

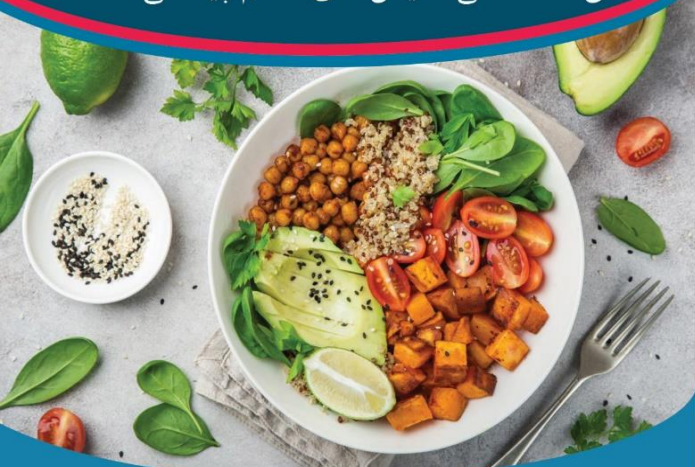


سندرم تخمدان پلی کیستیک

شایعترین علت (PCOS) سندرم تخمدان پلی کیستیک ناباروری در زنان است و شیوع ۵-۱۲ درصدی دارد.

این سندرم همراه عوارضی مثل شیوع بالای ریسک فاکتورهای بیماری های قلبی -عروقی شامل چاقی ، عدم تحمل گلوکز ، دیس لیپیدمی ، کبد چرب و سندروم آپنه خواب انسدادی می باشد. همچنین این بیماری مقاومت به انسولین، اختلال در رشد و رها سازی تخمک ها از تخمدان را به دنبال دارد. علت سندروم تخمدان پلی کیستیک ناشناخته است. تعریف سندرم تخمدان پلی کیستیک در نوجوانان سخت است، چراکه عدم تخمک گذاری

آکنه و نمای پلی کیستیک تخمدان در آنها شایع است. اکثر خانم های دچار سندرم تخمدان پلی کیستیک بعد از سن ۴۰ سالگی، سیکل های منظم پیدا می کنند.



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

مکمل ها پیشنهادی

۳ امگا	اینوزیتول
ویتامین D	ویتامین B12
مس	سلنیوم
	دارچین



- چربی رژیم غذایی بهتر است از اسید ها چرب کوتاه زنجیر امگا ۳ (مثل روغن زیتون ، روغن کانولا، روغن ماهی و روغن بادام زمینی) باشد.
- مصرف ۲ فنجان چای سبز در روز با کاهش تستوسترون و مقاومت انسولین می تواند مفید باشد.
- دریافت لبنیات به خصوص ماست می تواند مانع ابتلا فرد به دیابت شود.

از خوردن چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

- از خوردن غذا های فست فودی ، ناگت ها ، غذاهای فریزری، دودی ، سرخ شده با حرارت بالا پرهیز شود
- منابع فیتو استروژن (تخم کتان ، سویا و ..) مصرف نشود.
- غذاهای با کربوهیدرات تصفیه شده مانند نان سفید و کیک ها و ماکارونی و پاستا مصرف نشود.
- از دریافت میان وعده های شیرین ، دسر های شیرین ، گوشت های فرآوری شده، نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی اجتناب شود.

Polycystic Ovarian
Syndrome





Polycystic Ovarian Syndrome



اساس تشخیص سندرم تخمدان پلی کیستیک

- ◀ زیادی هورمون ها مردانه پایدار ▶
- ◀ منظم نامنظم پایدار ▶
- ◀ نمای پلی کیستیک تخمدان ها در سونوگرافی ▶

توصیه های تغذیه ای

- ◀ اولین گام در درمان سندروم تخمدان پلی کیستیک فعالیت ورزش و تغذیه مناسب است.
- ◀ با کمک این ۲ فاکتور میتوان عوارض این بیماری به خصوص مقاومت به انسولین و مشکلات قلبی عروقی را کاهش داد.
- ◀ سبزیجات پر فیبر مانند کلم بروکلی، گل کلم ، کاهو توصیه می شود.
- ◀ گوجه فرنگی، اسفناج، بادام و گردو، روغن زیتون، ذغال اخته و توت فرنگی و ماهی های سرشار از امگا ۳ مانند سالمون و ساردین خاصیت ضد التهابی داشته و مصرف آنها مفید می باشند.
- ◀ کاهش مصرف کربوهیدرات ساده و دارای نماد گلیسمی بالا (مثل نان سفید ، برنج ، قند و شیرینی ها ، بستنی و...).
- ◀ ۵۰٪ کربوهیدرات روزانه در وعده ناهار مصرف شود؛ مثلا ۶ سهم نان که در روز استفاده میکنید بهتر است ۳ سهم آن در وعده ناهار خورده شود.



علائم بیماری

- ▶ موهای زاید بیش از حد نرمال
- ▶ آکنه مقاوم
- ▶ منظم نامنظم
- ▶ چاقی
- ▶ آکانتوزیس نیگریکنس (بیماری پوستی باعث سیاه رنگ شدن و ضخیم تر شدن پوست می شود که حالت پوست را به احساس مخملی بودن پوست تغییر می دهد).

نمای پلی کیستیک تخمدان در نوجوانان بسیار شایع است؛ لذا سونوگرافی کاربرد زیاد تشخیصی در این گروه ندارد.

