

متلازمة المبيض المتعدد الكيسات

التعامل مع متلازمة المبيض المتعدد الكيسات وعلاجها

الأخبار السعيدة في هذا الصدد هي أن العيش بطريقة صحية يمكن أن يساعد في علاج الأعراض.

يشمل العيش بطريقة صحية ما يلي:

- تناول الغذاء الصحي
- الحد من زيادة الوزن
- المحافظة على حيويتك ونشاطك بأكثر شكل ممكن
- أخذ قسط جيد من النوم
- البحث عن طرق لتقليل نسبة التوتر في حياتك

العلاجات والأدوية

تستخدم العلاجات والأدوية أيضا للتعامل مع متلازمة المبيض المتعدد الكيسات. تحدثي مع طبيبك العام لتحديد الأدوية المناسبة.



حدوث الحمل

معظم النساء اللاتي يعانين من متلازمة المبيض المتعدد الكيسات يحملن بشكل طبيعي لكن ربما تحتاج بعضهن إلى مساعدة. العيش بطريقة صحية يمنحك أفضل فرصة لتكوين حاملاً. تحدثي مع طبيبك عن متخصصين آخرين في الصحة ممن يمكنهم مساعدتك مثل الأطباء النفسيين وأطباء الخصوبة والمختصين في النظم الغذائية.

ما هي متلازمة المبيض المتعدد الكيسات؟

متلازمة المبيض المتعدد الكيسات (PCOS) هي عبارة عن اضطراب هرموني معروف. إن الهرمونات هي مواد كيميائية تقوم بدور مهم في تمتعك بالصحة.

علامات وأعراض متلازمة المبيض المتعدد الكيسات

توجد أعراض مختلفة لدى النساء اللاتي تعانين من متلازمة المبيض المتعدد الكيسات من بينها ما يلي:

- الشعر الزائد في الجسم (الوجه والبطن والظهر)
- زيادة حب الشباب (لدى النساء الأصغر سناً في الأغلب)
- عدم انتظام الدورة الشهرية
- زيادة الوزن بسهولة
- الشعور بالقلق أو الحزن لفترات طويلة
- اضطراب في النوم
- مشاكل في حدوث الحمل (لدى بعض النساء)

لمعرفة ما إذا كنت مصابةً بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات سيقوم طبيبك بما يلي:

- سؤالك عن الأعراض التي تعانين منها بما فيها الدورة الشهرية.
- أخذ عينة دم للتحقق مما إذا كان هناك تغيير في مستويات الهرمونات في جسمك.
- طلب (صورة) أشعة موجات فوق صوتية للمبيضين للتحقق من تكوّن جزئي للبيوضات أم لا.

إذا كان لديك اثنان من الأعراض الثلاثة الواردة أعلاه فهذا يعني أنك مصابة بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات.

ما هي أسباب متلازمة المبيض المتعدد الكيسات؟

إننا لا نعرف ما الذي يسبب متلازمة المبيض المتعدد الكيسات لكننا نعرف أنها متلازمة شائعة في بعض العائلات وفي بعض المجموعات العرقية. كما أننا نعرف أن زيادة الوزن تجعل الأعراض أسوأ.

للحصول على المزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع: jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

ملخص بيانات متلازمة المبيض المتعدد الكيسات (نسخة مختصرة) - تحديث شهر أبريل ٢٠١٥
صُمم ملخص البيانات التالي لغرض الإفادة والتعليم. هذه الوثيقة لا تهدف إلى تقديم نصيحة طبية وهي لا تعوّض استشارة طبيب مختص.

هذا المشروع من تمويل مؤسسة ذي كولي التي تديرها مؤسسة أمنا مصرف إيه إن زد.