

## **Zespół policystycznych jajników (PCOS) (Polycystic Ovary Syndrome (PCOS))**

### **Czym jest PCOS? (What is PCOS?)**

PCOS to zaburzenie równowagi hormonalnej, które dotyczy niektórych osób. Lekarza nie wiadomo, co konkretnie wywołuje taki stan, ale wiadomo, że schorzenie ma charakter dziedziczny. Charakterystyczną cechą PCOS jest podwyższone stężenie hormonów zwanych androgenami. Androgeny to grupa kilku hormonów, do których należy testosteron. U większości osób mniej więcej raz w miesiącu zachodzi owulacja, czyli uwolnienie komórki jajowej. W przypadku PCOS wysoki poziom androgenów zaburza owulację, cykl menstruacyjny, wywołuje trądzik i nadmierne owłosienie (na przykład na twarzy). Czasami lekarz nie ma pewności, czy dana osoba spełnia kryteria rozpoznania PCOS. Ale nawet w takich przypadkach lekarz może zalecić terapię, która zmniejszy objawy.

### **Jakie są objawy PCOS? (What are the symptoms of PCOS?)**

Nastolatki z PCOS zwykle skarżą się na problemy z miesiączkowaniem – na przykład wydłużone i nieregularne cykle oraz obfite krwawienia miesiączkowe. Nastolatki z PCOS mogą także mieć trądzik, wypadanie włosów lub nadmierne owłosienie na twarzy i innych częściach ciała. Wiele osób z PCOS ma nadwagę. Niektóre nastolatki doświadczają przygnębienia albo nawet depresji – należy koniecznie poinformować lekarza o takich odczuciach.

### **Czy PCOS oznacza, że mam duże torbiele na jajnikach? (Does PCOS mean that I have large cysts on my ovaries?)**

Nie. Nastolatki z PCOS mają jajniki o normalnym wyglądzie, czasami nieco powiększone albo z wieloma, bardzo małymi pęcherzykami (z tego wynika nazwa „policystyczne”). PCOS nie wiąże się z występowaniem dużych torbieli w jajnikach.

### **Jak lekarz zdiagnozuje PCOS? (How will my healthcare professional diagnose PCOS?)**

Lekarz przeprowadza badanie fizykalne, aby stwierdzić występowanie objawów podwyższonego poziomu androgenów (takich jak trądzik i nadmierne owłosienie) oraz zbiera dokładny wywiad dotyczący miesiączkowania i współistnienia innych niepokojących objawów. W postawieniu właściwej diagnozy pomocne mogą być badania z krwi oraz badanie ultrasonograficzne.

### **Jak można leczyć PCOS? (How is PCOS treated?)**

Nastolatkom z nadwagą lekarz najprawdopodobniej zaleci aktywność fizyczną, aby zmniejszyć masę ciała albo unikanie przybierania na wadze. Wpłynie to pozytywnie na regularność cyklu miesięcznego oraz zmniejszy nasilenie ciemnych przebarwień skóry szyi i pod pachami, zwanych acanthosis nigricans. Zmiany takie pojawiają się, gdy poziom hormonu o nazwie insulina we krwi jest zbyt wysoki. PCOS zwiększa ryzyko insulinooporności i cukrzycy. Aktywność fizyczna, zmniejszenie masy ciała albo unikanie przyrostu wagi zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy.

Wiele objawów PCOS można kontrolować stosując leczenie hormonalne w postaci tabletki antykoncepcyjnej, które przywraca równowagę hormonalną w organizmie. Dzięki terapii hormonalnej miesiączki stają się bardziej regularne, a trądzik i nadmierne owłosienie ciała są lepiej kontrolowane, ponieważ jajniki produkują mniej testosteronu. Lekarz może leczyć trądzik za pomocą kremu, toniku lub tabletki. Może też zaproponować tabletki na zmniejszenie owłosienia. U pacjentek z cukrzycą, insulinoopornością i bardzo nasilonym owłosieniem lekarze czasami stosują dodatkowe metody leczenia.

### **Czy objawy PCOS mogą powrócić mimo leczenia? Czy PCOS spowoduje problemy zdrowotne w przyszłości? (After it is treated, will PCOS come back? Will I have problems later?)**

Podczas leczenia objawy PCOS są zwykle dobrze kontrolowane. U części nastolatek poprawa zachodzi wyłącznie poprzez zmniejszenie masy ciała. Jednakże nastolatki z PCOS są bardziej narażone na wystąpienie w przyszłości innych schorzeń tj. problemy z zajściem w ciążę i donoszeniem ciąży, rak macicy, cukrzyca, podwyższony poziom cholesterolu, nadciśnienie tętnicze i choroby serca. Mimo że niektóre osoby z PCOS mają trudności z poczęciem dziecka (potrzebują więcej czasu albo nawet pomocy medycznej), w przypadku aktywności seksualnej należy stosować antykoncepcję, jeśli w najbliższym czasie nie planuje się ciąży. Więcej informacji na ten temat udzieli lekarz.

### **Nadmierne owłosienie na ciele – czy jest groźne? (Is body hair bad for me?)**

Niektóre nastolatki z PCOS zauważają owłosienie na twarzy, brzuchu, klatce piersiowej i innych częściach ciała. Takie owłosienie nie stwarza zagrożenia zdrowotnego. Niektóre osoby preferują usuwanie włosów, inne nie. Nie jest to konieczne i zależy od osobistych preferencji. Zapytaj lekarza o radę, jeśli masz obawy związane z nadmiernym owłosieniem.