كلانا نُعاني من متلازِمَة تكيُّس المِبايض، فلمَ أعراضي أشدُّ من أعراضِك؟



حقوق الصورة: Levani Kalmaxelidze/EyeEm/Getty Images.

تحدُث مُتلازِمة تكيُّس المبايض أو مُتلازِمة المِبيض المُتعدِّد الكيِّسات (**PCOS**) عندما تُفرز هرمونات الذُّكورَة بمُستوى فوق الحدَّ الطَّبيعي في الأنثى. تشملُ الأعراضُ عدمَ انتظامِ الدَّورَة الشَّهريَّة، والنموَّ غير المرغوب به في الشَّعر، وزيادةً في الوَزن.

قد تُعاني بعضُ النِّساء من أعراضٍ أشدّ مُقارنةً بالأُخريات؛ للعديد من الأسباب، بعضُها مُرتبِطٌ بوجودِ حالاتٍ مرضيَّةٍ أُخرى كَداءِ السُّكري، أو السِّمنَة. بينما تتسبَّب بعضُ الحالاتِ الأخرى عن التَّواني في تلقِّي العِلاج؛ مما يزيد الأعراض سوءًا بمُرور الوَقت وظهورِ المُضاعفاتِ كالعُقم.

ونوضِّح في هذا المَقالِ لمَ بعضُ أعراضِ مُتلازمةِ تكيُّس المبايض أشدّ لدى بعض النِّساء دونًا عن غيرهِن، بالإضافة لبعضِ خياراتِ العِلاجِ المُتاحة.

الأعراض الأوليَّة

قد يبدَأ تكيُّس المبايض مُباشرةً بعد البلوغ، ولكن من المُمكن ـأيضًاـ أن تظهرَ الأعراض في وقتٍ لاحقٍ من حياةِ المرأة. غالبًا ما يغفَل أخصائيو الرِّعاية الصِحيَّة عن الأعراضِ المُبكِّرة أو متوسطَة الشِّدَّة لتكيُّس المبايض أو يُخطئوا في تشخيصِها.

من الأعراضِ المُبكِّرة التي يُمكِن البحثُ عنها:
1- عدم انتظامِ الدَّورة الشَّهريَّة
2- حب الشَّباب
3- زيادَة الوزن
4- النَّمو الكثيف للشَّعرِ الخَشن في الوجه، أو الصَّدر، أو الظَّهر.

القائمة المرجعيَّة لأعراض تكيُّس المَبايض

يُعدُّ عدمُ انتظام الدَّورة الشَّهريَّة الناجِم عن غياب التَّبويض من الأعراضِ الشَّائعة لتكيُّس المبايض. قد يُصاب البعضُ بحويصلاتٍ (**sacs**) ممتلِئَة بالسوائِل على المبايض، والتي تُعرف ـأيضًاـ بالجُريبات (**follicles**)، ويُشار إليها أحيانًا باسم كيِّسات (**cysts**). رغمَ مُعاناةِ الكَثيرِ من النِّساءِ من الجُريبات، فالنِّساءُ المُصابات بتكيُّس المبايض لديهن أعداد أكثر من الجُريبات.

تتفاوَتُ الأعراضُ من شخصٍ لآخر، مما يُصعِّب من تشخيصِ الحالة.

من المُؤشِّراتِ الأخرى على وُجودِ تكيُّس المبايض:
الإرهاق والوَهن.
انحِسار الشَّعرِ من الرَّأس وتساقُطه
نموٌّ غير مرغوب به في الشَّعر
زيادة الوزن
الاضطرابات المزاجيَّة
حبُّ الشَّباب
صُعوبة في النَّوم
الصُّداع
تتبايَن شدَّةُ هذه الأعراضِ تبعًا للشَّخص. فعند البعضِ قد يُؤثِّر تكيُّس المبايض على الخُصوبَة.

تكيُّس المَبايض وغيره من الحالاتِ الطِّبيَّة

طِبقًا لمكتبِ صحَّة المرأة، يرتبطُ تكيُّس المبايض مع غيرِه من الحالاتِ الطِّبيَّة، ومنها:
ـالنُّوع الثاني من داء السُّكري.
ـارتِفاعِ مستوى الكوليسترول.

ـ ارتفاع ضغط الدَّم.
ـ سرطان بِطانة الرَّحم.
ـ انقطاع النَّفس أثناء النَّوم (**sleep apnea**).
ـ القلَق.
ـ الاكتئاب.

الأعراضُ المُصاحبة لداءِ السُّكري من النوع الثاني:
قد تُصاب أكثرُ من نِصف النِّساء اللاتي يُعانين من تكيُّس المبايِض بداءِ السكري قبل بلوغِهِنّ سنّ الأربعين.

وفقًا للجمعيَّة الأمريكيَّة لداءِ السُّكري، فالأعراضُ الشَّائعة للنُّوع الثَّاني من داءِ السُّكري هي:
ـ العَطش الشَّديد.
ـ كثرَة التَّبوُّل.
ـ الإنهاك الشَّديد.
ـ بطء شفاءِ الجروح أو الكدمات.
ـ ضبابيَّة الرُّؤية.
ـ الشُّعور بالألم، أو التنميل، أو الوَخز في الأيدي والأقدام.
ـ الشُّعور المُستمر بالجوع.

الأعراضُ المُصاحبة لسرطانِ بِطانة الرَّحم:
وُجِدَ أن النِّساءَ المُصاباتِ بمتلازمة تكيس المبايض أكثر عُرضةً للإصابة بسرطانِ بِطانة الرَّحم؛ لتعرُّضهِنَّ المُستمِر لمستوياتٍ عالية من هرمون الأستروجين. أثناء التبويض، تنخفضُ مستويات هرمون الأستروجين، بينما ترتفعُ مستويات هرمون البروجيسترون. ونظرًا لتوقُّف عملية التبويض عند النِّساءِ المُصاباتِ بتكيُّس المبايض، فلا تُبقي أجسادُهن مستوياتِ هرمون الأستروجين تحتَ السَّيطرة.

يمُر نحو 90% من النِّساءِ بتغيُّراتٍ في الدَّورة الشَّهريَّة، أو نزيفٍ، أو إفرازاتٍ غير طبيعيَّة في المراحلِ المُبكِّرة من سرطانِ بطانة الرَّحم. في المراحل اللاحِقة، قد يُعانين من تكتُّلٍ، أو ألمٍ في منطِقة الحوض، أو خسارةٍ غير متعمَّدَة في الوزن.

ونظرًا لتَشابُه هذه الأعراض مع العديد من الحالات الطبيَّة، فيُنصح بالتَّحدُّث مع الطَّبيب في حالةِ ظهورِأعراضٍ جديدة.

الأعراضُ المُصاحبة للاكتئاب والقلق:
من المُرجَّح أن النِّساء المُصاباتِ بمتلازمة تكيس المبايض أكثرُ عُرضةً للإصابة بالقلق والاكتئاب.

من أعراضِ تكيّس المبايض المُحفِّزة للقلق العُقمُ والصَّلع. وقد يؤدِّي حبُّ الشَّباب إلى مُعاناة السّيدات المُصاباتِ بمتلازمة تكيس المبايض من الاكتِئاب.

عندما يكون الشخصُ قَلِقًا، فإنه يُقاسي الأفكارَ الكَثيفة المُتسارِعة، والنوم القَلِق، والشعور بالهلع الوَشيك لفتراتٍ طويلة. بينما تشملُ أعراضُ الاكتئاب: التَّهيُّج العصبي، ونقص الوزن، وفقدان الشَّهيَّة، والأسى والألم، التَّغيُّرات المزاجيَّة، واضطراب النوم، والشُّعور بالعجزِ وانعِدام القيمة، والحزن المُستمر والشُّعور بالخواء، والإنهاك والوَهن، وصعوبة التَّركيز، والأفكار الانتحاريَّة.

الوِقاية من الانتحار

إن كُنتَ على دِرايةٍ بشخصٍ في خطرٍ عاجلٍ لإيذاءِ الذَّات، أو الانتحارِ، أو إيذاءِ شخصٍ آخر، فعليك اتباعُ الآتي:
اطرح عليه السُّؤال الصَّعب (هل تُخطِّطُ للانتحار؟)
أنصت له بلا أحكامٍ.
اتَّصِل برقمِ الطَّوارِئ المَحلِّي، أو بالخطِّ الساخِن للانتحار للتواصل مع أحد الخُبراء المُدرَّبين.
ابقَ مع الشَّخص حتى تصِل المُساعدة المُتخصِّصة.
قم بإزالة أي أسلحة، أو أدوية، أو غيرها من الأشياءِ الضَّارة.
إن كنت تُعاني أو تعرِف أحدًا يُعاني من الأفكارِ الانتحاريَّة، فالجأ للخط الساخِن لتجنُّب الانتحار. تتوافرُ الخدمةُ على مدارِ اليوم، كل يومٍ.

أسباب تكيُّس المبايِض

لم يَصِل الباحِثون لأسبابٍ أكيدَةٍ لمتلازِمة تكيُّس المبايض. فوفقًا لمكتبِ صحَّة المَرأة، فهناك سببان مُحتملان وهما ارتفاعُ مستوى الأنسولين، أو ارتفاعُ مستوى هرمونات الذُّكورة.

تُضيف وزارةُ الصِّحة والخدمات البشريَّة الأمريكيَّة أن الحالةَ هي مَزيجٌ من العوامِل الوِراثيَّة والبيئيَّة. ويدَّعون أن زيادةَ مستوى هرمون الذُّكورة هو المسؤولُ عن العديدِ من أعراضِ تكيُّس المبايض.

تُحفِّز زيادةُ هرمون الأنسولين إنتاجَ هرمونات الذُّكورة، مما يُسبب ويُفاقِم من أعراضِ التَّكيُّس.

التَّشخيص

لتشخيصِ التَّكيُّس، يجبُ على المرأةِ استشارةُ مُقدِّم الرِّعاية الصِّحيَّة الخاص بِها.

لكي يضع الطَّبيبُ تكيُّس المبايض في عينِ الاعتبارِ أثناء التَّشخيص، فيجب أن تتوافر اثنتان ـ على الأقل ـ من هذه الحالات:
ـ فرطُ إفرازِ هرموناتِ الذُّكورة.
ـ خللٌ في عمليَّة التَّبويض المُتمثِّل في عدم انتِظام الدَّورة الشَّهريَّة.
ـ ظُهورُ تكيُّسات في المبايض مُتمثلةً في حويصلات ممتلِئَة بالسوائِل، أو جُريبات صَغيرَة.
إن ظَهر على المَريضة أعراضُ فرطِ إفراز هرونات الذُّكورة، كحبِّ الشَّباب أو النُّمو غير المرغوب به للشعر، فلا ضَرورة لاختبارِ قِياسِ نسبَة الهرمونات في الدَّم.

قد يحتاجُ الطَّبيبُ إلى مُراجعةِ التَّاريخِ المرضِي، وإجراءِ فحصٍ جسديٍّ للمريضَة لاستبعادِ الحالاتِ الأخرى الشَّبيهة. وقد يلجأ ـ أيضًا ـ إلى الموجات فوق الصَّوتِيَّة وتحاليل الدَّم للوصولِ إلى التَّشخيص.

العِلاج

طِبقًا لمكتبِ صِحَّةِ المَرأة فعلى المريضَةِ أن تتعاوَن مع الطَّبيب لخَلقِ الخطَّة العِلاجيَّة المُخصَّصة لتلبيَة احتياجاتِها.

تشملُ سياساتُ العِلاج:
ـ السَّيطرة على الأعراض.
ـ تفادي المُضاعفات كالسِّمنة، والنوع الثاني من داءِ السُّكري.
ـ حِماية بِطانة الرَّحم.
ـ منع الحمل.
ـ المُساعدة في حُدوث الحمل، إن كانت هذه رغبتُه المريضة.
يتألَّف العِلاجُ من تدخُّلاتٍ طِبيَّة دوائِيَّة، وعِلاجاتٍ منزليَّة.

بعضُ الأدويَة الشَّائِعة:

الميتفورمين (**Metformin**):
عادةً ما يُستخدم الميتفورمين لعِلاج النوع الثاني من داءِ السُّكري، ولكن من المُمكن استخدامه لعِلاجِ أعراض تكيُّس المبايِض؛ عن طريقِ خفضِ مستوياتِ هرمون الذُّكورة، وعِلاج مُقاومة الأنسولين.

الأدوية المُضادة لهرمون الذُّكورة (**Anti-androgen medicines**):
تُقلِّل هذه الأدوية من مستوى الهرمونات، مما يُخفِّف من حب الشَّباب، والنُّمو غير المرغوب به للشَّعر.
حبوب منع الحمل الهرمونيَّة (**Hormonal birth control pills**):
تُعالِج انقطاع الإباضة، وحب الشَّباب، والنُّمو غير المرغوب به للشَّعر.
وقد تقوم المرأةُ المُصابة بتكيُّس المبايِض بتجرُبةِ بعضِ العِلاجات المنزليَّة للشعورِ بالتَّحسُّن، مثل:
ـ إزالة الشعر غير المرغوب به باستخدام كريماتِ الإزالة.
ـ الوعي بمستويات التَّوتُّر، وأخذ استراحةٍ عند الحاجة.
ـ مُمارسة الرياضة بانتظامٍ، وتناول غذاء صحي.
ـ تلعبُ الحِميةُ الغِذائيَّة دورًا هامًا في السَّيطرة على الأعراضِ؛ فما يتناولُه الفردُ يُؤثِّر على مَدى ما يُنتجِهُ من أنسولين.
ـ إن كانت المرأةُ المُصابة بتكيُّس المبايض تجدُ صُعوبةً في الحمل، فقد يوضَع في الاعتبار الأدوية المحفِّزة لعمليَّة التبويض، أو التَّلقيح المُختبري (أطفال الأنابيب).

متى يجبُ استشارة الطَّبيب؟
يُنصحُ باستشارةِ الطَّبيب إن كُنتِ تُعانين من أعراضِ التَّكيُّس. يستطيعُ مُقدِّم الرِّعاية الصِّحيَّة استبعادَ الحالاتِ الطِّبيَّة الأخرى، واعتمادًا على نتيجةِ ذلك، فسيشخص مُتلازمة تكيُّس المبايض.

من الضَّروري إخبارُ الطبيب إن زادت الأعراضُ سوءًا، أو لم تستجِب للعِلاج. قد يستغرِق الأمر بعضَ الوقتِ لإيجادِ العِلاج المُناسِب والفعَّال لتكيُّس المبايض.

إن كان لديكِ مخاوفٌ بشأنِ فُرصِ الحمل، فتحدَّثي مع طبيبك عن الخيارت العِلاجيَّة للخُصوبة.

نظرَة شامِلة

لا يوجد علاجٌ لمُتلازمة تكيُّس المبايض. يُركِّز العِلاج الحالي على التَّخفيفِ من حِدَّة الأعراضِ، وتفادي المُضاعفاتِ كالعُقم.

مع ذلك، فقد تخفُّ حدَّة الأعراض للنِّساءِ المُصاباتِ بالسِّمنة إن قُمن بالحِفاظ على وزنٍ مُعتدلٍ عن طريقِ حميةٍ غذائيَّةٍ، والمُمارسة المُنتظمة للأنشِطة البدنِيَّة.

تُمكِّنُ الخِطَّة العِلاجيَّة المُناسبة من التَّحكُّمِ في أعراضِ مُتلازِمة تكيُّس المبايض، وتجنُّب تأثير المُتلازِمة على الحياةِ اليوميَّة.

يمكُن للمريضات مُناقشةَ الطَّبيبِ المُعالج حول الخطط العِلاجيَّة الشخصيَّة، وخياراتِ الخُصوبَة إن كنَّ بحاجةٍ للحملِ.

الخُلاصَة

تُحفِّز متلازِمة تكيُّس المبايض من ظهورِ أعراضٍ عديدةٍ منها: عدمِ انتظامِ الدَّورة الشَّهرية، والنمو غير المرغوب به للشَّعر، وقد يتطوَّر الأمر لدى البعض للإصابة بداء السُّكري من النوع الثاني.

قد ترغبُ المُصاباتِ بتكيُّس المبايض في مناقشة خطط العلاجِ المُحتملة مع طبيبهِن؛ فما يصلُح للبعضِ قد لا يكونُ فعَّالًا مع البعض الآخر.

- التاريخ: 2021-04-23
- التصنيف: طب

#صحة المرأة #امراض #تكيس المبايض

المصادر

- medicalnewstoday.com

المساهمون

- ترجمة
  - إيناس الشبراوي
- مُراجعة
  - فاطمة الرقماني
- تحرير
  - أحمد الخولي
- تصميم
  - فاطمة العموري
- نشر
  - احمد صلاح