



POHLAVNÍ NEMOCI 16. 01. 2023

Syndrom polycystických ovarii

Co si pod pojmem PCOS - syndrom polycystických ovarii máme představit? Tato diagnóza trápí v současné době čím dál více žen. Jedná se o jednu z nejčastějších endokrinních poruch u žen. Tato porucha vzniká díky nerovnovážné hladině mužských ženských hormonů.

Cysty na vaječnicích vznikají tak, že se dozrávající folikuly z vaječníku neuvolní, jak by měly, rostou pak pod jeho povrchem a navíc jsou vytvářeny stále znovu, protože hypofýza nedostává signál k zastavení jejich produkce. Nedojde tak k uvolnění vajíčka z vaječníku. Tak vzniká cista, posléze další cysty a vaječník se zvětšuje. Roste také pouzdro vaječníku, aby jej obalilo. Tak postupně dochází k polycystickému vaječníku. Kvůli tomu, že se vajíčko z vaječníku vůbec neuvolní, jsou cysty na vaječnicích častou příčinou neplodnosti. Syndrom polycystických vaječniců trápí dle odhadů 5-10 % žen, což není málo.

Syndrom polycystických ovarii - příznaky a projevy

- nepravidelná menstruace nebo úplná absence menstruace
- nepřítomnost ovulace
- samovolné potraty
- nadváha
- metabolické poruchy
- vysoká hladina mužských hormonů
- inzulínová rezistence (s rizikem vzniku cukrovky II. typu)
- změny nálad, nespavost

- výraznější ochlupení
- akné
- vypadávání vlasů

Příčiny syndromu polycystických ovarii

Uvedené příznaky se mohou, ale nemusí nezbytně vyskytovat. Průvodní jevy této diagnózy se různí. Syndrom polycystických ovarii (PCOS) je poměrně komplikované onemocnění, co se týče příčin, průvodních symptomů i následné léčby. Co se týče příčin vzniku PCOS, nepodařilo se jednoznačnou odhalit příčinu. Pravděpodobně se bude jednat o kombinaci vícero faktorů. Mezi jednu z příčin může patřit zvýšená produkce androgenů. Někteří jiní odborníci vidí hlavní příčinu zase v metabolických poruchách, zejména zvýšené hladině cukru v krvi (inzulínová rezistence)

Syndrom polycystických ovarii - jak se stanovuje diagnóza?

Diagnóza se stanovuje podle tzv. Rotterdamských kritérií. Vzhledem k tomu, že ne vždy je **polycystický vaječník** rozeznatelný ultrazvukem, platí, že se diagnóza určuje podle těchto kritérií:

- sonografické vyšetření
- chronické nepravidelné menstruační cykly s chybějící ovulací
- klinický či laboratorní hyperandrogenismus – zjevný či odběrem krve zjištěný nadbytek mužských pohlavních hormonů

Na syndrom polycystických ovarii ukazuje výsledek v případě, že **dvě ze tří kritérií** výše uvedených uvedených jsou u pacientky přítomna. Dále se provádí také test na **poměr LH** (luteinizačního hormonu) k **FSH** (folikostimulačního hormonu).

Kromě toho potřebují ženy při této poruše **vyšší hladinu inzulínu** pro zvládnutí metabolismu cukru, často lze najít v krvi zvýšenou hladinu inzulínu a tyto ženy mají spíše nadváhu.

Je vhodné také vyloučit jiná onemocnění, která by mohla **syndrom polycystických ovarii** imitovat. Např. zjistit výši hladiny prolaktinu a vyšetřit funkci štítné žlázy.

Ne všechny ženy trpící PCOS mají na ultrazvuku zobrazená **polycystické vaječníky**, a naopak ne všechny ženy, které mají ovariální cysty, trápí syndrom polycystických ovarii. Statistiky uvádí, že až 20 % žen, které běžně ovulují, vykazuje na ultrazvuku obraz, který by napovídal diagnóze PCOS, a naopak 20 % pacientek s PCOS na UZ patologický nález vůbec nemá.

Syndrom polycystických ovarii a jeho léčba

Léčba syndromu polycystických ovarii není úplně jednoduchá a vyžaduje většinou delší čas a kombinaci více léčebných metod. Ke každé pacientce trpící touto diagnózou je potřeba přistupovat zcela individuálně. Jednak se liší symptomy, kterými pacientka trpí, ale také cíl, který bude chtít pacientka léčbou dosáhnout. Pacientka podstoupí pravděpodobně jak léčbu **medikamenty**, tak bude také nucena změnit celý **životní styl**, začít se zdravě stravovat a **sportovat**.

Léčba anovulačních cyklů a nemožnosti otěhotnět

Ženy, které trpí PCOS, mohou být za normálního stavu plodné. Ovšem často právě v důsledku PCOS nemají **ovulaci** a kvůli tomu nemohou otěhotnět. Uvádá se, že až 40% ženské neplodnosti způsobí

právě **syndrom polycystických ovarií**. Cílem je v takovém případě dosáhnout návratu ovulačních cyklů. Pokud trpí pacientka obezitou, bývá nejúčinnější léčbou **redukce tělesné váhy**. V případě nezdaru může pomoci medikamentózní léčba (podávání antiestrogenu) nebo v případě nutnosti může být indikována laparoskopická operace vaječníků, která může navodit ovulační cyklus. Chirurgickým zákrokem jsou vaječníky **zbaveny cyst**, naruší se ztlustělý vrchní obal vaječniku, aby se usnadnilo dozrání folikulů.

Léčba inzulinové rezistence

V tomto případě pomůže především **snížení tělesné hmotnosti** a dieta s velmi nízkým příjmem sacharidů. Cílem je snížení hladiny inzulinu v krvi. Léčí se také antidiabetiky, které podporují vstřebávání glukózy z krve, zároveň také částečně omezují tvorbu androgenů. **Antidiabetika** také upravují nepravidelný menstruační cyklus, nemají však vliv na ovulační cykly.

Léčba zvýšeného ochlupení a akné (hirsutismus)

Pokud je u pacientky problém pouze v tvorbě ochlupení a problémy s pleť, bývá tento problém řešen nasazením **hormonální antikoncepce**, a to takového druhu, který má antiandrogenní účinky, tzn., že působí proti mužským pohlavním hormonům. Veškeré antikoncepční pilulky obsahují ženské hormony a působí tedy částečně na snížení ochlupení, nicméně v případě výrazného ochlupení je potřeba užívat hormonální antikoncepci, která obsahuje navíc ještě **progesterin** – syntetický hormon žlutého tělíska.

Bohužel tato léčba **není příliš efektivní**. Je zdoluhavá, viditelného efektu je dosaženo až po více měsících a výsledek nebývá zcela uspokojivý. Léčba musí být většinou doplněna o **kosmetické metody** odstraňování chloupků. Další možností léčby je podávání spironolaktonu. Vyšší dávky této látky ale mohou vyvolat silné menstruační krvácení.

Léčba syndromu polycystických ovarií a životospráva

U pacientek, které trpí obezitou, má i **mírné snížení hmotnosti** mnohdy velmi dobrý vliv a zlepšení funkce vaječníků a na návrat **ovulačních cyklů**, tedy plodnosti.

Pacientky, které trpí inzulinovou rezistencí, musí zařadit **striktní dietu**, kterou omezí množství přijatých sacharidů. V tomto ohledu může každá žena trpící PCOS pro sebe udělat mnohé a léčbu může sama ovlivnit, což se v mnoha případech daří.

Každá pacientka by měla vědět, že všechny symptomy, které PCOS ovlivňují, jsou vzájemně provázané. Zvýšená hladina **androgenů** a **inzulinová rezistence** mohou napomáhat obezitě, a zároveň nadváha zhoršuje **inzulinovou rezistenci** a působí **hormonální nerovnováhu**. V tomto ohledu není **zdravá výživa** či dieta jen pouhým doplňkem léčby. Naopak představuje významnou součást léčby! V případě, že trpíte **syndromem polycystických ovarií**, aktivně se zajímejte o zdravý životní styl, **upravte svůj jídelníček**, do denního programu zařadte **pravidelný pohyb** a vyhněte se **stresu**. Pečujte o své zdraví, jak nejlépe umíte.

Potraviny, kterým je potřeba se vyhýbat při syndromu polycystických ovarií

- vyhněte se veškerému **rafinovanému cukru**
- **omezte pití kávy** (ovlivňuje hladinu cukru v krvi, zhoršují příznaky rezistence na inzulin)
- **omezte alkohol** (alkoholem zatížená játra mají horší schopnost vylučovat z těla hormony)
- vyhněte se **transformovaným tukům** (např. margaríny)

- snažte se konzumovat hlavně **organické potraviny** (pesticidy mohou ovlivňovat hormony)

Potraviny, které jsou při PCOS doporučované:

- sójové boby, čočka, cizrna a další potraviny obsahující **fyto-estrogeny**
- mořské ryby a ořechy, které mají vysoký obsah **esenciálních mastných kyselin**
- **vláknina**, která podporuje činnost střev, což souvisí s vylučováním hormonů a odpadních látek
- **ovoce a zelenina**, a to pokud možno bez pesticidů.
- **proteiny** obsažené v kvalitním mase, rybách, vejcích, semínkách a ořechích

Syndrom polycystických ovarií a psychologické příčiny

Vše souvisí se vším. To právě u této diagnózy platí více, než kdykoli jindy. Proto může být také významným přínosem pro léčbu podívat se na **syndrom polycystických ovarií** také z **psychologického hlediska**. Bude možná zapotřebí uvědomit si a zpracovat některé **emoce**, především **zranění od partnerů**. Hluboko uložené nepříjemné pocity týkající se partnerských vztahů, zranění a lpění na bolesti z minulosti může představovat překážku na cestě k **uzdravení vaječnicků**. Je vhodné se zamyslet i nad touto možností a pokusit se odpustit těm, kteří nás zranili. Hýčkáni starých bolestí ubližuje vždy jen nám samotným a nikomu nic dobrého nepřináší.