

Síndrome de l'ovari poliquístic

Les dones que tenen la síndrome de l'ovari poliquístic solen tenir alteracions del cicle menstrual i del metabolisme. Es produeix per alteracions en el funcionament de diferents hormones, principalment la insulina i els andrògens.

L'edat de presentació és gairebé en tot el període fèrtil, des de la pubertat fins als 40 anys. Pren el nom d'una de les seves característiques més freqüents: l'ecografia mostra múltiples petits quists als ovaris. Però també hi ha dones sanes, sobretot al voltant de la pubertat, que tenen ovaris d'aparença poliquística ecogràfica i que no tenen la síndrome.

Els símptomes més habituals són alteracions del cicle menstrual (cicles més espaiats en el temps: presenten només nou regles a l'any o períodes entre regles superiors a 35 dies) i hirsutisme (aparició de pèl a zones on no s'hauria de desenvolupar, com ara la barbeta, el bigoti, per sota del melic, esquena, braços...). Pot causar augment de pes, acne, pèrdua de cabell al front, taques fosques a les axil·les i dificultat per quedar-se embarassada. També augmenta la possibilitat de tenir diabetis i el colesterol elevat. Algunes dones no tenen pràcticament cap símptoma i d'altres els tenen tots.

És molt freqüent que acudiu a la consulta perquè augmenteu de pes progressivament, malgrat que feu dieta i exercici, i que estigueu tristes o decebudes perquè no enteneu què us passa.

La infertilitat que es pot produir en aquesta síndrome és molt fàcil de revertir amb un tractament hormonal. I sí, podeu tenir fills.

Com es diagnostica?

El diagnòstic es fa escoltant el que expliqueu, explorant-vos i fent una analítica i una ecografia vaginal. En l'analítica es miren les hormones i com varien al llarg del dia i del cicle menstrual, per això s'insisteix a fer-la entre el

dies 3r i 5è de la regla, i que us lleveu 2 hores abans de fer-la. Si no teniu menstruacions, es pot fer qualsevol dia. Si esteu prenent anticonceptius, caldrà buscar la manera de no prendre'ls durant 3 mesos per poder valorar el perfil hormonal a la sang.

Què podeu fer i què us podem oferir com a tractament?

El tractament més important per evitar possibles efectes és tenir i mantenir el pes adequat mitjançant una cura especial amb la dieta i fent exercici.

Hi ha tres consells molt importants

- **Dieta.** Per evitar o resoldre el sobrepès.



- **Exercici.** Un mínim de dues hores i mitja a la setmana o de 10.000 passes diàries.



- **Seguiment regular.**

A càrrec dels professionals sanitaris: infermeria i metge/essa de família.

Segons el cas, us oferirem medicaments, com la metformina (que regula el metabolisme de la insulina), anticonceptius o antiandrògens; o bé només insistirem i ajudarem a fer una bona dieta i exercici.