

Sindrom policističnih jajnika



Piše: DR JELENA TODOROVIĆ, specijalista interne medicine

U današnje vreme sve više žena ima problem sa policističnim jajnicima, a kako bi izbegle ozbiljne posledice, česta kontrola je najbolja prevencija, kao i osluškivanje organizma koji sam pokazuje simptome

Priredila: KSENIJA KONIĆ | Foto: GULIVER, SHUTTERSTOCK



Borba za potomstvo

Dok je pokušavala da ostane u drugom stanju, pevačica **MARAJA KERI** odlazila je na detaljne preglede kod ginekologa. Na samom početku procesa slavna umetnica saznala je da ima problem sa policističnim jajnicima i kako joj je to otežavalo mogućnost da zatrudni. Kada je rešila problem postala je majka Morokanu i Monikeru.

Sindrom policističnih jajnika jeste oboljenje koje je poznato i kao Stejn-Leventalov sindrom, a ime je dobilo prema lekarima koji su ga 1935. godine prvi opisali. Oni su uočili vezu između obostrano uvećanih policističnih jajnika i niza kliničkih znakova kao što su izostanak menstruacije (amenoreja), maljavost, neplodnost i gojaznost. PCOS je najčešći hormonski poremećaj u reproduktivnom dobu žene i najčešći uzrok neplodnosti. Simptomi u vidu neurednih menstrualnih krvarenja mogu početi već u pubertetu ili se otkrivaju kasnije, kada se žena javi lekaru zbog steriliteta. Glavni simptomi i znaci PCOS vezani su za menstrualne poremećaje i povišen nivo muških hormona (androgena).

POREMEĆAJI CIKLUSA

Menstrualni poremećaji podrazumevaju kasno javljanje prve menstruacije, pojavu manjeg broja menstruacija od očekivanih tokom jedne godine i izostanak menstruacije duže od 3 meseca, a da nije u pitanju trudnoća. Menstrualni ciklusi u PCOS obično su bez ovulacije, to jest mesečnog sazrevanja jajne ćelije (anovulatorni ciklusi) što može da bude uzrok obilnih funkcionalnih krvarenja.

Simptomi koji nastaju kao posledica povišenih nivoa androgena podrazumevaju akne (bubuljice na licu i trupu), pojačanu maljavost lica i tela različitog stepena i gubitak kose (prvo se javlja pojačano opadanje kose i tanjenje vlasi, a zatim i preredenost vlašiša na glavi).

DRUGI SIMPTOMI I ZNACI PCOS UKLJUČUJU:

1. Dobitak u telesnoj težini i gojaznost - čak 60 odsto žena sa PCOS ima ovaj poremećaj. U brojnim studijama dokazano je da gubitak svega 10 do 15 odsto telesne težine poboljšava funkciju jajnika i dovodi do pojave ovulacije i pojave redovnih menstruacija što olakšava spontanu trudnoću
2. Pojavu insulinske rezistencije (IR) - prekomerno lu-

čenje insulina iz pankreasa i otpornost ćelija na dejstva insulina uzrokuje postepeno iscrpljivanje pankreasa, pojavu povišenog šećera u krvi i razvoj šećerne bolesti. A da biste prepoznali simptome, navodimo rečenice koje ćete možda prepoznati kao svoje: *Stalno sam gladna, pojela bih sve slatkiše koje vidim, ne mogu da smršam, sve mi se lepi za trbuh, ranije nisam imala pojas, umorna sam posle jela...*

3. Neplodnost - nemogućnost ostajanja u drugom stanju može biti jedan od prvih znakova PCOS zbog kojih se pacijentkinja obraća lekaru.

4. Povišene masnoće u krvi

5. Povišen krvni pritisak

6. Promene u pigmentaciji kože (pojava tamnih fleka u pregibima kože vrata, pazuha i prepona)

7. Masnu kožu

8. Perut u kosi

9. Brojne male ciste u jajnicima

DIJAGNOZA PCOS POSTAVLJA SE NA OSNOVU:

- Kliničke slike
- Laboratorijskih analiza (ispitivanje hormona osovine hipofiza - jajnici drugog i trećeg dana menstrualnog ciklusa i testa opterećenja šećerom)
- Ultrazvučnog pregleda jajnika, a prema proceduri lekara i UZ abdomena.

TERAPIJA PCOS

Lečenje zavisi pre svega od godina žene i od toga šta je za nju prioritet (da li je potrebno izazvati menstruaciju, lečiti neplodnost, maljavost, gojaznost i poremećaje glikoregulacije). Zbog toga je neophodan timski rad endokrinologa, ginekologa i dermatologa koji omogućava individualni pristup pacijentu i adekvatno lečenje odgovarajućeg poremećaja.

ZA SVE ŽENE SA PCOS

VAŽE ISTA PRAVILA:

1. Redovna fizička aktivnost (jedan sat brzog hoda dnevno)

2. Adekvatna ishrana (ukidanje slatkiša, grickalica, slatkih i gaziranih pića, masne i pržene hrane, uvođenje 5 obroka dnevno - 3 glavna i 2 užine uz veću količinu povrća, integralnih žitarica, mlečnih proizvoda sa smanjenim sadržajem masti, voćne užine, nemasnih mesa (belo pileće ili ćureće, teletina i plava morska riba koja je bogata omega masnim kiselinama - oslić, skuša, haringa...)

3. Prestanak pušenja (ako je žena pušač)

ZAŠTO TREBA LEČITI PCOS?

U PCOS zbog poremećene ovulacije, najčešće postoji neplodnost ili infertilitet. Kasnije, tokom života, povećan je rizik za razvoj karcinoma endometrijuma (materične sluzokože),

gojaznost koja pogoršava insulinsku rezistenciju i povećava rizik od razvoja šećerne bolesti i povišenog krvnog pritiska što dovodi do češće pojave kardiovaskularnih oboljenja (angina pectoris, srčani udar, moždani udar...) Isto tako i poremećaj masnoća u krvi (sa porastom ukupnog i lošeg LDL holesterola, porastom triglicerida i padom HDL ili dobrog holesterola) povećava rizik od nastanka srčanih oboljenja i moždanih udara. Žene sa PCOS imaju povišen rizik i za razvoj šećerne bolesti u trudnoći (gestacijski dijabetes mellitus-GDM) koji mora da se leči jer može imati svoje posledice kako na plod tako i na majku. ■

Poklon!

PORED POSTOJEĆEG POPUSTA
ZA PENZIONERE OD 15% SVI
KOJI DOĐU SA PRIMERKOM
MAGAZINA STORY DOBIĆE
DODATNIH 30% NA SVE USLUGE.
CENOVNIK POSTOJI NA SAJTU
WWW.ZLEZDA.RS / 0112411439

