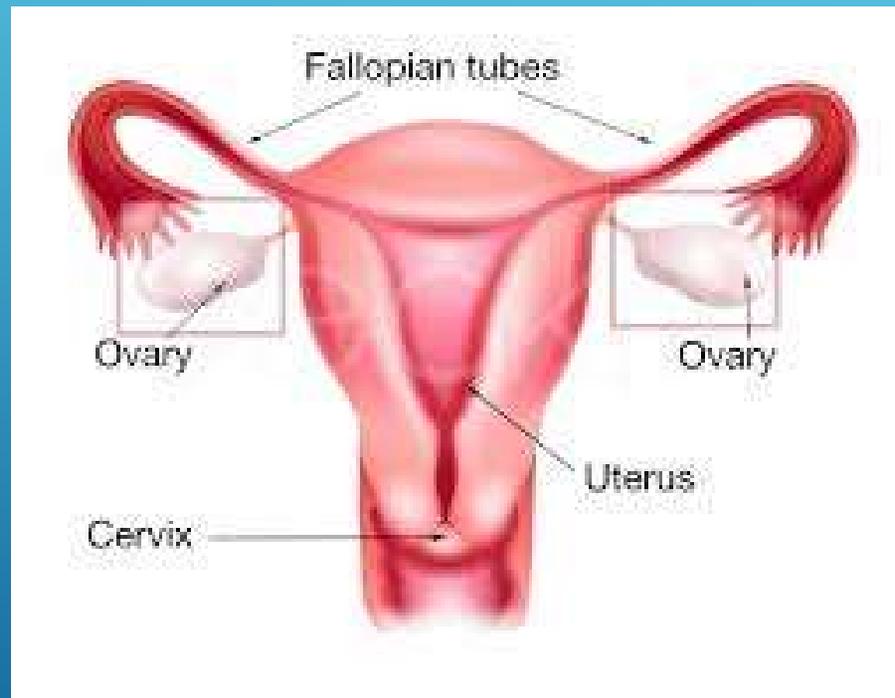
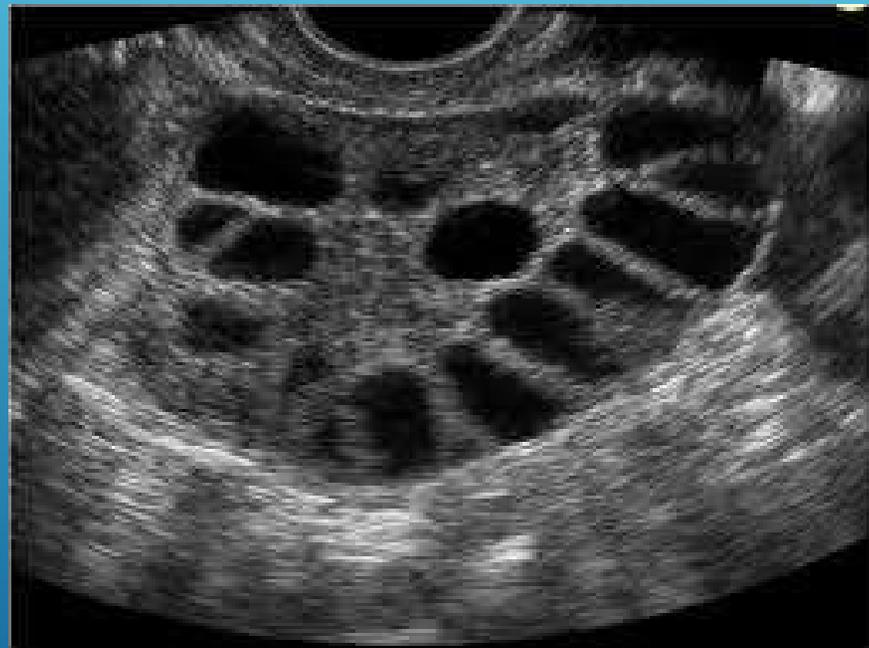
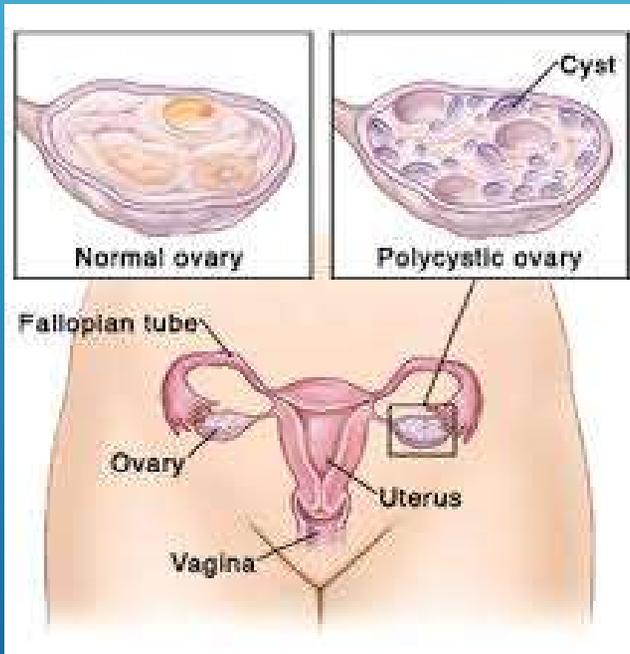


متلازمة تكيس المبايض

الدكتورة عبير عناب





► هي مجموعة من الأعراض التي تنتج عبارة عن إرتفاع الهرمون الذكري (Androgen) في الجسم وتشمل هذه الأعراض:

► عدم إنتظام الدورة الشهرية وتأخر مجيئها أو مجيئها بشكل متواصل أو متقطع خلال الشهر; الدورة الشهرية الطبيعية (21-35 يوم).

► إنقطاع الدورة الشهرية أكثر من شهرين أو ثلاثة شهور متواصلة.



▶ زيادة في نمو الشعر في أنحاء الجسم وخاصة الذقن والصدر وبشكل متسارع مع فقدان الشعر في منطقة الصدغ في الرأس مع زيادة الإفرازات الدهنية في منطقة البشرة وظهور حب الشباب على الظهر والوجه.

▶ زيادة في الوزن والسمنة البطنية وذلك بسبب مقاومة الأنسولين حيث يفرز الجسم كميات كافية من الأنسولين إلا أن الخلايا تكون غير قادرة على إستخدامها بالشكل المناسب مما يحفز البنكرياس على إنتاج المزيد من الأنسولين في الجسم والذي يقوم بزيادة إفراز هرمون الـ Androgen من المبايض.



نسبة الإصابة:

تؤثر بحوالي 10% من الإناث من عمر 12 – 45 سنة

لماذا نهتم! لأنه هناك مضاعفات لتكيس المبايض:

1- زيادة الوزن:

75% من النساء المصابات بتكيس المبايض عندها زيادة في الوزن.

2- قابلية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

3- المتلازمة الأيضية:

وهي عبارة عن مجموعة من الحالات الصحية التي يرتبط حدوثها ببعضها البعض مثل السمنة، مقاومة الأنسولين، ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية مع ارتفاع في مستوى الكوليستيرول والكربوهيدرات في الدم.

4- زيادة في سماكة بطانة الرحم مما يزيد من نسبة الإصابة بنشاط الخلايا في بطانة الرحم وسرطان الرحم.

5- الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية (Coronary Heart Disease)، مما يزيد من نسبة الذبحة الصدرية والجلطات القلبية بسبب السمنة وارتفاع ضغط الدم والدهنيات في الدم.

6- زيادة في نسبة الإصابة بالكآبة والتوتر.

7- تأخر الحمل بعد الزواج.



التشخيص

1. التاريخ المرضي (الدورة الشهرية، الشعر، السمنة، عدم القدرة على تنزيل الوزن مع الحمية القاسية).

2. سونار المبايض، عن طريق البطن، والافضل السونار المهبلي للمتروجة.

3. الفحوصات المخبرية:

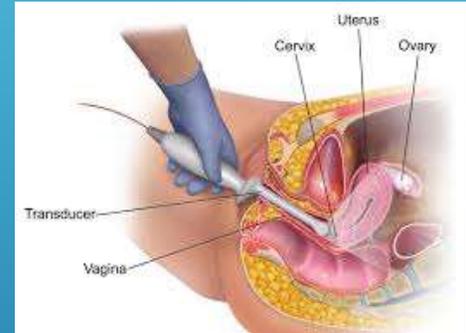
▶ فحص الهرمونات FSH, LH, Prolactin, TSH, Total & Free testosterone

▶ فحوصات السكر ومقاومة الانسولين Homa test, Hba1c, OGTT + Insulin

▶ فحوصات الدهون في الجسم.

▶ Vitamin D

▶ ملاحظة: لا بد من التوقف عن استعمال حبوب منع الحمل 3 شهور قبل الفحص الهرموني وكذلك بالنسبة لـ **Metformin**.



خطة العلاج

لابد من علاج الأعراض التي تُعاني أو تشكو منها المريضة المصابة بحالة تكيس المبايض. بعد الشرح الوافي عن أهمية الإستمرار بالعلاج وضرورة تغيير نمط الحياة كاملاً وما هي الصعوبات التي من الممكن أن تواجهها وكيف نتعامل معها ومتى نشعر بالتحسن وأهمية الإستمرار في العلاج وعدم التوقف لأنه من الممكن أن نعود لمرحلة الصفر إن توقفنا عن العلاج والمتابعة.

إذاً من الممكن أن يكون هناك علاج لـ:

▶ اضطرابات الدورة الشهرية

▶ معالجة زيادة نمو الشعر وضعفها في المنطقة الصدغية

▶ معالجة السمنة واضطرابات الأكل

في بعض الأحيان تكون الأعراض مجتمعة ولا بد من العلاج الشامل.

العلاج المتكامل

▶ تغيير نمط سلوك الحياة

▶ الرياضة

▶ الأكل

▶ مراعاة الوضع النفسي

▶ استعمال الأدوية لتنظيم الدورة الشهرية والسيطرة على زيادة نمو الشعر والوزن

▶ استعمال الليزر لإزالة الشعر الزائد في الجسم

الأكل الصحي

تحسب السعرات الحرارية المطلوبة من الأكل حسب الوزن والطول والعمر، النشاط الرياضي والوضع الصحي العام. (بشكل عام للمرأة الناضجة تحتاج لـ 1200 – 1500 سعرة حرارية يومياً).

لا يوجد إثبات علمي كافي بوجود نظام أكل خاص لتكيس المبايض، نتبع الأكل الصحي المعمول به في حالات الريجيم لتنزيل الوزن مع تعديلات بسيطة، فقدان 5-10% من الوزن كافي جداً كبداية.

قواعد الأكل الصحي المتبع هو المنصوح بها.



تغييرات في سلوك الحياة مهمة جداً حتى تُحدث التغيير المطلوب، مثل:

- تحديد الأهداف

- المراقبة والمتابعة الشخصية من الشخص نفسه أو المساعدين حوله

- التعامل مع المشاكل التي تصادف الشخص أثناء العلاج

- الأكل ببطء

- السيطرة على التقهقر والملل

- عند نزول الوزن، أهمية التأكد على عدم الرجوع إلى الوزن السابق مهما حصل والإستمرار في خطة العلاج للإستمرار في فقدان الوزن والمواظبة والتحمل والتشجيع.

- متابعة ومراقبة الوضع النفسي للمراهقات المصابات بتكيس المبايض وتحويل الحالات المحتاجة للعلاج النفسي في حالة وجود كآبة أو توتر عالي، واضطرابات الطعام (Eating Disorder)

- ملاحظة المزاج

- محاولة رفع الثقة بالنفس، حيث لوحظ تدني احترام الذات وانعدام الثقة بالنفس خاصة عند المراهقات المصابات بتكيس المبايض والسمنة

- التحدث عن المنظر الخارجي والعمل على رفع الثقة بالنفس والعمل على تحسينه، وذلك لأنهم يشكلون صورة خاطئة عن صورة الجسم وفي بعض الأحيان تكون هناك أفكار خاطئة يمكن أن تصل الى التفكير بالإنحار في بعض الأحيان.

الرياضة

المشرف الصحي لابد من أن يشجع على ممارسة الرياضة لحالات تكيس المبايض
بالملاحظات التالية:

- عند المراهقات نحتاج حتى نحافظ على عدم زيادة الوزن إلى أن نعمل 60 دقيقة
في اليوم على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً من التمارين المتوسطة والشاقة
(Moderate & high intensity exercises)

- لعمر 18 – 64 سنة نحتاج إلى أن نعمل رياضة على الأقل 150 دقيقة / الأسبوع
من التمارين المتوسطة أو 75 دقيقة / الأسبوع من التمارين الشديدة



لتنزيل الوزن نحتاج

- ممارسة الرياضة 250 دقيقة / الأسبوع من التمارين المتوسطة

أو 150 دقيقة / الأسبوع من التمارين الشديدة

- التأكيد على عدم النوم لفترة طويلة أو الجلوس الطويل أمام الكمبيوتر أو التلفاز

- أن تكون الرياضة بشكل جماعي أو اجتماعي وفيه ضحك ومشاركة مسلية حتى لا يصيبك الملل



إستعمال الأدوية

1. حبوب منع الحمل:

- تستعمل لتنظيم الدورة الشهرية في حال عدم مجيئها أو انتظامها
 - يمكن استعمالها لكافة الأعمار من سن المراهقة والعمر الأكبر
 - هناك عدة تركيبات مختلفة، يفضل استعمال حبوب منع الحمل المركبة والتي تحتوي في تركيبها على بروجستون فيه صفات تعمل ضد الهرمون الذكري في الجسم (Anti-androgen)
 - 2. في بعض الأحيان يمكن استعمال حبوب البروجسترون لوحدها لتنظيم الدورة الشهرية باستعماله لفترة قصيرة جداً من كل شهر مثل ثلاث حبات يومياً لمدة خمسة أيام في آخر 25 يوم من كل دورة شهرية في حالة تأخر الدورة الشهرية إن لم ترغب المرأة باستعمال حبوب منع الحمل
- ▶ لا بد من شرح كامل ووافي عن الحبوب، طريقة استعمال، وكيفية التصرف في حالة النسيان، ما هي الآثار الجانبية لها، وكيف نتعامل معها، وما هي التداخلات مع الأدوية الأخرى.



يمكن أن يضاف لها حبوب METFORMIN إن كان هناك:

- ▶ زيادة في الوزن
- ▶ مقاومة الأنسولين
- ▶ سمنة مفرطة
- ▶ زيادة في نمو الشعر في الجسم
- ▶ قابلية السكري من النوع الثاني
- ▶ وجود المتلازمة الأيضية

في حالة الإستعمال المزمّن لـ Metformin يفضل إضافة فيتامين B12



▶ يمكن إضافة أدوية تعمل ضد الهرمون الذكري في الجسم إن كان هناك زيادة في نسبة الهرمون الذكري في الجسم في حالة وجود شعر زائد في الجسم أو بداية ضعف الشعر والصلع في المنطقة الصدغية (Anti-Androgen Drugs) مثل:

▶ Spironolactone

▶ Androcur

* إذاً من الممكن أن نستعمل معاً:

▶ حبوب منع الحمل

▶ Metformin

▶ Spironolactone

في بعض الأحيان التي لا يمكن استعمال حبوب منع الحمل بسبب وجود موانع للإستعمال أو وجود أعراض جانبية فإنه من الممكن استعمال Metformin لوحده، أو اضافة الأدوية والتي تعمل ضد ارتفاع الهرمون الذكري في الجسم Anti-Androgen في حالة وجود زيادة في الشعر أو الصلع في المنطقة الصدغية.

► ولكن لابد من التأكد من وجود موانع للحمل إن كانت متزوجة.

▶ لا بد من التحدث عن دواءٍ جديدٍ **Saxenda** لتنزيل الوزن
(FDA approved)، وذلك عند وجود السمنة المفرطة وعدم
القدرة على تنزيل الوزن بالحمية والرياضة.



العمليات الجراحية

- ▶ عملية قص المعدة
- ▶ عملية قص المعدة مع تحويل المسار

