



# Informacje dla Ciebie

## Zespół policystycznych jajników (PCOS) – długotrwałe skutki zdrowotne

### Zawarte informacje

Poniższe informacje przeznaczone są dla osób chcących pogłębić swoją wiedzę na temat zespołu policystycznych jajników (PCOS). Informacje te mogą być pomocne, jeśli jesteś pacjentką, krewnym/krewną lub przyjacielem/przyjaciółką osoby, która cierpi na PCOS.

Informacje zawarte w poniższej ulotce pomogą Ci zrozumieć Twój stan zdrowia oraz wyjaśnią jakie masz opcje leczenia i opieki. Personel medyczny ma za zadanie wspierać Cię w podejmowaniu decyzji, która będzie najlepsza w Twoim przypadku. Pomocna może okazać się rozmowa i udzielenie odpowiedzi na zadawane przez Ciebie pytania.

### Kluczowe informacje

- Zespół policystycznych jajników to często występujące schorzenie w którym, w wyniku zaburzeń równowagi hormonalnej, pojawiają się nieregularne miesiączki, nadmierne owłosienie, trądzik, a także zaburzenia płodności.
- Dodatkowo PCOS powiązany jest z otyłością i insulinoodpornością, co powoduje wzrost ryzyka wystąpienia cukrzycy, nadciśnienia i innych problemów zdrowotnych w starszym wieku.
- Prowadząc zdrowy tryb życia i utrzymując prawidłową masę ciała kobiety cierpiące na PCOS mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia długotrwałych problemów zdrowotnych.



W tej ulotce używa się terminów „kobieta” i „kobiety”. Jednakże nie tylko osoby identyfikujące się jako kobiety mogą uznać poniższe informacje za przydatne. Niezależnie od Twojej tożsamości płciowej, Twoja opieka zdrowotna powinna być spersonalizowana, niewykluczająca i dopasowana do Twoich potrzeb.

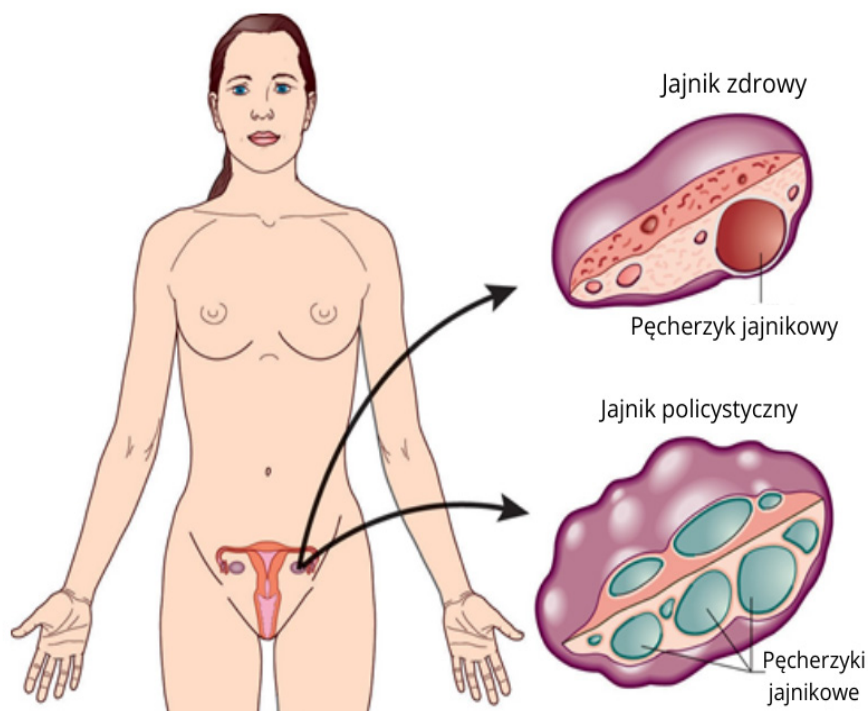
Słownik terminów medycznych dostępny jest na stronie internetowej RCOG pod adresem: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

## Co to jest zespół policystycznych jajników?

PCOS jest zaburzeniem wpływającym na miesiączkowanie, płodność, gospodarkę hormonalną i w różnym stopniu, na wygląd zewnętrzny. Może także powodować długotrwałe skutki zdrowotne. Szacuje się, że na PCOS cierpi od 2% do 26% kobiet. Poniższe informacje dotyczą długotrwałych skutków zdrowotnych PCOS, ale nie koncentrują się na poszczególnych metodach leczenia schorzenia.

## Kiedy jajniki określane są jako policystyczne?

Jajniki policystyczne są nieznacznie większe od zdrowych jajników i zawierają podwójną liczbę pęcherzyków (wypełnione płynem przestrzenie, z których podczas owulacji uwalniane są jajeczka).



O aparecimento de ovários poliúísticos na ecografia não significa necessariamente que tenha SOP. Mulheres que sofrem de SOP podem ter sintomas com ou sem ovários poliúísticos.

Rozpoznanie jajników policystycznych na USG nie oznacza że masz PCOS. U kobiet cierpiących na PCOS, symptomy mogą wystąpić niezależnie od tego czy ich jajniki spełniają ultrasonograficzne kryteria jajników policystycznych.

## Jakie są objawy PCOS?

Do objawów PCOS zalicza się:

- nieregularne miesiączki lub brak miesiączek
- nadmierne owłosienie twarzy i/lub ciała (hirsutyzm)
- łysienie
- Skłonność do otyłości, szybki przyrost masy ciała lub trudności z pozbyciem się nadwagi
- tłusta cera, trądzik
- trudności z zajściem w ciążę

PCOS może także powodować depresję i problemy natury psychologicznej.

Objawy PCOS różnią się pomiędzy pacjentkami. Niektóre kobiety, mają łagodne objawy choroby, podczas gdy u innych symptomy są nasilone.

PCOS jest przyczyną problemów z płodnością u kobiet. Dalszych informacji na ten temat szukaj w rozdziale „Płodność” dokumentu Diagnostyka i Leczenie Osób Mających Problemy z Płodnością, udostępnionego przez National Institute for Health and Care Excellence (NICE) na stronie: [www.nice.org.uk/guidance/cg156](http://www.nice.org.uk/guidance/cg156).

Nawet jeśli nie masz miesiączek możesz zajść w ciążę. Jeśli obecnie nie planujesz ciąży, porozmawiaj z lekarzem na temat antykoncepcji.

## Przyczyny PCOS

Przyczyny PCOS nadal nie są w pełni poznane ale przypuszcza się, że choroba ma podłoże genetyczne. Oznacza to, że Jeśli jedna z Twoich krewnych (matka, ciotka, siostra) cierpi na PCOS, ryzyko zachorowania na PCOS u Ciebie może być podwyższone.

Symptomy PCOS są wynikiem zaburzonej gospodarki hormonalnej:

- U kobiet testosteron produkowany jest w niewielkich ilościach w jajnikach. Kobiety z PCOS mają nieznacznie podwyższony poziom testosteronu, wynikiem czego pojawia się wiele objawów związanych z tym schorzeniem.
- Insulina to hormon, który reguluje poziom glukozy (cukru) we krwi. Jeśli cierpisz na PCOS, Twój organizm może nie reagować na insulinę (insulinooporność), co powoduje, że poziom glukozy we krwi jest podwyższony. Aby zmniejszyć poziom glukozy, organizm zwiększa wytwarzanie insuliny. Podwyższony poziom insuliny może powodować nadwagę, nieregularne miesiączki, problemy z zajściem w ciążę a także ma wpływ na podniesienie poziomu testosteronu.

## Jak diagnozuje się PCOS?

Zaobserwowanie policystycznych jajników w badaniu USG nie jest równoznaczne z rozpoznaniem PCOS.

U kobiet z PCOS objawy mogą występować z różnym nasileniem i częstotliwością, zwłaszcza gdy występują wahania masy ciała. Dlatego też, diagnoza zespołu policystycznych jajników nie jest łatwa i niekiedy zajmuje wiele czasu.

Zespół policystycznych jajników rozpoznaje się gdy u pacjentki występują co najmniej dwa z wymienionych poniżej symptomów:

- nieregularne miesiączki lub brak miesiączek
- nadmierne owłosienie twarzy lub ciała i/lub podwyższony poziom testosteronu we krwi
- zaobserwowanie policystycznych jajników w badaniu USG

Postawienie diagnozy może wymagać wizyty u ginekologa (lekarz specjalizujący się w leczeniu układu rozrodczego) lub u endokrynologa (lekarz zajmujący się gospodarką hormonalną).

## **Jaki wpływ ma zespół policystycznych jajników może mieć długotrwałe skutki zdrowotne?**

U osób z PCOS występuje zwiększone ryzyko rozwinięcia się, w późniejszym wieku, schorzeń wymienionych poniżej.

### **Insulinooporność i cukrzyca**

Podwyższony poziom glukozy we krwi może prowadzić do rozwinięcia się cukrzycy. Wraz z upływem czasu, cukrzyca rozwinię się u 10-20% kobiet chorych na PCOS. Nieleczona cukrzyca może spowodować uszkodzenia organów wewnętrznych. Podobnie, ryzyko rozwinięcia się cukrzycy ciężarnych (cukrzyca w ciąży) jest wyższe, dlatego, między 24 a 28 tygodniem ciąży, należy wykonać badanie poziomu glukozy we krwi.

Jeśli cierpisz na PCOS, ryzyko rozwoju cukrzycy zwiększa się u Ciebie dodatkowo, jeśli:

- masz ponad 40 lat
- masz krewnych, którzy chorują na cukrzycę
- będąc w ciąży rozpoznano u Ciebie cukrzycę ciężarnych
- cierpisz na otyłość definiowaną jako wskaźnik masy ciała (BMI - body mass index) powyżej 30.

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie cukrzycę, otrzymasz porady dotyczące diety. Kontrola poziomu glukozy we krwi może również obejmować leczenie przy pomocy leków doustnych i/lub insuliny.

### **Nadciśnienie i choroby serca**

Kobiety z PCOS mają tendencje do rozwoju nadciśnienia, co jest raczej związane z insulinoopornością i nadwagą, a nie z samym PCOS. Nadciśnienie może prowadzić do problemów z sercem i powinno być leczone.

### **Nowotwory**

Jeśli miesiączkujesz rzadziej niż trzy razy w roku, błona śluzowa macicy (endometrium) może ulec pogrubieniu, co u niewielkiej grupy kobiet może prowadzić do raka endometrium.

Istnieją różne sposoby ochrony błony śluzowej macicy z użyciem hormonu progestagenu. Pracownik służby zdrowia omówi z Tobą dostępne opcje. Metody leczenia obejmują: pięciodniowy kurs tabletek z progestagenem stosowany co trzy lub cztery miesiące, przyjmowanie tabletek antykoncepcyjnych lub założenie wkładki domacicznej (Mirena®). Wybór zależy od tego, czy starasz się o ciążę.

PCOS nie zwiększa ryzyka wystąpienia raka piersi czy raka jajnika.

## Depresja i wahania nastroju

Objawy PCOS mogą mieć wpływ na to jak postrzegasz siebie i na to jak myślisz, że jesteś postrzegana przez innych. PCOS może obniżyć Twoją samoocenę.

## Chrapanie i senność w ciągu dnia

PCOS może powodować zmęczenie i senność w ciągu dnia. Ma też związek z chrapaniem.

## Co mogę zrobić, aby zmniejszyć wpływ PCOS na długotrwałe skutki zdrowotne?

### Prowadź zdrowy tryb życia

Najważniejsze sposoby na zmniejszenie ogólnego ryzyka wystąpienia długotrwałych problemów zdrowotnych to:

- stosowanie zdrowej i zrównoważonej diety. Powinna ona obejmować owoce i warzywa oraz pełnowartościowe pokarmy (takie jak chleb razowy, pełnoziarniste płatki śniadaniowe, brązowy ryż i makaron razowy), chude mięso, rybę i kurczaka. Ogranicz ilość cukru, soli i kofeiny w napojach i jedzeniu
- spożywaj regularne posiłki, zwłaszcza śniadania
- ćwicz regularnie (30 minut co najmniej trzy razy w tygodniu)

Lekarz rodzinny lub pielęgniarka mogą udzielić Ci pełnej porady na temat zdrowej diety i ćwiczeń fizycznych.

Należy dążyć do utrzymania swojej masy ciała na normalnym poziomie. BMI to pomiar wagi w stosunku do wzrostu i powinnaś dążyć do utrzymania swojego BMI pomiędzy 19 a 25. Aby obliczyć swoje BMI, kliknij poniższy link: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>.

Jeśli masz nadwagę, postaraj się ją zredukować i utrzymać masę ciała na tym nowym poziomie. Jeśli Twoje BMI jest wyższe niż 30, omów ze swoim lekarzem rodzinnym, pielęgniarką lub farmaceutą sposoby utraty wagi, w tym leki wspomagające odchudzanie.

Korzyści wynikające z utraty wagi obejmują:

- mniejsze ryzyko insulinooporności i rozwoju cukrzycy
- mniejsze ryzyko wystąpienia problemów z sercem
- niższe ryzyko wystąpienia raka macicy
- powrót regularnych miesiączek
- zwiększone szanse na zajście w ciążę
- Wraz z upływem czasu, zmniejszenie trądziku i nadmiernego owłosienia
- poprawa nastroju i samooceny.

Nawet niewielkie zmniejszenie masy ciała będzie miało wpływ na Twoje zdrowie i odczuwanie symptomów.

U kobiet z BMI powyżej 40, może być również rozważana opcja chirurgicznego leczenia otyłości (Operacja bariatryczna).

Nie ma mocnych dowodów na to, że PCOS samo w sobie powoduje przybieranie na wadze lub utrudnia jej utratę. Wiele kobiet z PCOS znajduje dużo korzyści w udziale w grupach wsparcia, takich jak Verity

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

### Wykonuj regularne badania lekarskie

Po zdiagnozowaniu PCOS, należy monitorować stan zdrowia i sprawdzać czy nie pojawiają się oznaki rozwoju innych chorób powiązanych z tym schorzeniem:

- Cukrzyca: W zależności od czynników ryzyka, badanie w kierunku cukrzycy może być zalecane co 1-3 lata.
- Rak macicy: Celem zmniejszenia ryzyka nadmiernego zgrubienia błony śluzowej macicy ważne jest, aby miesiączka pojawiała się co 3-4 miesiące. Jeśli nie miałaś miesiączki przez ponad 4 miesiące, być może będziesz potrzebowała tabletek hormonalnych aby ją wywołać. Możesz również zostać skierowana na dalsze badania, takie jak badanie ultrasonograficzne macicy.
- Wysokie ciśnienie krwi: Przedyskutuj ze swoim lekarzem, jak często powinnaś kontrolować ciśnienie krwi i czy powinnaś wykonać badanie krwi w celu sprawdzenia poziomu cholesterolu.
- Depresja i problemy psychologiczne: W razie potrzeby możesz zostać skierowana do psychologa lub wykwalifikowanego specjalisty.

### Czy istnieje lekarstwo na PCOS?

Nie ma leku na PCOS. Leczenie medyczne ma na celu kontrolowanie przebiegu choroby oraz zmniejszenie objawów lub skutków jej posiadania. Nie wykazano, aby same leki były lepsze od zmian prowadzących do zdrowego stylu życia (utrata wagi i ćwiczenia).

Wiele kobiet z PCOS z powodzeniem radzi sobie z objawami i długoterminowym zagrożeniem zdrowotnym bez interwencji medycznej. Osiągają to poprzez stosowanie zdrowej diety, regularne ćwiczenia i utrzymywanie zdrowego stylu życia.

## Dokonywanie wyboru

# Dokonywanie wyboru

## Zadaj trzy pytania

Jeśli poproszono Cię o dokonanie wyboru, to pewnie masz wiele pytań, które chciałabyś zadać. Być może czujesz również potrzebę, aby porozmawiać o dostępnych dla Ciebie opcjach leczenia z rodziną lub przyjaciółmi. Pomocne może być zrobienie listy pytań, na które chcesz uzyskać odpowiedź i zabranie jej na umówioną wizytę.



1. Jakie mam opcje do wyboru?
2. Jak mogę uzyskać wsparcie, które pomoże mi podjąć właściwą dla mnie decyzję?
3. Jakie są plusy i minusy każdej z dostępnych dla mnie opcji?

\*Materiał „Zadaj trzy pytania” został oparty na opracowaniu Shepherd HL i in. Trzy pytania, które mogą zadać pacjenci, aby podnieść jakość informacji udzielanych przez lekarzy na temat dostępnych opcji leczenia: badanie krzyżowe. Edukacja i doradztwo pacjenta, 2011;84: 379-85

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

## Źródła i podziękowania

Niniejsze informacje zostały opracowane przez RCOG Patient Information Committee (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists Patient Information Committee - Komitet Informacji dla Pacjentów Królewskiego Kolegium Położników i Ginekologów). Są one oparte na RCOG Green-top Clinical Guideline (zaktualizowanych klinicznych wytycznych RCOG) Long-term Consequences of Polycystic Ovary Syndrome (Długotrwałe skutki zespołu policystycznych jajników) (listopad 2014). Wytyczne zawierają pełną listę źródeł dowodowych, które zostały przez nas wykorzystane. Można je znaleźć w internecie pod adresem: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/long-term-consequences-of-polycystic-ovary-syndrome-green-top-guideline-no-33/>.