

فهم متلازمة تكيس المبايض



فهم متلازمة تكيس المبايض

تُعدُّ متلازمة تكيس المبايض اضطراباً هرمونياً شائعاً يؤثر في المبيضين ويصيب نحو 5-10 في المائة من النساء في سنِّ الإنجاب. وتتسم هذه المتلازمة بوجود تكيسات كثيرة في المبيضين، وبفائض في مستويات الأندروجين (هرمون الذكورة)، وبعدم انتظام الإباضة. وتُعدُّ متلازمة تكيس المبايض من أبرز مسببات العقم ما يجعلها تفرض تحديات جدية على صحة المرأة. وهذه نبذة عما تجب معرفته عن هذه المتلازمة، بما في ذلك أعراضها وأسبابها المحتملة وخياراتها العلاجية.

يمكن أن تتجسّد متلازمة تكيس المبايض من خلال مجموعة من الأعراض التي قد تختلف حدّتها من امرأة إلى أخرى، ومنها:

عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها بسبب نقص الإباضة.

نمو الشعر الزائد (الشَّعرانية) على الوجه والصدر والظهر بسبب ارتفاع مستويات الأندروجين.

حبّ الشباب والبشرة الدهنية، وهما مرتبطان في العادة باختلالات هرمونية.

زيادة الوزن أو صعوبة فقدانه، خاصة في محيط البطن.

ترقق الشعر في فروة الرأس، ويرتبط ذلك أيضاً بارتفاع مستويات الأندروجين.

المبايض المتعددة الكيسات، أو تضخم المبايض مع وجود العديد من الحويصلات الصغيرة.

ولا يزال السبب الدقيق لمتلازمة تكيس المبايض غير معروف، لكن يُعتقد أنها ناجمة عن توليفة من العوامل الجينية والبيئية. وتُعدّ مقاومة الأنسولين، حين لا تستجيب خلايا الجسم بشكل فعّال للأنسولين، من أبرز الحالات المرتبطة بمتلازمة تكيس المبايض. وتسهم مستويات الأنسولين المرتفعة في زيادة إنتاج الأندروجين، ما يؤدي إلى تفاقم أعراض مثل عدم انتظام الدورة الشهرية والشَّعرانية. وقد يكون للوارثة دورٌ في ذلك، فمن الملاحظ أن متلازمة تكيس المبايض تنتقل بين إناث الأسرة. وعلى الرغم من عدم توافر علاج ناجع لمتلازمة تكيس المبايض، إلا أن ثمة العديد من الخيارات العلاجية التي يمكن أن تساعد على إدارة الأعراض وتحسين نوعية الحياة، مثل:

التغييرات في أنماط الحياة: يمكن أن تساعد الأنظمة الغذائية المتوازنة، والمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، والتحكم في الوزن في تحسين حساسية الأنسولين وتخفيف الأعراض.

الأدوية: حبوب منع الحمل يمكنها تنظيم الدورة الشهرية وتقليل مستويات الأندروجين. وتُوصف أيضاً مضادات الأندروجين وأدوية مثل ميتفورمين أحياناً لإدارة أعراض محددة كالشَّعرانية ومقاومة الأنسولين.

علاجات الخصوبة: بالنسبة للنساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض اللواتي يرغبن في الحمل، يمكن أن تساعد أدوية مثل كلوميفين أو ليتروزول على حفز الإباضة، الأمر الذي يزيد من فرص الحمل.

ويمكن أن تؤثر متلازمة تكيس المبايض في رفاه المرأة، جسدياً ونفسياً على حدّ سواء، لذا لا بدّ أن تتعاون المصابة بهذه المتلازمة عن كثب مع مقدّمي الرعاية الصحية لوضع خطة علاجية شخصية. كما يمكن أن توفر مجموعات الدعم ومشورة الاختصاصيين دعماً معنوياً قيماً، ما يساعد النساء على مواجهة التحديات النفسية الناجمة عن هذه الحالة المزمنة. ويمكن للتشخيص والعلاج المبكر أن يحسّنا بقدر كبير نوعية حياة المصابة بالمتلازمة، خصوصاً بالنسبة للواتي يعانين أعراضاً شديدة.