

Polycystic ovary syndrome: what it means for your long-term health



Royal College of
Obstetricians and
Gynaecologists

Published February 2005, revised November 2005

Setting standards to improve women's health

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΟΛΥΚΥΣΤΙΚΩΝ ΩΟΘΗΚΩΝ

(πληροφορίες για το κοινό σύμφωνα με το Βρετανικό κολλέγιο μαιευτήρων-γυναικολόγων) – για περισσότερες πληροφορίες η γυναίκα πρέπει να συμβουλευτεί το γυναικολόγο της

- Το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS) είναι η κατάσταση κατά την οποία οι ωοθήκες περιέχουν περισσότερα αναπτυσσόμενα ωοθυλάκια από ότι συνήθως. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ισορροπία των ορμονών σου.
- Τα συμπτώματα μπορεί να είναι:
 - Μεγαλύτερη τριχοφυΐα από ότι συνήθως
 - Ανωμαλία στην περίοδο ή και έλλειψη περιόδου
 - Αύξηση βάρους
 - Δυσκολία να μείνεις έγκυος
 - Ακμή
 - Απώλεια των μαλλιών της κεφαλής
- Μπορεί να έχεις μακροπρόθεσμα μεγαλύτερο κίνδυνο προβλημάτων υγείας όπως διαβήτη ή καρδιακά προβλήματα
- Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει να μειωθεί ο κίνδυνος αυτών των προβλημάτων

Τι είναι το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών; (PCOS)

Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών είναι όταν έχεις πολυκυστικές ωοθήκες συνοδεία κάποιων συγκεκριμένων συμπτωμάτων.

Σε μία φυσιολογική ωοθήκη, περίπου πέντε ωοθυλάκια αναπτύσσονται κάθε μήνα, στην αρχή του κύκλου. Αυτά τα ωοθυλάκια περιέχουν ωάρια. Συνήθως ένα ωοθυλάκιο κάθε μήνα συνεχίζει να αναπτύσσεται και απελευθερώνει ένα ωάριο στις σάλπιγγες. Αυτό καλείται **ωορρηξία**.

Εάν το ωάριο γονιμοποιηθεί από το σπέρμα, ταξιδεύει προς τη μήτρα, εμφυτεύεται στο εσωτερικό της και αρχίζει μια εγκυμοσύνη. Εάν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί, το

εσωτερικό στρώμα της μήτρας (το οποίο καλείται ενδομήτριο) αποπίπτει στο τέλος του κύκλου, όταν έχεις την περίοδο σου, και το ωάριο απορροφάται από το σώμα.

Οι πολυκυστικές ωοθήκες έχουν τουλάχιστον διπλάσιο αριθμό αναπτυσσόμενων ωοθυλακίων από ότι οι φυσιολογικές ωοθήκες. Ωστόσο, πολλά από αυτά τα ωοθυλάκια δεν ωριμάζουν αρκετά έτσι ώστε να ελευθερώσουν ένα ωάριο (ωορρηξία). Επειδή έχουν περισσότερα ωοθυλάκια από ότι φυσιολογικά, οι πολυκυστικές ωοθήκες είναι ελαφρά μεγαλύτερες σε σχέση με τις φυσιολογικές ωοθήκες.

Ο όρος πολυκυστικές είναι λίγο παραπλανητικός. Οι πρώτοι ερευνητές πίστευαν ότι έβλεπαν κύστες (μικρούς σάκους γεμάτους με υγρό) στις ωοθήκες. Στην πραγματικότητα, αυτό που έβλεπαν ήταν μεγάλα ωοθυλάκια.

Περίπου **20 στις 100 γυναίκες** έχουν πολυκυστικές ωοθήκες. Οι περισσότερες γυναίκες με πολυκυστικές ωοθήκες **δεν έχουν κανένα σύμπτωμα**.

Σύνδρομο καλείται μια ομάδα διαφορετικών σημείων και συμπτωμάτων που είναι όλα μέρος τις ίδιας υποκείμενης παθολογικής κατάστασης. Οι γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών **πολύ σπάνια έχουν όλα τα πιθανά συμπτώματα και σημεία**. Είναι επομένως **πολύ δύσκολο να διαγνωσθεί**. Ο γιατρός σου θα εκτιμήσει τα συμπτώματά σου και συνήθως θα ελέγξει τις ορμόνες σου (με εξετάσεις αίματος) και τις ωοθήκες σου (με υπέρηχο).

Το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών έχει **κληρονομική επιβάρυνση**.

Τι θα μπορούσε να σημαίνει για μένα το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών;

Εάν πάσχεις από σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών μπορεί να έχεις κάποιο από τα κατωτέρω **συμπτώματα**. Έτσι μπορεί:

- Να έχεις περισσότερη τριχοφυΐα από ότι είναι σύνηθες για σένα
- Να έχεις ανώμαλες περιόδους ή και καθόλου περίοδο
- Να έχεις δυσκολία να μείνεις έγκυος
- Να είσαι υπέρβαρη
- Να έχεις ακμή
- Να σου πέφτουν τα μαλλιά της κεφαλής σου

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να ποικίλουν από ελαφρά έως σοβαρά. Επίσης μπορεί να **προκληθούν και από άλλες καταστάσεις**.

Εάν έχεις συμπτώματα συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών, είσαι σε μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξεις στο **μέλλον προβλήματα υγείας** όπως:

- Καρδιακά προβλήματα
- Σακχαρώδη διαβήτη
- Υπέρταση

- Καρκίνο του εσωτερικού στρώματος της μήτρας (καρκίνος του ενδομητρίου)

Τι μπορεί να με βοηθήσει να μειώσω τον κίνδυνο να έχω στο μέλλον προβλήματα υγείας;

- Το να ακολουθείς μια ισορροπημένη **διατροφή** είναι ένας από τους κύριους τρόπους με τον οποίο μπορείς να βοηθήσεις τον εαυτό σου. Το να **ασκείσαι** συστηματικά είναι ένας άλλος τρόπος. Και οι δύο μπορεί να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο μελλοντικών προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

Εάν είσαι υπέρβαρη και **χάσεις βάρος** θα σε βοηθήσει. Εάν η περίοδός σου είναι ανώμαλη ή δεν υπάρχει περίοδος, η απώλεια βάρους ίσως βοηθήσει να γίνει πιο φυσιολογική. Ακολούθησε τις οδηγίες του γιατρού σου μειώνοντας την πρόσληψη θερμίδων και αυξάνοντας την άσκηση.

Ακόμη και αν δεν είσαι υπέρβαρη, πρέπει να διατηρήσεις το βάρος σου μέσα στα φυσιολογικά επίπεδα για το ύψος σου.

Για να ελέγχεις την υγεία σου, ο γιατρός σου θα σου δώσει εξετάσεις αίματος για τα **επίπεδα της χοληστερόλης και των άλλων λιπιδίων**. Αυτές πρέπει να τις επαναλαμβάνεις σποραδικά (συνήθως κάθε χρόνο), ειδικά εάν είσαι υπέρβαρη ή έχεις ιστορικό καρδιακών προβλημάτων στην οικογένειά σου. Ο γιατρός σου θα σου πει πώς να μειώσεις την χοληστερόλη και τα άλλα λιπίδια.

Οι γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών έχουν διπλάσια πιθανότητα από το φυσιολογικό να αναπτύξουν ένα τύπο **διαβήτη** γνωστό σαν τύπο 2. **Μία ή δύο στις δέκα** γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών αναπτύσσουν αυτόν τον τύπο του διαβήτη. Αυτός μπορεί να αντιμετωπισθεί με δίαιτα και άσκηση, και μερικές φορές με χάπια ή και ενέσεις ινσουλίνης ανάλογα με την περίπτωση.

Εάν είσαι υπέρβαρη και έχεις ιστορικό διαβήτη στην οικογένειά σου, ίσως σου δοθούν εξετάσεις ούρων ή αίματος για να ελεγχθεί το σάκχαρο και κατ' επέκταση η πιθανότητα ύπαρξης σημείων διαβήτη. Αυτά τα τεστ πρέπει να γίνονται κάθε χρόνο.

Εάν έχεις λίγες περιόδους το χρόνο ή καθόλου περίοδο, το εσωτερικό στρώμα της μήτρας (που ονομάζεται ενδομήτριο) είναι πιθανόν να αυξηθεί σε πάχος. Εάν υπάρχει κανονική περίοδος συνήθως προλαμβάνεται η ανωτέρω κατάσταση. Η αύξηση αυτή του πάχους μπορεί να οδηγήσει σε **καρκίνο**. Για να μειωθεί αυτός ο κίνδυνος, ο γιατρός σου μπορεί να σου χορηγήσει προγεστερόνη ή αντισυλληπτικά χάπια έτσι ώστε να έχεις περίοδο **τουλάχιστον κάθε 3 ή 4 μήνες**.

Πόσα γνωρίζουμε σχετικά με τη συσχέτιση του συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών και άλλων καταστάσεων;

Αντίσταση στην ινσουλίνη και διαβήτης

Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που εξισορροπεί το ποσό της γλυκόζης (ένας τύπος σακχάρου) στο αίμα. Εάν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα δεν παραμένουν φυσιολογικά έχουμε διαβήτη.

Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται μεγάλα ποσά ινσουλίνης για να κρατήσουν τα επίπεδα της γλυκόζης σε φυσιολογικές τιμές. Αυτό είναι γνωστό σαν αντίσταση ινσουλίνης. Κάποιες γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών εμφανίζουν **αντίσταση** στην ινσουλίνη και είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν διαβήτη.

Φάρμακα γνωστά ως <<ευαισθητοποιητές της ινσουλίνης>> (όπως η μετφορμίνη) δρουν κάνοντας το σώμα πιο ευαίσθητο στην ινσουλίνη. Αυτά τα φάρμακα μπορεί να χρησιμοποιηθούν για **σύντομο** χρονικό διάστημα για να βοηθήσουν τις γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών που **δεν** πάσχουν από διαβήτη (ιδιαίτερα γυναίκες που δεν κάνουν ωορρηξία). Δεν υπάρχουν έως σήμερα αρκετά στοιχεία που να αποδεικνύουν την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των ανωτέρω φαρμάκων για μακροχρόνια χορήγηση σε ανθρώπους που δεν πάσχουν από διαβήτη. Απαιτείται περισσότερη έρευνα πάνω σ' αυτό το θέμα.

Εάν μείνεις έγκυος και έχεις σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών, και ειδικά εάν είσαι υπέρβαρη, ίσως αναπτύξεις διαβήτη κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτό είναι γνωστό σαν **διαβήτης κύησης** και θα υποβληθείς σε εξετάσεις γι' αυτό στην αρχή της κύησης. Υποχωρεί συνήθως μετά την γέννηση του παιδιού, αλλά είναι πιο πιθανό να αναπτυχθεί στο μέλλον διαβήτης τύπου 2.

Εάν έχεις διαβήτη ενώ είσαι έγκυος, ο γιατρός σου θα σε παραπέμψει σε ενδοκρινολόγο.

Καρδιακή νόσος

Εάν έχεις διαβήτη ή/και υψηλή αρτηριακή πίεση έχεις αυξημένη πιθανότητα να αναπτύξεις καρδιακή νόσο στο μέλλον. Ωστόσο, **δεν** υπάρχουν αρκετά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι οι γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν από καρδιακή νόσο σε σχέση με αυτές που δεν έχουν.

Καρκίνος μαστού

Εάν έχεις σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών και είσαι στην εμμηνόπαυση, έρευνες δείχνουν ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του μαστού είναι ο **ίδιος** με αυτές που δεν πάσχουν από σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών.