



Інформація для вас

Синдром полікістозних яєчників: що це означає для вашого довготривалого здоров'я

Про цю інформацію

Ця інформація для вас, якщо ви хочете дізнатися більше про синдром полікістозних яєчників (СПКЯ). Ця інформація може знадобитись, якщо ви пацієнт, родич або друг жінки, яка має СПКЯ.

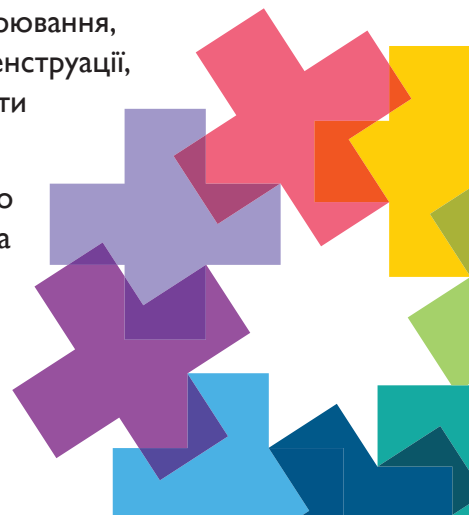
Інформація, наведена далі, допоможе вам краще зрозуміти ваше здоров'я та можливі варіанти лікування та одужання. Ваша медична команда завжди готова підтримати вас у прийнятті правильного для вас рішення. Вони можуть вам допомогти обговоривши вашу ситуацію та відповівши на ваші запитання.

У цій брошурі ми можемо використовувати терміни «жінка» та «жінки». Однак не тільки люди, які ідентифікують себе як жінки, можуть захотіти ознайомитися з цією брошурою. Догляд за вами повинен бути персоналізованим, інклюзивним та відповідати вашим потребам, незалежно від вашої гендерної ідентичності.

Глосарій усіх медичних термінів доступний на сайті Королівського Коледжу Акушерів та Гінекологів Великобританії (RCOG) за посиланням: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

Головні тези

- Синдром полікістозних яєчників (СПКЯ) – поширене захворювання, при якому гормональний дисбаланс викликає нерегулярні менструації, збільшення кількості волосся та вугрів, а також може вплинути на фертильність.
- СПКЯ пов'язаний з ожирінням і підвищеною резистентністю до інсуліну, що підвищує ризик розвитку діабету, серцевих та інших захворювань у подальшому житті.
- Жінки з СПКЯ можуть зменшити ризик довгострокових проблем зі здоров'ям через здоровий спосіб життя та підтримку нормальної маси тіла.

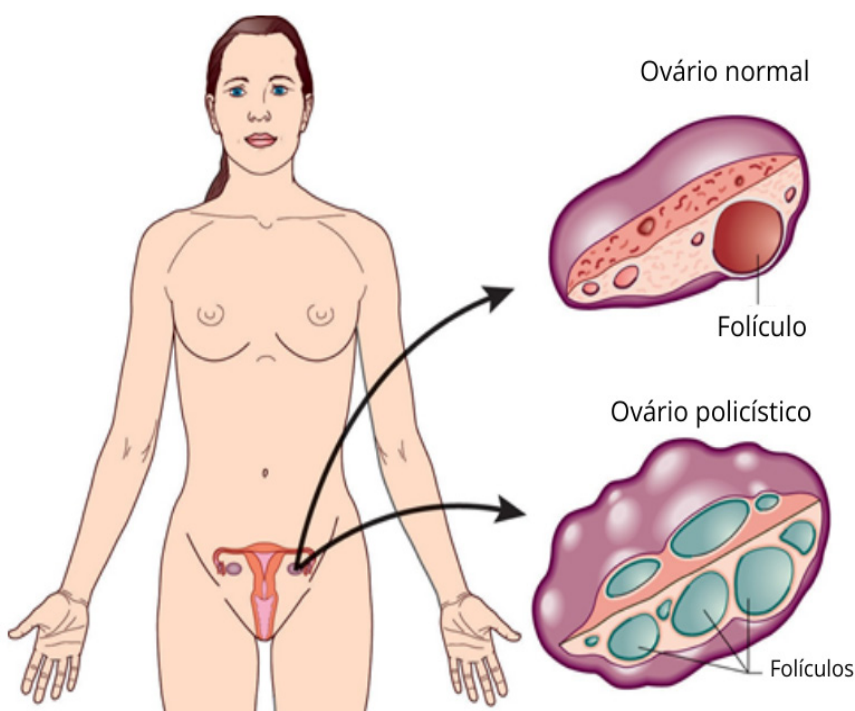


Що таке синдром полікістозних яєчників?

СПКЯ – це стан, який може вплинути на вашу менструацію, фертильність, гормони та аспекти вашої зовнішності. Він також може вплинути на ваше здоров'я у довгостроковій перспективі. Оцінки кількості жінок, яких це вражає, варіюються в широких межах від 2 до 26 на кожні 100 жінок. Ця інформація стосується впливу на ваше здоров'я у довгостроковій перспективі та не охоплює конкретних варіантів лікування СПКЯ.

Що таке полікістоз яєчників?

Полікістозні яєчники трохи більші за звичайні яєчники та мають вдвічі більше фолікулів (заповнених прозорою рідиною у яєчнику, які вивільняють яйцеклітини під час овуляції).



Наявність полікістозу яєчників на УЗД не обов'язково означає, що у вас є СПКЯ. Жінки, що мають СПКЯ, можуть мати полікістоз яєчників, як симптом, або й ні.

Які симптоми СПКЯ?

До симптомів СПКЯ належать:

- нерегулярний менструальний цикл або його повна відсутність ;
- збільшення кількості волосся на обличчі або тілі (гірсутизм);
- втрата волосся на голові;
- зайва вага, швидке збільшення ваги або труднощі з втратою ваги;
- жирна шкіра, вугрі;

- труднощі завагітніти (знижена фертильність).

Депресія та психологічні проблеми також можуть бути результатом СПКЯ.

В різних жінок симптоми можуть відрізнятися. Деякі жінки мають декілька легких симптомів, тоді як інші страждають більше через ширший спектр симптомів.

СПКЯ є причиною проблем із фертильністю у жінок. Для додаткової інформації, дивіться розділ «Фертильність»: Оцінка та лікування для людей з проблемами фертильності. Це документ, створений Національним Інститутом Здоров'я та Досконалості Допомоги (NICE) та доступний за посиланням: www.nice.org.uk/guidance/cg156.

Ви можете завагітніти, навіть якщо у вас немає менструації. Якщо ви не хочете завагітніти, вам слід звернутися до свого сімейного лікаря стосовно контрацепції.

Що викликає СПКЯ?

Причина СПКЯ ще не відома, але іноді хвороба є спадковою. Якщо хтось із ваших родичів (мати, тітка, сестра) страждає на СПКЯ, у вас може бути підвищений ризик розвитку СПКЯ.

Симптоми є пов'язаними з порушенням рівня гормонів:

- Тестостерон – це гормон, який виробляється в невеликих кількостях яєчниками всіх жінок. Рівень тестостерону жінок із СПКЯ є дещо вищим за нормальний, і це пов'язано з багатьма симптомами захворювання.
- Інсулін – це гормон, який контролює рівень глюкози (різновид цукру) у крові. Якщо у вас СПКЯ, ваше тіло може не реагувати на інсулін (це відомо як резистентність до інсуліну), тому рівень глюкози вищий. Щоб спробувати запобігти підвищенню рівня глюкози, ваше тіло виробляє ще більше інсуліну. Високий рівень інсуліну може призвести до збільшення ваги, нерегулярної менструації, проблем з фертильністю та підвищення рівня тестостерону.

Як діагностують СПКЯ?

Наявність полікістозу яєчників на УЗД не означає, що у вас СПКЯ.

Жінки з СПКЯ часто мають симптоми, які з'являються і зникають, особливо якщо їхня вага то збільшується, то зменшується. Це може ускладнити діагностику, а це означає, що для встановлення діагнозу може знадобитись деякий час.

Діагноз ставлять, якщо у вас є будь-які два симптоми з наступних:

- нерегулярні місячні або їх повна відсутність;
- збільшення кількості волосся на обличчі чи тілі та/або аналізи крові, які показують вищий за норму рівень тестостерону.
- УЗД, яке показує полікістоз яєчників.

Після постановки діагнозу, вас можуть направити до гінеколога (лікаря, який займається репродуктивною системою жінки) або ендокринолога (лікаря, який спеціалізується на гормональній системі).

Що СПКЯ може означати для мого здоров'я у довгостроковій перспективі?

Якщо у вас СПКЯ, ви піддаєтеся більшому ризику розвитку довгострокових проблем зі здоров'ям, про які йдеться нижче.

Інсулінорезистентність і діабет

Якщо рівень глюкози в крові не відповідає нормі, це може призвести до діабету. В одній чи двох з кожних десяти жінок із СПКЯ в якийсь момент розвивається діабет. Якщо діабет не лікувати, це може призвести до пошкодження органів в організмі. Ви також маєте вищий ризик розвитку діабету під час вагітності. Через це вам запропонують здати аналіз крові між 24 і 28 тижнями.

Якщо у вас СПКЯ, ризик розвитку діабету ще більше підвищується, якщо:

- вам більше 40 років;
- ви маєте родичів з діабетом;
- ви мали діабет, який розвинувся під час вагітності (також відомий як гестаційний діабет);
- ви страждаєте ожирінням (індекс маси тіла (ІМТ) становить понад 30).

Якщо у вас діагностують діабет, вам нададуть поради щодо дієти та можуть призначити таблетки або ін'єкції інсуліну.

Високий артеріальний тиск та серцеве захворювання

Жінки з СПКЯ, як правило, мають високий артеріальний тиск, що, швидше за все, пов'язано з резистентністю до інсуліну та зайвою вагою, а не з самим СПКЯ. Високий артеріальний тиск може призвести до проблем із серцем, тому його слід лікувати.

Рак

Якщо у вас менше трьох менструацій на рік, слизова оболонка матки (ендометрій) може потовщуватися. У невеликої кількості жінок це може призвести до раку ендометрію.

Існують різні способи захисту слизової оболонки матки за допомогою гормону прогестагену. Ваш медичний працівник обговорить з вами усі варіанти. Це може включати п'ятиденний курс прийому таблеток прогестагену кожні три-чотири місяці, прийом протизаплідних таблеток або використання внутрішньоматкової контрацептивної системи (Мірена®). Варіанти залежатимуть від того, чи намагаєтеся ви завагітніти.

СПКЯ не підвищує ймовірність раку молочної залози чи яєчників.

Депресія та перепади настрою

Симптоми СПКЯ можуть вплинути на те, як ви бачите себе та як, на вашу думку, вас бачать інші. Це може знизити вашу самооцінку.

Хропіння і денна сонливість

СПКЯ може призвести до втоми або сонливості протягом дня. Синдром також пов'язаний з хропінням.

Що я можу зробити, щоб зменшити ризики для здоров'я в довгостроковій перспективі?

Здоровий спосіб життя

Основними методами зниження загального ризику довгострокових проблем із здоров'ям є:

- дотримання здорової збалансованої дієти. Вона повинна включати фрукти, овочі та цільнозернові продукти (такі як хліб грубого помелу, цільнозернові пластівці, коричневий рис та цільнозернові макарони), нежирне м'ясо, рибу та курку. Ви повинні зменшити кількість цукру, солі та кофеїну, які ви вживаєте.
- регулярне харчування, особливо сніданки.
- регулярне виконання фізичних вправ (30 хвилин принаймні три рази на тиждень).

Ваш сімейний лікар або медсестра можуть надати вам повну інформацію щодо здорового харчування та фізичних вправ.

Ви повинні старатися підтримувати свою вагу на нормальному рівні. Індекс маси тіла (ІМТ) — це показник ваги по відношенню до росту, і ви повинні прагнути підтримувати свій ІМТ між 19 і 25. Щоб розрахувати ІМТ, перейдіть за цим посиланням:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>.

Якщо у вас зайва вага, було б корисно схуднути та підтримувати вагу на новому рівні. Якщо ваш ІМТ більше 30, обговоріть способи схуднення, включно з препаратами для зниження ваги, з сімейним лікарем, медсестрою або фармацевтом.

Переваги втрати ваги включають:

- менший ризик резистентності до інсуліну та розвитку діабету;
- менший ризик проблем із серцем;
- менший ризик раку матки;
- більш регулярні місячні;
- підвищений шанс завагітніти;
- з часом, зменшення кількості вугрів і зменшення надмірного росту волосся;
- поліпшення настрою і самооцінки.

Вам потрібно лише трохи схуднути, щоб змінити симптоми та стан свого здоров'я.

Жінкам з ІМТ понад 40 можна розглянути операцію зі схуднення.

Немає переконливих доказів того, що СПКЯ сам по собі може спричинити набір ваги або ускладнити втрату ваги. Багато жінок знаходять велику користь від груп підтримки, таких як Verity

(www.verity-pcos.org.uk).

Проходьте регулярні перевірки здоров'я

Після того, як вам поставили діагноз СПКЯ, ваше здоров'я необхідно моніторити, щоб перевіряти на будь-які ранні ознаки проблем:

- **Діабет:** Залежно від ваших факторів ризику, вам можуть запропонувати тестування на діабет кожні 1-3 роки.
- **Рак матки:** Важливо, щоб у вас була менструація кожні 3-4 місяці, щоб зменшити ризик надмірного потовщення слизової оболонки матки. Якщо у вас не було менструації більше 4 місяців, вам можуть знадобитися гормональні таблетки, щоб відновити менструацію. Вам також можуть запропонувати додаткові тести, такі як ультразвукове сканування вашої матки.
- **Високий кров'яний тиск:** Обговоріть із своїм лікарем, як часто вам слід перевіряти артеріальний тиск і чи потрібно вам робити аналізи крові для перевірки рівня холестерину.
- **Депресія і психологічні проблеми:** За потреби, вас можуть направити до консультанта або кваліфікованого спеціаліста.

Чи є від цього якісь «ліки»?

Для СПКЯ не існує можливості повного одужання. Медичний догляд спрямовано на лікування та зменшення симптомів або наслідків СПКЯ. Ліки самі по собі не є кращим варіантом, аніж перехід на здоровий спосіб життя (втрата ваги та фізичні вправи).

Багато жінок із СПКЯ успішно справляються із своїми симптомами та довгостроковими ризиками для здоров'я без медичного втручання. Вони досягають цього завдяки здоровому харчуванню, регулярному спорту та дотриманню здорового способу життя.

Робимо вибір

Робимо вибір

Поставте собі 3 запитання

Якщо вам запропонують зробити вибір, у вас може виникнути чимало запитань. Можливо, ви також захочете обговорити можливі варіанти зі своєю сім'єю або друзями. Тож доцільно написати список питань, на які ви хотіли б отримати відповіді, і взяти його з собою на зустріч.



1. Які у мене є варіанти?
2. Яким чином я можу заручитися підтримкою, яка допоможе мені прийняти правильне рішення?
3. Які плюси і мінуси кожного варіанту?

*Поставте собі 3 запитання розроблено на основі Shepherd HL, et al. Три запитання, які пацієнти можуть поставити для покращення якості інформації, яку надають лікарі про варіанти лікування: Перехресний судовий процес. Медичний журнал "Patient Education and Counselling", 2011;84: 379-85

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

Джерела та подяки

Ця інформація була розроблена Комітетом інформації для пацієнтів RCOG. Вона основана на публікації за 2019 р. Британської асоціації сексуального здоров'я та ВІЛ (BASHH) «Національні рекомендації Великобританії щодо лікування запальних захворювань органів малого таза», яка доступна за посиланням: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/long-term-consequences-of-polycystic-ovary-syndrome-green-top-guideline-no-33/>.