خوراکی است که در بخش اول چرخه قاعدگی باید آن را مصرف کنید. اگر کلومیفن به تنهایی موثر نباشد، پزشک برای کمک به القای تخمک گذاری متفورمین را نیز اضافه می کند.



در صورتی که با مصرف این داروها بارداری رخ نداد، پزشک استفاده از گنادوتروپین ها مانند هورمون تحریک کننده فولیکول (FSH) و هورمون لوتئینی کننده (LH) را به صورت تزریقی تجویز می کند. داروی دیگری که ممکن است تجویز شود لتروزول (فمارا) است. اینکه این دارو چگونه باعث تحریک تخمک گذاری می شود هنوز مشخص نیست ولی زمانی که باقی داروها اثری نداشته باشند، از این گزینه استفاده می شود.



سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCO) یا تبدیلی تخمدان، یک ناهنجاری رایج هورمونی زنان در سنین باروری است. زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک دارای تخمدان های بزرگی هستند که حاوی تعداد زیادی کیست کوچک دارای مایع به نام فولیکول می باشند. سندرم تخمدان پلی کیستیک یکی از علل شایع ناباروری در زنان می باشد زیرا به دلیل میزان بالای هورمون های مردانه در این افراد، تخمک گذاری انجام نشده و یا به صورت نامنظم انجام می گردد. از علائم این سندرم می توان به پرپود نامنظم، جوش و آکنه، اضافه وزن و رشد موهای زائد اشاره کرد.

روش تشخیص سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCO)

معاینه فیزیکی: در این روش، پزشک اطلاعات مهمی مانند وزن، قد و فشار خون را بررسی می کند.

معاینه لگن: در هنگام معاینه لگن، پزشک هم به صورت چشمی و هم با استفاده از دست، اندام های تولید مثلی را برای وجود هرگونه توده، رشد غیرطبیعی یا وجود دیگر ناهنجاری ها بررسی می کند.

آزمایش خون: آزمایش خون برای بررسی سطح هورمون ها انجام می گیرد. با این روش دلایل احتمالی ناهنجاری های قاعدگی یا افزایش هورمون های آندروژن که وضعیت بیماری سندرم تخمدان پلی کیستیک را تقلید می کند، کنار گذاشته می شود. بررسی های دیگری که طی آزمایش خون انجام میگیرند شامل سنجش میزان کلسترول ناشتا، تری گلیسرید و آزمایش تحمل گلوکز است که در آن سطح گلوکز در حالت ناشتا و بعد از نوشیدن مایعات حاوی گلوکز سنجیده می شود.

سونوگرافی: تشخیص تخمدان پلی کیستیک با سونوگرافی نیز یکی از روش های رایج تشخیصی می باشد. با کمک سونوگرافی اولترا سوند ظاهر تخمدان ها و ضخامت لایه داخلی رحم بررسی می گردد. در این روش پزشک، پروب دستگاه را وارد واژن کرده و با کمک تصویری که روی صفحه کامپیوتر مشاهده می کند، وضعیت تخمدان ها را بررسی می نماید.

درمان تخمدان پلی کیستیک (PCO):

اصلاح سبک زندگی: داشتن سبک زندگی سالم یکی از مؤثرترین روش ها برای درمان تخمدان پلی کیستیک می باشد. برای داشتن یک سبک زندگی سالم و اصولی، رعایت نکات زیر توصیه می گردد:

- حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی: کاهش وزن، سبب کم شدن سطح انسولین و آندروژن خون می شود، تخمک گذاری را به حالت عادی بر می گرداند و به کنترل سندرم تخمدان پلی کیستیک کمک می کند.

- داشتن رژیم غذایی سالم: رژیم غذایی که حاوی مقدار کم چربی و مقادیر بالای کربوهیدرات باشد، باعث افزایش سطح انسولین می گردد. در نتیجه در صورت ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک، توصیه می شود مصرف کربوهیدرات ها کاهش یابد و همچنین از کربوهیدرات های پیچیده که غنی از فیبر هستند استفاده گردد. کربوهیدرات های غنی از فیبر عبارتند از سرلاک، نان های سبوس دار، پاستای غنی از گندم، برنج قهوه ای، لوبیا، بلغور گندم و جو.



- داشتن فعالیت بدنی و ورزش منظم: با داشتن ورزش منظم و روزمره، می توان میزان مقاومت به انسولین را کنترل کرد یا از ابتلا به آن جلوگیری کرد. همچنین ورزش به کنترل وزن بدن و کاهش اضافه وزن نیز کمک می کند.



دارو درمانی: یکی دیگر از روش های درمان تخمدان پلی کیستیک، استفاده از داروها می باشد. از دارو ها برای درمان پرپود نامنظم و تنظیم چرخه قاعدگی، کمک به تخمک گذاری و در نتیجه درمان ناباروری و برطرف کردن عوارض جانبی سندرم تخمدان پلی کیستیک مانند رشد موهای زائد، استفاد می گردد.

۱. استفاده از داروها برای تنظیم چرخه قاعدگی و درمان

پرپود نامنظم: برای تنظیم دوره های قاعدگی، قرص هایی که حاوی هر دو هورمون استروژن و پروژستین هستند توصیه می شوند. این قرص های ضدبارداری تولید آندروژن را کاهش داده، خطر سرطان بافت اندومتر را کم کرده و خونریزی غیرطبیعی را اصلاح می کنند. به عنوان جایگزینی برای قرص های پیشگیری از بارداری، شما می توانید از چسب های پوستی یا حلقه واژن استفاده کنید که دارای ترکیبی از استروژن و پروژستین هستند.



همچنین اگر قرص های پیشگیری از بارداری گزینه مناسبی برای شما نیست، راه حل دیگر استفاده از هورمون پروژسترون برای دوره های ۱۰ تا ۱۴ روزه، هر یک یا دو ماه است. این شیوه پروژسترون درمانی، چرخه قاعدگی را تنظیم کرده و از سرطان بافت اندومتر جلوگیری می کند ولی سطوح آندروژن را بهبود نمی بخشد و مانع بارداری نمی شود. اگر قصد باردار شدن ندارید قرص های حاوی پروژستین (مینی پیل) یا ابزارهای داخل رحمی حاوی پروژستین انتخاب های بهتری هستند.

متفورمین نیز داروی دیگری است که ممکن است توسط پزشک برای درمان پرپود نامنظم، تجویز گردد. متفورمین به تخمک گذاری نیز کمک کرده و باعث تنظیم شدن چرخه قاعدگی می شود.

