



# Material informativ pentru dumneavoastră

## Sindromul ovarelor polichistice: ce înseamnă acesta pentru sănătatea dumneavoastră pe termen lung

### Despre acest material informativ

Acest material informativ este pentru dumneavoastră dacă doriți să aflați mai multe despre sindromul ovarelor polichistice. De asemenea, vă poate fi util și dacă sunteți un membru al familiei sau un prieten al cuiva care are sindromul ovarelor polichistice.

Informațiile de aici au scopul de a vă ajuta să vă înțelegeți mai bine sănătatea și opțiunile pe care le aveți pentru tratament și îngrijire. Echipa medicală este alături de dumneavoastră pentru a vă sprijini în luarea deciziilor potrivite pentru dumneavoastră. Membrii săi vă pot ajuta discutând situația cu dumneavoastră și răspunzându-vă la întrebări.

### Puncte-cheie

- Sindromul ovarelor polichistice este o afecțiune frecventă în care un dezechilibru hormonal cauzează cicluri menstruale neregulate, creșterea părului și acnee, și poate afecta fertilitatea.
- Sindromul ovarelor polichistice este asociat cu obezitatea și rezistența crescută la insulină și, prin urmare, crește riscul de a dezvolta diabet, boli de inimă și alte afecțiuni, mai târziu în viață.
- Femeile cu sindromul ovarelor polichistice pot reduce riscul de a avea probleme de sănătate pe termen lung printr-un stil de viață sănătos și prin menținerea unei greutate corporale normale.



În această broșură vom folosi termenii „femeie” și „femei”. Cu toate acestea, este posibil ca nu doar persoanele care se identifică drept femei să dorească să aibă acces la această broșură. Îngrijirea dumneavoastră ar trebui să fie personalizată, incluzivă și sensibilă la nevoile dumneavoastră, indiferent de identitatea dumneavoastră de gen.

Un glosar cu toți termenii medicali este disponibil pe site-ul RCOG (Colegiul Regal al Obstetricienilor și Ginecologilor) la:

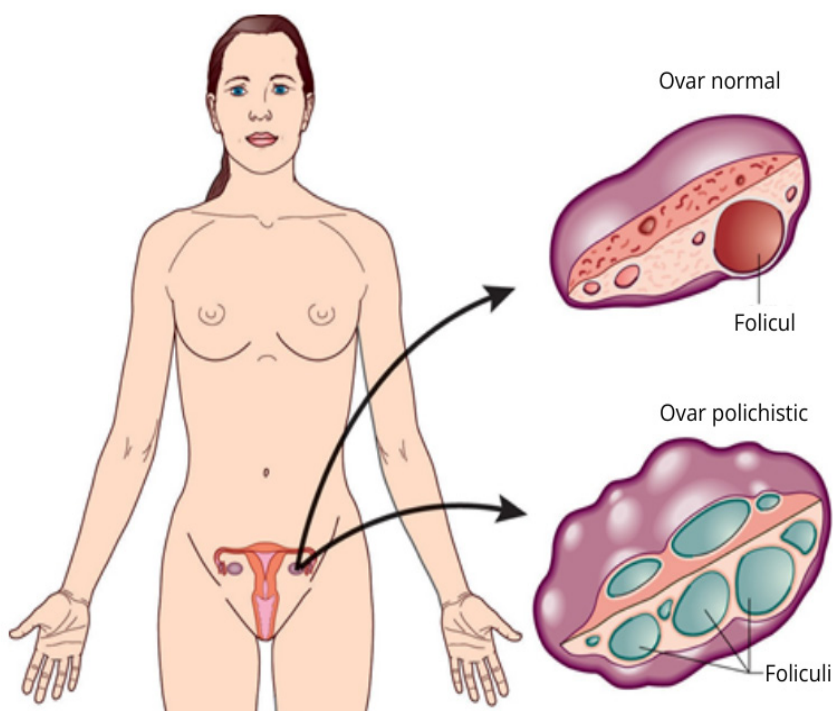
<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

## Ce este sindromul ovarelor polichistice?

Sindromul ovarelor polichistice este o afecțiune care vă poate afecta ciclurile menstruale, fertilitatea, hormonii și aspectul fizic. De asemenea, vă poate afecta și sănătatea pe termen lung. Estimările cu privire la numărul de femei afectate variază foarte mult, de la 2 la 26 la fiecare 100 de femei. Acest material informativ prezintă efectele asupra sănătății pe termen lung și nu include opțiuni de tratament specifice pentru sindromul ovarelor polichistice.

## Ce sunt ovarele polichistice?

Ovarele polichistice sunt puțin mai mari decât ovarele normale și au un număr dublu de foliculi (spații din ovar pline cu lichid, care eliberează ovulele atunci când sunteți la ovulație).



Dacă pe ecografie se vede că aveți ovare polichistice, nu înseamnă neapărat că aveți și sindromul ovarelor polichistice. Femeile cu sindromul ovarelor polichistice pot avea simptome chiar dacă au sau nu ovare polichistice.

## Care sunt simptomele sindromului ovarelor polichistice?

Simptomele sindromului ovarelor polichistice includ:

- cicluri menstruale neregulate sau lipsa totală a acestora
- creșterea excesivă a părului pe față sau pe corp (hirsutism)
- căderea părului
- excesul în greutate, o creștere rapidă a greutateii sau dificultate în a pierde în greutate
- ten gras, acnee
- dificultăți în a rămâne însărcinată (fertilitate scăzută).

De asemenea, sindromului ovarelor polichistice poate duce la apariția depresiei și a problemelor psihologice.

Simptomele variază de la femeie la femeie. Unele femei au câteva simptome ușoare, în timp ce altele sunt mai grav afectate de o gamă mai largă de simptome.

Sindromul ovarelor polichistice cauzează probleme de fertilitate la femei. Pentru informații suplimentare, consultați Fertility: Assessment and Treatment for People with Fertility Problems (Fertilitate: evaluare și tratament pentru persoanele cu probleme de fertilitate), material care este produs de National Institute for Health and Care Excellence (NICE) și este disponibil la [www.nice.org.uk/guidance/cg156](http://www.nice.org.uk/guidance/cg156).

Puteți, totuși, să rămâneți însărcinată chiar dacă nu aveți cicluri menstruale. Dacă nu vreți să rămâneți însărcinată, ar trebui să cereți sfatul medicului dumneavoastră de familie în legătură cu contracepția.

## Ce cauzează sindromul ovarelor polichistice?

Cauza sindromului ovarelor polichistice nu este cunoscută încă, dar uneori acesta este moștenit din familie. Dacă vreuna din rudele dumneavoastră (mamă, mătuși, surori) are sindromul ovarelor polichistice, riscul ca dumneavoastră să îl dezvoltați poate fi crescut.

Simptomele sunt legate de nivelele hormonale anormale:

- Testosteronul este un hormon produs de ovare în cantități mici la toate femeile. Femeile cu sindromul ovarelor polichistice au un nivel al testosteronului puțin mai ridicat decât cel normal, iar acest lucru este asociat cu multe dintre simptomele acestei afecțiuni.
- Insulina este un hormon care controlează nivelul glucozei (un tip de zahăr) din sânge. Dacă aveți sindromul ovarelor polichistice, corpul dumneavoastră poate să nu reacționeze la insulină (acest lucru se numește rezistență la insulină), deci nivelul glucozei este mai ridicat. În încercarea de a preveni creșterea nivelului glucozei, corpul dumneavoastră produce și mai multă insulină. Nivelul ridicat al insulinei poate duce la creștere în greutate, cicluri menstruale neregulate, probleme de fertilitate și un nivel crescut al testosteronului.

## Cum este diagnosticat sindromul ovarelor polichistice?

Dacă pe ecografie se vede că aveți ovare polichistice, nu înseamnă că aveți și sindromul ovarelor polichistice.

Femeile cu sindromul ovarelor polichistice au adesea simptome care apar și dispar, în special dacă greutatea lor crește și scade. Acest lucru poate face ca această afecțiune să fie dificil de diagnosticat, ceea ce înseamnă că poate dura ceva timp pentru a primi un diagnostic.

Un diagnostic este pus atunci când aveți oricare două dintre următoarele:

- cicluri menstruale neregulate, rare sau absente
- creșterea excesivă a părului pe față sau pe corp și/sau analize de sânge care arată un nivel mai ridicat al testosteronului decât cel normal
- o ecografie care arată ovare polichistice.

Atunci când este pus un diagnostic, este posibil să fiți trimisă la un ginecolog (un medic specializat în îngrijirea sistemului reproducător al femeii) sau la un endocrinolog (un medic specializat în sistemul hormonal).

## **Cear putea însemna sindromul ovarelor polichistice pentru sănătatea mea pe termen lung?**

Dacă aveți sindromul ovarelor polichistice, sunteți expusă unui risc mai mare de a dezvolta problemele de sănătate pe termen lung discutate mai jos.

### **Rezistență la insulină și diabet**

Dacă glucoza din sângele dumneavoastră nu rămâne la un nivel normal, acest lucru poate duce la diabet. Una sau două din 10 femei cu sindromul ovarelor polichistice ajung să dezvolte diabet la un moment dat. Dacă diabetul nu este tratat, acesta poate provoca leziuni la nivelul organelor din corp. De asemenea, sunteți expusă unui risc mai mare de a dezvolta diabet în timpul sarcinii și vi se va propune o analiză de sânge între 24 și 28 de săptămâni pentru a verifica acest lucru.

Dacă aveți sindromul ovarelor polichistice, riscul să dezvoltați diabet crește și mai mult, dacă:

- aveți peste 40 de ani
- aveți rude care au diabet
- ați dezvoltat diabet în timpul sarcinii (cunoscut sub numele de diabet gestațional)
- sunteți obeză (un indice de masă corporală (IMC) de peste 30).

Dacă sunteți diagnosticată cu diabet, vi se vor oferi sfaturi despre regimul dumneavoastră alimentar și este posibil să vi se prescrie comprimate sau injecții cu insulină.

### **Tensiune arterială ridicată și boli de inimă**

Femeile cu sindromul ovarelor polichistice tind să aibă tensiunea arterială ridicată, ceea ce este mai probabil să aibă legătură cu rezistența la insulină și cu greutatea în exces, decât cu sindromul în sine. Tensiunea arterială mare poate duce la probleme cu inima și ar trebui să fie tratată.

### **Cancer**

Dacă aveți mai puțin de trei cicluri menstruale pe an, mucoasa uterină (endometru) se poate îngroșa, iar acest lucru poate duce la cancer endometrial la un număr mic de femei.

Există diverse moduri prin care se poate proteja mucoasa uterină, folosind hormonul numit progesteron. Medicul dumneavoastră specialist va discuta opțiunile cu dumneavoastră. Acestea pot include o cură de cinci zile cu comprimate cu progesteron, luate la fiecare trei sau patru luni, administrarea unei pilule contraceptive sau utilizarea unui sistem contraceptiv intrauterin (Mirena®). Opțiunile vor depinde de dorința dumneavoastră de a avea sau de a nu avea un bebeluș.

Sindromul ovarelor polichistice nu crește șansele de a face cancer ovarian sau mamar.

## Depresie și schimbări de dispoziție

Simptomele sindromului ovarelor polichistice pot afecta modul în care vă percepeți și modul în care credeți că vă văd ceilalți. Vă poate scădea stima de sine.

## Sforăit și somnolență în timpul zilei

Sindromul ovarelor polichistice poate duce la oboseală sau somnolență în timpul zilei. De asemenea, este asociat și cu sforăitul.

## Ce pot face ca să reduc riscurile asupra sănătății pe termen lung?

### Să aveți un stil de viață sănătos

Principalele moduri în care puteți reduce riscurile generale de a dezvolta probleme de sănătate pe termen lung sunt:

- să aveți un regim alimentar sănătos și echilibrat. Acesta ar trebui să includă fructe și legume și alimente integrale (cum ar fi pâinea integrală, cerealele integrale, orezul brun și paste din făină integrală), carne slabă, pește și pui. Ar trebui să reduceți cantitățile de zahăr, sare și cafeină pe care le consumați.
- să aveți mese regulate, în special micul dejun
- să faceți exerciții în mod regulat (câte 30 de minute de cel puțin trei ori pe săptămână)

Medicul dumneavoastră de familie sau asistenta medicală de la cabinetul medicului de familie vă poate furniza informații complete în legătură cu regimul alimentar sănătos și exercițiile fizice.

Ar trebui să aveți în vedere menținerea greutateii la un nivel normal. Indicele de masă corporală reprezintă măsurarea greutateii în raport cu înălțimea și ar trebui să urmăriți să îl mențineți între 19 și 25. Pentru a vă calcula indicele de masă corporală, accesați acest link: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>.

Dacă sunteți supraponderală, ar fi util să pierdeți în greutate și să vă mențineți la acest nivel nou. Dacă indicele dumneavoastră de masă corporală este mai mare de 30, discutați cu medicul specialist, asistenta medicală sau farmacistul, despre modalitățile de a pierde în greutate, inclusiv despre medicamente pentru reducerea greutateii.

Beneficiile pierderii în greutate includ:

- un risc mai mic de a avea rezistență la insulină și de a dezvolta diabet
- un risc mai mic de a avea probleme cu inima
- un risc mai mic de a face cancer uterin
- mai multe cicluri menstruale regulate
- o șansă mai mare de a rămâne însărcinată
- reducerea acneei și scăderea creșterii excesive a părului în timp
- stare de dispoziție și stimă de sine îmbunătățite.

Trebuie doar să pierdeți doar puțin în greutate pentru a face o schimbare în ceea ce privește simptomele și sănătatea dumneavoastră.

Intervenția chirurgicală pentru pierderea în greutate poate fi luată în considerare la femeile care au un indice de masă corporală de peste 40.

Nu există dovezi solide care să arate că sindromul ovarelor polichistice în sine poate cauza creșterea în greutate sau că face dificilă pierderea în greutate. Multe femei găsesc mari beneficii în grupurile de sprijin, cum ar fi Verity ([www.verity-pcos.org.uk](http://www.verity-pcos.org.uk)).

### Faceți-vă controale medicale regulate

Odată ce vi s-a pus diagnosticul de sindrom al ovarelor polichistice, ar trebui să fiți monitorizată pentru a verifica dacă aveți semne timpurii ce indică probleme de sănătate:

- Diabet: În funcție de factorii dumneavoastră de risc, vi se poate propune testarea pentru diabet o dată la fiecare 1-3 ani.
- Cancer la uter: Este important să aveți un ciclu menstrual o dată la 3-4 luni pentru a reduce riscul îngroșării excesive a mucoasei uterului. Dacă nu ați avut un ciclu menstrual de mai mult de 4 luni, este posibil să fie nevoie să luați comprimate cu hormoni pentru a avea din nou un ciclu menstrual. De asemenea, este posibil să vi se propună analize suplimentare, cum ar fi o ecografie a uterului.
- Tensiune arterială ridicată: Discutați cu medicul dumneavoastră despre cât de des ar trebui să vă măsurați tensiunea arterială și dacă ar trebui să faceți analize de sânge pentru a vă verifica nivelul colesterolului.
- Depresie și probleme psihologice: Dacă este necesar, puteți fi trimisă la un psiholog sau la un specialist calificat.

### Există vreun remediu?

Nu există niciun remediu pentru sindromul ovarelor polichistice. Tratamentele medicale urmăresc să gestioneze și să reducă simptomele sau consecințele sindromului ovarelor polichistice. Medicamentele singure nu s-au dovedit a fi mai bune decât schimbările făcute pentru a avea un stil de viață sănătos (pierdere în greutate și exerciții fizice).

Multe femei cu sindromul ovarelor polichistice își gestionează cu succes simptomele și riscurile pentru sănătate pe termen lung, fără vreo procedură medicală. Ele fac acest lucru mâncând sănătos, făcând exerciții fizice în mod regulat și menținând un stil de viață sănătos.

# Luarea unei decizii

## Adresați 3 întrebări

Dacă vi se cere să faceți o alegere, este posibil să aveți o mulțime de întrebări pe care doriți să le adresați. De asemenea, este posibil să doriți să discutați cu familia sau prietenii dumneavoastră despre opțiunile pe care le aveți. Poate fi util să scrieți o listă cu întrebările la care doriți să vi se răspundă și să o luați cu dumneavoastră la întâlnirea programată.



1. Care sunt opțiunile mele?
2. Cum pot obține sprijin care să mă ajute să iau decizia potrivită pentru mine?
3. Care sunt avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni în cazul meu?

\*Adresați 3 întrebări se bazează pe articolul: Shepherd, Heather L, et al. „Trei întrebări pe care pacienții le pot adresa pentru a îmbunătăți calitatea informațiilor pe care medicii le oferă despre opțiunile de tratament: Un studiu încrucișat”. În publicația Patient Education and Counselling [Educarea și consilierea pacientului], 2011, volumul 84: pp. 379-85

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

## Surse și mulțumiri

Aceste informații au fost elaborate de Comitetul informații pentru pacienți al Colegiului Regal al Obstetricienilor și Ginecologilor. Sunt bazate pe RCOG Green-top Clinical Guideline Long-term Consequences of Polycystic Ovary Syndrome (noiembrie 2014). Ghidul conține o listă completă a surselor pentru datele pe care le-am utilizat. Îl puteți găsi online la: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/long-term-consequences-of-polycystic-ovary-syndrome-green-top-guideline-no-33/>.