

1. Sindrom policističnih jajnika (PCOS – od engl. skraćeno polycystic ovary syndrome) je najčešći hormonski poremećaj kod žena u reproduktivnom periodu, između puberteta i menopauze. Kažemo da je sindrom jer se pokazuje veći broj simptoma u isto vrijeme. Takođe poznat je pod imenom policistična bolest jajnika, Stajn Leventalov sindrom ili sindrom hiperandrogene anovulacije. Ime tog stanja potiče od izgleda jajnika. Naime, kod većine žena oboljelih od tog poremećaja jajnici su povećani i puni malih cista koje se nalaze ispod samog omotača jajnika – „policistični izgled“ .

Medicina još uvijek u potpunosti nije sigurna šta je to što izaziva sindrom policističnih jajnika, ali ljekari se slažu da 2 faktora imaju značajnu ulogu, a to su životne navike i genetski faktori . Veliki broj žena koji ima sindrom policističnih jajnika ima i stanje koje je poznato pod nazivom insulinska rezistencija. Ovo stanje se javlja kada telo ima poteškoća u izvođenju normalnih „aktivnosti“ insulina kao što je regulacija šećera u krvi. Visok nivo insulina može da pospeši stvaranje muških hormona, uključujući i testosteron. Insulinska rezistencija može biti izazvana ili genetskim faktorima ili životnim navikama (kao što je gojaznost), ili može biti kombinacija ova dva faktora.

Na temelju današnjih dijagnostičkih kriterijuma procenjuje se kako 5 - 10% žena u plodnom razdoblju boluje od ove bolesti. Ultrazvučno se brojne ciste na jajniku nađu i češće, u čak 22 do 25% žena, ali žene nemaju uvek ostale simptome koje prate ovaj sindrom pa se u tih preostalih 15% slučajeva govori o jajnicima nalik na policistične.

2. Najčešći uzrok policističnih jajnika jeste hiperandrogenemija – povišen nivo polnih hormona androgena u pubertetu kod mladih djevojaka. Zašto do ovoga dolazi nije sasvim poznato, a genetska predispozicija navodi se kao vodeći uzročnik.

3. Znaci i simptomi policističnih jajnika pojavljuju se ubrzo nakon prve menstruacije (menarha). No u nekim slučajevima sindrom policističnih jajnika razvija se kasnije tokom reproduktivnog perioda, na primjer zbog značajnog povećanja tjelesne težine.

Znaci i simptomi, s obzirom na vrstu i težinu bolesti, variraju od osobe do osobe. Najčešće su to:

- ✓ Menstrualni poremećaj – To je najčešći znak ove bolesti. Primjeri menstrualnog poremećaja uključuju menstrualne intervale duže od 35 dana; manje od osam menstrualnih ciklusa godišnje; izostanak menstruacije četiri mjeseca i duže; produženo krvarenje koje može biti slabo ili obilno.
- ✓ Nakupljanje masnog tkiva u predjelu stomaka (tzv. Muški tip debljine) i gojaznost – skoro polovina žena sa sindromom policističnih jajnika je gojazna.
- ✓ Akne.

- ✓ Acanthosis nigricans - To je medicinski naziv za potamnelu, baršunastu kožu na vratu , pazušnim jamama, unutrašnjoj strani bedara, vulvi i ispod dojki. To stanje kože znak je neosetljivosti na insulin.
- ✓ Povišen nivo muških hormona
- ✓ Šećerna bolest - Predijabetes ili dijabetes tipa 2. Predijabetes se takođe naziva slaba tolerancija glukoze.
- ✓ Visoke vrijednosti lipida u krvi.
- ✓ Neplodnost.

Ostale kliničke karakteristike ovog stanja variraju od pacijenta do pacijenta. Česta je greška, čak i među lekarima, da svaka žena koja ima PCOS ima znake prekomerne težine, izraženu maljavost i sl. U stvarnosti, samo 40% žena sa ovim sindromom pokazuje gore navedene simptome. Još jedna od zabluda za PCOS je da ovo stanje stagnira sa vremenom. Mnoga istraživanja su pokazala da se PCOS smanjuje sa godinama. Ponekada se desi da žene kojima je svojevremeno dijagnostikovano PCOS tokom godina razviju smanjenu ovarijalnu rezervu.

4. Nalaz može biti vrlo šarolik i bolest se razlikuje kod pojedinih žena. Dijagnoza se postavlja kombinacijom kliničkih, ultrazvučnih i laboratorijskih nalaza hormona. Klinički nalazi obuhvataju informacije o simptomima žene, njenim pređašnjim bolestima i porodičnim bolestima ipregledom pacijentice. Za postavljanje dijagnoze policističnih jajnika danas se zlatnim standardom smatra ultrazvučni pregled. Transvaginalnim ultrazvukom vrlo se pouzdano mogu meriti i analizirati detalji u jajniku. Dijagnoza se postavlja na osnovu postojanja 2 od 3 višepropisanih kriterijuma, samo policističan izgled jajnika nije dovoljan za postavljanje dijagnoze ovog simptoma.

5. Pristupi lečenju policističnih jajnika su različiti jer se razlikuju i simptomi od žene do žene. Ipak, ukoliko imate policistične jajnike i želite da ostanete u drugom stanju, najglavnije je da smanjite telesnu težinu. Dokazano je da smanjenje mase od 5% može dovesti do normalizacije menstrualnog ciklusa i ponovnog uspostavljanja ovulacije, čime se povećava plodnosti. Uz to treba da povećate fizičku aktivnost, prestanete da pušite i pijete alkohol. Liječenje PCOS uglavnom je usmjereno na rješavanje problema kao što su neplodnost, tretiranje akni, maljavost-hirsutizam, rješavanje problema debljine, insulinske rezistencije.

U liječenju se koriste: niskodozirana antiandrogena hormonska kontracepcija (Yaz, Yasmin, Cilest), gestageni (Duphaston, Utrogestan), antiandrogeni (Ciproteron acetat, flutamid, finasterid), insulin sesitivni lijekovi (metformin i slično), hormonska kontracepcija uz dodatak niskih doza antiandrogena ili insulin sensitivnih lijekova.

Ako je planirana trudnoća onda se daju lijekovi za stimulaciju ovulacije.

Pojedine žene koje imaju PCOS mogu imati smanjenu mogućnost začeća, dok drugima to ne predstavlja nikakav problem. Međutim, ukoliko zbog ovog oboljenja imate problem sa plodnošću, uspješno se rješava vantjelesnom oplodnjom.

6. Prvi korak u korekciji ishrane u slučaju sindroma policističnih jajnika jeste smanjenje unosa ugljenih hidrata. Na taj način će nivo insulina prirodno pasti i drugi hormoni u telu postepeno će početi da se vraćaju u balans – ravnotežu.

Ishrana kod policističnih jajnika svakako treba biti uravnotežena i nikako nagla i restriktivna. Najvažnije je iz ishrane isključiti sve što sadrži šećer – kolače, torte, keks, slatka pića, ali i skrobne namirnice poput veoma štetnog belog brašna, peciva i brojnih drugih pekarskih proizvoda, testenina, belog pirinča i krompira.

Integralne žitarice možete jesti umereno, a jelovnik treba da vam se zasniva na morskoj i rečnoj ribi, sezonskom povrću, voću, piletini, jajima, koštunjicavim plodovima. Takođe je potrebno unositi dovoljne količine tečnosti, naročito vode – oko dve litre dnevno, da biste mogli isprati sve štetne toksine iz organizma koji će nastajati kada telo bude razlagalo masti.

Policistični jajnici nikako nisu za podcenjivanje, ukoliko imate pomenute simptome, javili ste se vašem ginekologu i počeli ste odgovarajuću terapiju, vrlo je važna pravilno balansirana ishrana. Najgore što sebi možete uraditi je da se podvrgnete nekoj rigoroznoj i restriktivnoj dijeti bez ugljenih hidrata, koja u kratkom vremenskom roku skida veliki broj kilograma. Takvi restriktivni i brzi programi mršavljenja, oslobodiće vas suvišnih kilograma, ali to je u najvećoj meri voda, a ne višak masnoća.

U dnevnu ishranu uključite puno žitarica, voća i povrća, proteina, kontrolišite unos ugljenih hidrata i masti, pijte puno tečnosti i redovno se rekreirajte.

7. Ako vam lekovi ne pomažu da zatrudnite, kod nekih se žena sa sindromom policističnih jajnika može izvršiti laparoskopski zahvat. Tokom te operacije se pomoću električne struje ili lasera buše rupice u folikulima na površini jajnika. Cilj je da se podstakne ovulacija.

I na kraju bih željela da istaknem da medicina nije matematika i često se ljudi iznenade kada razgovaraju o svom iskustvu sa nekom bolešću i kažu "...i meni su rekli lekari da imam tu bolest, ali meni nije bilo tako, ja nisam imala te simptome kao ti".

Primer kako jedna bolest može imati više lica u ginekologiji su policistični jajnici ili tačnije sindrom policističnih jajnika.

Kod nekih žena se to ispolji kao pojačana dlakavost, kod drugih kao izostanak menstruacije ponekad i po 2-3 meseca, kod velikog broja žena je to osnovni uzrok bračne neplodnosti itd.

Policistricni jajnici nisu samo estetski problem, već i ozbiljan zdravstveni problem .Ako primjetite kod sebe jedan od navedenih simptoma savjetujem vam da se obratite ljekaru na vrijeme da bi se bolest otkrila sto prije i da bi se sto prije započela terapija i izbjegli ozbiljne komplikacije poput dijabetesa, spontanih pobačaja, poremećaja masnoće u krvi, hipertenzije, bolesti srca i krvnih sudova...