

Sindromul ovarului polichistic

Femeile care prezintă sindromul ovarului polichistic, de obicei, au anomalii ale ciclului menstrual și ale metabolismului. Este cauzată de modificări ale funcționării diferiților hormoni, în principal de insulină și androgeni.

Poate apărea în aproape întreaga perioadă fertilă, de la pubertate până la 40 de ani. Își ia numele de la una dintre cele mai frecvente caracteristici ale acesteia: ecografia prezintă chisturi mici în ovare. Cu toate acestea, uneori femeile sănătoase, în special în jurul pubertății, au ovare polichistice la ecografie dar nu au sindromul.

Cele mai frecvente simptome sunt modificările ciclului menstrual (cicluri mai distanțate în timp: doar nouă reguli pe an sau perioade între cicluri mai mari de 35 de zile) și hirsutism (aparitia părului în zonele în care acesta nu ar trebui să apară, cum ar fi bărbia, mustața, sub buric, spate, brațe ...). Poate provoca creștere în greutate, acnee, căderea părului pe frunte, pete întunecate în axile și dificultăți pentru a rămâne însărcinată. Șansele de a avea diabet și colesterol ridicat cresc, de asemenea. Unele femei nu au niciun simptom, iar altele le au pe toate.

Este foarte frecvent să mergi la ajungi la doctor pentru că, în ciuda dietei și exercitării fizice, crești în greutate progresiv și te simți trist sau dezamăgit pentru că nu înțelegi ce se întâmplă.

Infertilitatea pe care sindromul ovarului polichistic o poate produce este ușor reversibilă prin tratament hormonal. Și da, puteți avea copii.

Cum se diagnostichează?

Vom face diagnosticul ascultându-vă, cu un examen și cu o ecografie analitică și vaginală. Analizele studiază hormonii și variațiile sale de-a lungul zilei și ciclul menstrual, astfel încât se insistă să le faci între a 3-a și a 5-a zi a ciclului și ca, în acea zi, să te ridici cu 2 ore înainte de a face analizele. Dacă nu aveți ciclu, se poate

face în orice zi. Dacă luați contraceptive, va trebui să găsiți o modalitate de a nu le lua timp de 3 luni pentru a evalua profilul hormonal din sânge.

Ce poți face și ce îți putem oferi ca tratament?

Cel mai important tratament pentru a evita posibilele efecte este de a avea și de a menține o greutate adecvată, prin îngrijirea specială a dietei și realizarea de exerciții.

Trei sfaturi foarte importante

- Dieta. Pentru a evita sau rezolva excesul de greutate.



- Exerciții. Cel puțin două ore și jumătate pe săptămână sau 10.000 de pași zilnici.



- Monitorizare regulată. Monitorizați de către cadrele medicale, asistent medical și medic de familie.

În funcție de cazul dumneavoastră, vom oferi medicamente precum metformin (care reglează metabolismul insulinei), contraceptive sau antiandrogene; sau doar vom insista să urmați o dietă sănătoasă și să faceți suficiente exerciții și vă vom ajuta pentru asta.