

سندرم تخمدان پلی کیستیک

کنترل و درمان PCOS (سندرم تخمدان پلی کیستیک)

خبر خوب این است که با یک شیوه زندگی سالم می‌توانید به کنترل نشانه‌هایتان کمک کنید.

یک شیوه زندگی سالم شامل موارد زیر است:

- تغذیه‌ی سالم
- تلاش برای جلوگیری از افزایش وزن
- فعالیت بدنی تا جای ممکن
- داشتن خواب کافی
- یافتن راههایی جهت کاهش استرس

داروها

داروها نیز معمولاً به منظور کنترل PCOS مورد استفاده قرار می‌گیرند. جهت آگاهی از اینکه کدام یک برای شما مناسب است با پزشک عمومی خود مشورت کنید.



باردار شدن

اغلب زنان مبتلا به PCOS به طور طبیعی باردار می‌شوند، اما برخی ممکن است به کمک نیاز داشته باشند. داشتن یک شیوه زندگی سالم بهترین فرصت را برای باردار شدن در اختیار شما قرار می‌دهد. در مورد سایر متخصصان سلامت از قبیل روانشناس، پزشک باروری و متخصص تغذیه که می‌توانند به شما کمک کنند، با پزشک خود مشورت کنید.

PCOS (سندرم تخمدان پلی کیستیک) چیست؟

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک اختلال هورمونی شایع است. هورمون‌ها پیام‌رسان‌های شیمیایی هستند که نقش مهمی در سالم بودن ایفا می‌کنند.

علائم و نشانه‌های PCOS (سندرم تخمدان پلی کیستیک)

زنان مبتلا به PCOS (سندرم تخمدان پلی کیستیک)، دارای نشانه‌های مختلف هستند که می‌تواند شامل موارد زیر شود:

- افزایش موی بدن (صورت، شکم، کمر)
- جوش زیاد (بیشتر در زنان جوان)
- خونریزی نامنظم ماهانه
- افزایش وزن
- احساس نگرانی یا غم برای مدت طولانی
- مشکلات در خواب
- مشکل در باردار شدن (در بعضی از زنان)

به منظور پی بردن به اینکه آیا شما مبتلا به PCOS (سندرم تخمدان پلی کیستیک) هستید، پزشک شما:

- درباره نشانه‌هایتان از جمله عادت ماهانه سؤال خواهد پرسید
- به منظور بررسی تغییرات سطح هورمون‌ها یک آزمایش خون انجام خواهد داد
- به منظور بررسی تخمک‌های شکل گرفته، سونوگرافی (عکسبرداری) از تخمدان‌ها را برای شما تجویز خواهد کرد

اگر دو مورد از این موارد درباره شما صدق می‌کند، پس مبتلا به PCOS (سندرم تخمدان پلی کیستیک) هستید.

علت PCOS (سندرم تخمدان پلی کیستیک) چیست؟

ما نمی‌دانیم چه عاملی باعث PCOS (سندرم تخمدان پلی کیستیک) است، اما می‌دانیم که این بیماری در برخی خانواده‌ها و گروه‌های قومی شایع است. ما همچنین می‌دانیم که اضافه وزن، این نشانه‌ها را بدتر می‌کند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید: jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

برگه اطلاع‌رسانی مختصر درباره سندرم تخمدان پلی کیستیک - به روزرسانی در آوریل ۲۰۱۵
این برگه اطلاع‌رسانی جهت ارائه اطلاع و آموزش طراحی شده است. قصد ندارد توصیه پزشکی خاصی را ارائه دهد یا جایگزین مشاوره پزشکی‌تان شود.
بودجه این پروژه از طریق کمک مالی بنیاد کالی به مدیریت هیئت امنای ای.ان.زد. تأمین شده است.