

Sve što trebate znati o sindromu policističnih jajnika

Neredoviti ciklusi mogu biti znak kako se nešto događa u vašem tijelu. Može biti samo prolazna tegoba na koju ne obraćate pozornost i koja prestane bez većih posljedica. No, ako potraje, može biti znak puno većih problema, kao što je sindrom policističnih jajnika (PCOS). INTIMINA, brend posvećen ženskom intimnom zdravlju, donosi kratki vodič o prepoznavanju simptoma, dijagnosticiranju i liječenju sindroma policističnih jajnika

Prošlo je nekoliko mjeseci od zadnje menstruacije. Znači da niste trudni, ali menstruacije i dalje nigdje na vidiku. Kada malo razmislite, zapravo ste uvijek imali nekih problema s ciklusom - nikad niste bili sigurni kada će krvarenje započeti. Neredoviti ciklusi mogu biti znak kako se nešto događa u vašem tijelu. Može biti samo prolazna tegoba na koju ne obraćate pozornost i koja prestane bez većih posljedica. No, ako potraje, može biti znak puno većih problema, kao što je [sindrom policističnih jajnika \(PCOS\)](#). INTIMINA, brend posvećen ženskom intimnom zdravlju, donosi kratki vodič o prepoznavanju simptoma, dijagnosticiranju i liječenju sindroma policističnih jajnika.

Što je to PCOS?

PCOS je sindrom koji pogađa oko [10% žena](#) širom svijeta. Znači, 1 od 10 žena u reproduktivnoj dobi ga ima! Ukratko, radi se o tome da vam jajnici ne funkcioniraju normalno. Jajnici imaju dvije značajne uloge u vašem tijelu. **Jedna uloga je proizvodnja ženskih spolnih stanica.** Svakog mjeseca za vrijeme [ovulacije](#), jajna stanica napušta jajnik i putuje prema vašoj maternici. Ako ne dođe u kontakt sa spermijem i nije se dogodila oplodnja, 14 dana nakon ovulacije započinje menstruacija. Žene koje boluju od PCOS-a mogu imati anovulatorne cikluse što znači da ne ovuliraju (jajnici ne proizvode jajne stanice). **Druga uloga je proizvodnja muških i ženskih spolnih hormona.** Uobičajeno, muški hormoni ili androgeni (najpoznatiji je testosteron) proizvode se u manjoj količini nego ženski hormoni (estrogen i progesteron). Ipak, postoje slučajevi gdje se dogodi disbalans koji za svoju posljedicu ima otpuštanje muških hormona u vaše tijelo.

Znakovi i simptomi na koje trebate obratiti pozornost

Postoji nekoliko znakova za dijagnosticiranje PCOS-a, a jedan od njih je nepravilni ciklus. Simptomi nepravilnog ciklusa mogu biti **oligomenoreja**, menstrualni ciklus koji traje duže od 35 dana, ili **amenoreja**, izostanak menstruacije. Ostali simptomi su **visoka koncentracija androgena** (hiperandrogenizam) i **policistični jajnici** (više manjih cisti koje se otkrivaju ultrazvukom). Visoka koncentracija androgena (muških hormona) odgovorna je za one znakove PCOS-a koji nas najviše bodu u oči. Razmislite, čega muškarci imaju puno? Naravno, dlaka. Iz ovog razloga velika je vjerojatnost da ćete primijetiti višak dlaka na licu i tijelu. S druge strane, kosa na glavi će možda postati tanja i slabija. Pretjerana dlakavost, znana kao hirsutizam, uz gubitak kose je česti uzrok pada samopouzdanja. Kao da ovo sve nije dovoljno, postoji mogućnost da ćete imati poteškoća i s tenom. Visoka koncentracija androgena uzrokuje povećanje proizvodnje sebuma tako da koža postaje masnija, te sklonija upalama i aknama.

Govoreći o tijelu općenito, nije lako održavati idealnu težinu i često se masnoće nakupljaju u gornjem dijelu tijela. No, nije samo izgled tijela nešto što će vam zadavati glavobolje. **Razine hormona mogu također utjecati na vaše mentalno stanje što može dovesti do čestih promjena raspoloženja, anksioznosti i depresije.** PCOS ne utječe samo na spolne hormone. Zbog hormonalne neravnoteže, mijenja se i razina inzulina. Inzulin je hormon koji regulira razinu šećera u krvi. Kada se ta razina promijeni, velike su šanse da nekad u životu dobijete [dijabetes tip II](#) i visoki kolesterol. Također je veliki dio uzroka zašto se sve što pojedete "lijepi" za vas.

PCOS i trudnoća

Možda zvuči zgodno imati neredovitu menstruaciju ili njezin potpuni izostanak jer nam to omogućuje bezbrižan život bez krvarenja, grčeva, ležanja u krevetu s toplim oblogom, mijenjanja uložaka ili pražnjenja [menstrualne čašice](#). No, posljedice će se kad tad pojaviti. Neugodnosti najčešće počinju kada odlučite zatrudnjeti, a ništa ne ide po planu. Nije rijetko da žene koje imaju **PCOS imaju i teškoće s oplodnjom**. PCOS je najčešći uzrok anovulatorne [neplodnosti](#) (izostanak ovulacije onemogućava oplodnju). Također, oko [90% žena](#) koje nemaju ovulaciju i liječe neplodnost, imaju PCOS. Kada pokušavate zatrudnjeti, postoje lijekovi koje vam liječnik može propisati, a koji potiču ovulaciju. Isto tako, postoje jednostavne operativne metode poput laparoskopije jajnika (LOD) za koju se možete odlučiti ako vam lijekovi ne pomažu. Kod laparoskopije jajnika, toplinom ili laserom uništavaju se dijelovi tkiva jajnika koji proizvode androgene. Postoje i druge [opcije liječenja neplodnosti](#) poput **umjetne oplodnje, potpomognute oplodnje i dr.** Uz liječenje, većina žena sa sindromom policističnih jajnika može zatrudnjeti.

Dijagnosticiranje i liječenje PCOS-a

Ako ste se prepoznali u nekim od navedenih scenarija, vrijeme je da posjetite ginekologa koji će vam napraviti pretragu krvi i ultrazvuk. Hormonalna neravnoteža traje cijeli život pa se PCOS ne možete izliječiti tabletama. Iako je neizlječiva, postoji nekoliko načina kojima ovu bolest možete **držati pod kontrolom**. Prvo što predlažemo je aktivno **vježbanje, te zdrava i uravnotežena prehrana**. Također, gubitak kilograma (ako imate višak) bi vam mogao pomoći u regulaciji menstrualnog ciklusa i čak popraviti ten. Prema nekim [istraživanjima](#), dijeta bazirana na malom unosu ugljikohidrata može utjecati na regulaciju hormona kod žena koje boluju od PCOS te smanjiti jačinu simptoma bolesti. Zdrava prehrana i vježbanje također mogu popraviti vaše raspoloženje i dati vam dodatnu energiju za obavljanje svakodnevnih zadataka. Ako dijeta i gubitak kilograma ne pomognu, liječnik vam može propisati **kontracepcijske pilule kako biste regulirali ciklus**, te poboljšali stanje kože i kose. Neke žene dobro reaguju na pilule, no neke imaju glavobolje ili produženo krvarenje - u tom slučaju se obavezno trebate javiti liječniku. Uvijek postoje druge opcije za liječenje pa je važno otvoreno razgovarati s liječnikom.

Zapamtite, simptomi PCOS-a razlikuju se od osobe do osobe. Ako sumnjate da imate PCOS, posjetite ginekologa i porazgovarajte o tome što vas muči. Ne bi vas trebalo biti sram dobijete li dijagnozu sindroma policističnih jajnika jer vam to može samo pomoći da što prije stavite bolest pod kontrolu. Što prije nešto poduzmete, to bolje!