



## معلومات لك

### ماذا تعني متلازمة المبيض المتعدد الكيسات بالنسبة لصحتك على المدى الطويل

#### لمحة عن هذه المعلومة

هذه المعلومات مخصصة لك إذا كنت تريد معرفة المزيد عن متلازمة المبيض المتعدد الكيسات (PCOS) قد تعود هذه المعلومات عليك بفائدة إذا كنت أنت المريضة أو قريب وقريبة أو صديق وصديقة لإنسانة شخص لديها بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات.

تهدف هذه المعلومات إلى مساعدتك على فهم على نحو أفضل صحتك وخيارات العلاج والرعاية المتاحة. فريق الرعاية الصحية الخاص بك، موجود لمساعدتك على اتخاذ القرارات المناسبة لك. حيث يمكنهم مساعدتك بالتشاور معك حول وضعك والإجابة على أسئلتك.

قد نستخدم في هذا المنشور مصطلحي «امرأة» و «نساء». إلا أن هذا المنشور لا يقتصر على النساء. ينبغي أن تكون الرعاية التي تحصلين عليها مناسبة وشاملة وتتناسب مع احتياجاتك مهما كان نوعك الاجتماعي أو هويتك الجندرية.

معجم المصطلحات الطبية متاح على موقع الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد الإلكتروني:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

#### النقاط الأساسية

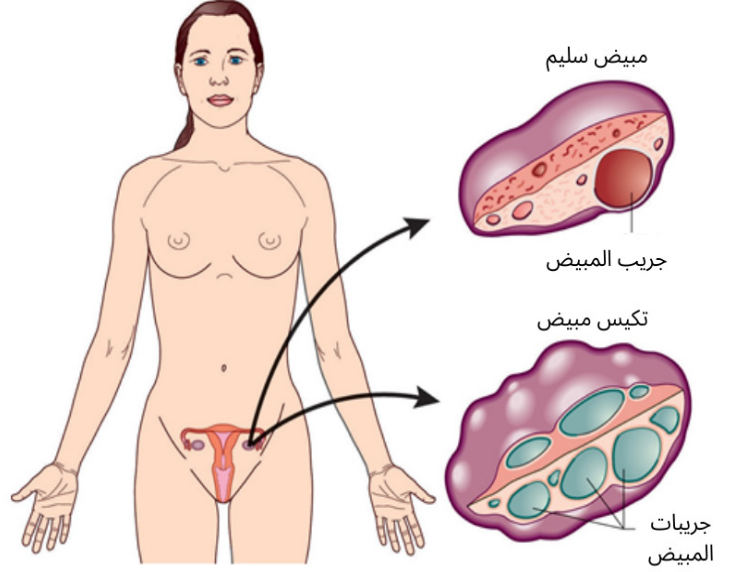
- متلازمة المبيض المتعدد الكيسات (PCOS)، حالة شائعة يسبب فيها اختلال التوازن الهرموني عدم انتظام الدورة الشهرية وزيادة الشعر وحب الشباب وقد يؤثر على الخصوبة.
- تقترن متلازمة المبيض المتعدد الكيسات بالسمنة وزيادة مقاومة الأنسولين، وبالتالي تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب وحالات أخرى في وقت لاحق من الحياة.
- اتباع أسلوب حياة صحي والحفاظ على وزن طبيعي، بوسع النساء مع متلازمة المبيض المتعدد الكيسات، تقليل خطر حدوث مشكلات صحية طويلة الأجل.

## ما هي متلازمة المبيض المتعدد الكيسات ؟

متلازمة المبيض المتعدد الكيسات، حالة يمكن أن تؤثر على الدورة الشهرية والخصوبة والهرمونات وجوانب من مظهرك. كما يمكنها أن تؤثر أيضًا على صحتك على المدى الطويل. تختلف تقديرات عدد النساء التي تؤثر عليها هذه المتلازمة بشكلٍ كبير، بحيث تتراوح من ٢ إلى ٦٢ امرأة من بين كل ١٠٠ امرأة. تتناول هذه المعلومات تأثيرات متلازمة المبيض المتعدد الكيسات على صحتك على المدى الطويل ولا تركز على خيارات علاج محددة.

## ما هي المبايض المتعددة الكيسات ؟

المبايض متعددة الكيسات أكبر قليلاً من المبايض العادية ولديها ضعف عدد الجريبات (مساحات مملوءة بالسوائل داخل المبيض تطلق البيض عند الإباضة).



لا يعني وجود المبايض المتعددة الكيسات في فحص الموجات فوق الصوتية بالضرورة أنه لديك متلازمة المبيض المتعدد الكيسات. من الممكن أن تعاني النساء المصابات بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات من أعراض، سواء مع أو بدون تكيس المبايض.

## ماهي أعراض متلازمة المبيض المتعدد الكيسات؟

تشمل أعراض متلازمة المبيض المتعدد الكيسات ما يلي:

- عدم انتظام الدورة الشهرية أو عدم حدوثها
- زيادة في شعر الوجه أو الجسم (شعرانية)
- تساقط شعر الرأس
- السمنة أو الوزن الزائد أو التعرض لزيادة سريعة في الوزن أو صعوبة في فقدان الوزن

● بشرة دهنية، حب الشباب

● صعوبة في الحمل (انخفاض الخصوبة).

يمكن للإصابة بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات أن تولّد أيضاً الاكتئاب ومشاكل نفسية.

تختلف الأعراض من امرأة إلى أخرى. بعض النساء لديهن أعراض خفيفة قليلة جداً، بينما يتأثر البعض الآخر بشدة بجملة أوسع من الأعراض.

متلازمة المبيض المتعدد الكيسات، أحد أسباب مشاكل الخصوبة لدى النساء. للاطلاع على مزيد من المعلومات انظر: الخصوبة: تقييم وعلاج الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الخصوبة دليل من إنتاج المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية و متاح على:

[www.nice.org.uk/guidance/cg156](http://www.nice.org.uk/guidance/cg156)

حتى لو كانت دورتك الشهرية منقطعة، فثمة احتمال أن تحملي. بالتالي، إن كنت لا تريدين أن تصبحي حاملاً، عليك طلب المشورة من طبيبك بشأن وسائل منع الحمل.

## ما أسباب متلازمة المبيض المتعدد الكيسات؟

سبب متلازمة المبيض المتعدد الكيسات مجهول لغاية الآن ولكنه في بعض الأحيان، يحدث أو يتوارث في العائلات. ففي حال كان لدى أي من أقرائك (الأم، العمّة، الأخت) متلازمة المبيض المتعدد الكيسات، فاحتمال إصابتك بها مضاعف.

ترتبط الأعراض بمستويات غير طبيعية من الهرمون:

- هرمون التستوستيرون، هرمون ينتجها المبيض بكميات صغيرة في جميع النساء. لدى النساء المصابات بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات مستويات أعلى قليلاً من المعتاد من هرمون التستوستيرون وهذا مرتبط بالعديد من الأعراض ذات الصلة بالحلّة.
- الأنسولين، هرمون يتحكم في مستوى الجلوكوز (نوع من السكر) في الدم. إذا كان لديك متلازمة المبيض المتعدد الكيسات، قد لا يستجيب جسمك للأنسولين (و هو ما يُعرف بمقاومة الأنسولين) وبالتالي معدّل الجلوكوز في جسمك أعلى. في محاولة لمنع مستويات الجلوكوز من الارتفاع، ينتج جسمك المزيد من الأنسولين. يمكن لمعدلات الأنسولين العالية أن تؤدي إلى زيادة الوزن وإلى عدم انتظام الدورة الشهرية إضافة إلى مشاكل في الخصوبة وارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون .

## كيف يتم تشخيص متلازمة المبيض المتعدد الكيسات؟

**لا** يعني وجود مبيض متعدد الكيسات في الفحص بالموجات فوق الصوتية أنه لديك المتلازمة.

غالباً ما تعاني النساء المصابات بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات من أعراض تأتي وتذهب خاصة إذا كان وزنه يتقلّب أي غالباً ما يكتسبون ثم يخسرون من الوزن (وخلاف ذلك). ما قد يصعب من تشخيص الحالة، أي أن الأمر قد يستغرق بعض الوقت قبل حصول المرأة على التشخيص.

يتم التشخيص عندما يكون لديك اثنين مما يلي:

- عدم انتظام الدورة الشهرية، ندرتها أو عدم حدوثها
- زيادة في شعر الوجه أو الجسم أو اختبارات الدم التي تظهر مستويات أعلى من المعتاد من هرمون التستوستيرون
- يظهر فحص بالموجات فوق الصوتية المبايض متعددة الكيسات.

عند إجراء التشخيص، قد تتم إحالتك إلى طبيب نسائي (طبيب متخصص في رعاية الجهاز التناسلي للمرأة) أو أخصائي الغدد الصماء (طبيب متخصص في الجهاز الهرموني).

## ما قد تعني متلازمة المبيض المتعدد الكيسات بالنسبة لصحتي على المدى الطويل؟

إذا كانت لديك متلازمة المبيض المتعدد الكيسات فانت أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمشاكل الصحية طويلة المدى الواردة فيما يلي:

## مقاومة الأنسولين وداء السكري

إذا لم يظل الجلوكوز في الدم طبيعياً قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بداء السكري. امرأة أو إثنين من أصل كل عشر نساء مصابات بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات، تصاب بوقتٍ ما بمرض السكري. إذا لم يتم علاج مرض السكري فقد يتسبب ذلك في تلف أعضاء الجسم. أنت أيضاً أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري أثناء الحمل وستخضعين لفحص دم بين ٤٢ أسبوعاً و٨٢ أسبوعاً من حملك للتأكد من إصابتك أو عدمها.

إذا كنت تعانيين من متلازمة تكيس المبايض، يرتفع خطر إصابتك بالسكري في حال:

- كنتفوقسناًأربعين
- لديكأقارممنيعانومن مرض السكري
- هوداء السكريالذييتطورأثناءالحمل(يعرفباسم سكري الحمل)
- كنتتعانينمنالسمنةالمفرطة( مؤشر كتلة الجسم يفوق الثلاثين) .

إذا تم تشخيصك بمرض السكري، سيعطيك الطبيب نصائح حول نظامك الغذائي وقد يصف لك أقراص أو حقن الأنسولين.

## ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب

تعاني النساء المصابات بالتهاب تكيس المبايض، من ارتفاع ضغط الدم و الذي من المحتمل أن يكون مرتبطاً بمقاومة الأنسولين وزيادة الوزن بدلاً من متلازمة تكيس المبايض نفسها. ينبغي معالجة ارتفاع ضغط الدم إذ قد يؤدي إلى أمراض في القلب.

## السرطان

إذا كانت لديك أقل من ثلاث دورات شهرية في السنة، قد تزداد سماكة بطانة الرحم و قد يؤدي ذلك بالنسبة لعدد قليل من النساء، إلى الإصابة بسرطان بطانة الرحم.

ثمة طرق مختلفة لحماية بطانة الرحم باستخدام هرمون البروجسترون. سيتشاور معك أخصائي الرعاية الصحية بخصوص الخيارات المتاحة. قد يشمل ذلك دورة لمدة خمسة أيام من استخدام أقراص البروجسترون كل ثلاثة أو أربعة أشهر أو تناول حبوب منع الحمل أو/و استخدام نظام منع الحمل داخل الرحم (anerim®). ستعتمد الاختيارات على ما إذا كنت تحاولين الإنجاب أم لا.

لا تزيد متلازمة تكيس المبايض من فرص إصابتك بسرطان الثدي أو المبيض.

## الاكتئابوتقلبالمزاج

قد تؤثر أعراض متلازمة تكيس المبايض على الطريقة التي تنظرين بها إلى نفسك و كيف تعتقدين أن الناس يرونك. من شأن ذلك أن يقلل من احترامك لذاتك

## الشخير والنعاس أو الخمولخلال النهار

يمكن أن تؤدي متلازمة تكيس المبايض إلى التعب أو النعاس والخمول أثناء النهار وهي مرتبطة بالشخير أيضاً.

## ما الذي يمكنني فعله لتقليل المخاطر على صحتي على المدى الطويل؟

### اتباعنمط حياة صحي

تتمثل الطرق الرئيسية لتقليل المخاطر العامة للمشاكل الصحية طويلة المدى في :

- اعتماد نظام غذائي صحي متوازن. يشمل الفواكه والخضروات والأطعمة الكاملة ( مثل خبز القمح الكامل والحبوب الكاملة والأرز البني والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل) اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والدجاج. كما يجب التخفيف من كمية السكر والملح والكافيين
- وتناول وجبات الطعام بانتظام، خاصة وجبة الإفطار
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (٠٣ دقيقة علماًأقلثلاث مرات في الأسبوع)

يمكن لطبيبك أو ممرضة العيادة أن يزودناك بمعلومات كاملة عن اتباع نظام غذائي صحي وعن ممارسة الرياضة.

عليك أن تسعى للحفاظ على وزن طبيعي. مؤشر كتلة الجسم، كناية عن قياس الوزن بالنسبة للطول و يجب أن يكون هدفك الحفاظ على مؤشر كتلة جسمك بين ١٩ و ٢٥. يمكنك حساب مؤشر كتلة جسمك عبر هذا الرابط <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>

إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن، من المفيد خسارة الوزن الزائد والحفاظ على وزنك في هذا المستوى الجديد. إذا كان مؤشر الكتلة لديك يفوق ٣٠، تشاوري مع طبيبك أو ممرضة العيادة أو الصيدلي فيما يخص طرق فقدان الوزن، بما في ذلك الأدوية التي تنقص الوزن.

من محاسن خسارة الوزن:

- انخفاض خطر ومقاومة و تطور الأنسولين
- انخفاض خطر الإصابة بأمراض قلبية
- انخفاض خطر الإصابة بسرطان الرحم
- دورة شهرية أكثر انتظاماً
- زيادة فرصة الحمل
- انخفاض في حب الشباب ونمو الشعر الزائد مع مرور الوقت
- تحسّن المزاج والاحترام أو التقدير للذات.

عليك فقد خسارة كمية بسيطة من الوزن لإحداث فرق في الأعراض التي تعاني منها و في التحسين من صحتك.

يمكن للنساء اللواتي يفوق لديهن مؤشر كتلة الجسم عن ٤٠ الخضوع لجراحة لإنقاص الوزن.

ما من دليل قوي على أنه يمكن لمتلازمة تكيس المبايض في حد ذاتها أن تسبب زيادة الوزن أو تحول دون خسارته. تجد العديد من النساء فائدة كبيرة من مجموعات الدعم

مثل مجموعة Verity ( [www.verity-pcos.org.uk](http://www.verity-pcos.org.uk) )

## إجراء فحوصات طبية بشكل منتظم

بمجرد تشخيصك بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات، يجب مراقبتك للتحقق من أي علامات مبكرة لأي مشاكل صحية قد تبرز.

- داء السكري: اعتماداً على عوامل الخطر لديك، قد يعرض عليك إجراء اختبار مرض السكري كل سنة أو ٣ سنوات.
- سرطان الرحم: لتقليل مخاطر زيادة سماكة بطانة الرحم، من المهم أن يكون لديك حيض كل ٣-٤ أشهر. إذا مرت أكثر من ٤ أشهر من دون أن تأتي الدورة أو الحيض، فقد تحتاجين إلى أقراص أو حبوب هرمونية للمساعدة في حدوث الدورة الشهرية. قد يعرض عليك أيضاً إجراء المزيد من الاختبارات مثل الفحص بالموجات فوق الصوتية لرحمك.
- ارتفاع ضغط الدم: ناقشي مع طبيبك عدد المرات التي يجب عليك فيها فحص ضغط دمك و ما إذا كان عليك إجراء اختبارات الدم للتحقق من مستويات الكوليسترول لديك.
- الاكتئاب و المشاكل النفسية: إذا لزم الأمر، يمكن إحالتك إلى مستشار أو أخصائي مدرب.

## هل منعلاج؟

ما من علاج لمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات. تهدف العلاجات الطبية إلى إدارة و تقليل أعراض أو عواقب الإصابة بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات. ما من إثبات أن تناول الدواء وحده يعطي نتائج أفضل من إجراء تغييرات صحية في نمط الحياة (مثل خسارة الوزن و ممارسة الرياضة).

تدير العديد من النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض أعراضهن بنجاح و المخاطر الصحية طويلة الأمد دون أي تدخل طبي؛ وذلك باتباع نظام غذائي صحي و ممارسة الرياضة.

# الاختيار

## قم بطرح 3 أسئلة



إذا طلب منك اتخاذ قرار، فقد يكون لديك الكثير من الأسئلة التي تريد طرحها. قد ترغب أيضاً في التحدث عن خياراتك مع عائلتك أو أصدقائك. ربما يكون مفيداً كتابة قائمة بالاستفسارات التي تود الحصول على إجابات عليها عند الذهاب إلى موعدك الطبي.

ما هي اختياراتي؟

كيف أحصل على الدعم لمساعدتي في اتخاذ القرار المناسب لي؟

ما هي إيجابيات وسلبيات كل خيار بالنسبة لي؟

\*تستند تقنية أسأل 3 أسئلة إلى أبحاث Shepherd HL وآخرين. 3 أسئلة يمكن للمرضى طرحها لتحسين جودة المعلومات التي يقدمها الأطباء حول اختيارات العلاج: تجزئة تعابرية تعليم وتقديم المشورة للمريض، 85-379:84;2011

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

### المصادر والتقدير

تم إعداد هذه المعلومات من قبل لجنة معلومات المرضى لدى الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد (RCOG). بحيث تستند إلى المرجع التالي أي «مبادئ توجيهية سريرية طبية للكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد بشأن عواقب متلازمة المبيض المتعدد الكيسات أي Long-term Consequences of Polycystic Ovary Syndrome الصادرة في تشرين الثاني/ نوفمبر ٢٠١٢». تتضمن الإرشادات قائمة شاملة بمصادر الأدلة التي استخدمناها. وهي متاحة على:

<https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/hysteroscopy-best-practice-in-outpatient-green-top-guideline-no-33/>