

Синдром полікістозних яєчників у підлітків

ЩО ТАКЕ СИНДРОМ ПОЛІКІСТОЗНИХ ЯЄЧНИКІВ?

Синдром полікістозних яєчників (СПКЯ) може виникати в дівчат підліткового віку та в жінок. При цьому синдромі відмічають наявність великої кількості дрібних неболочих незлоякісних кіст в яєчниках (тому вони називаються «полікістозні»). СПКЯ розвивається внаслідок гормонального дисбалансу. У нормі в жіночому організмі, крім естрогенів (основних жіночих гормонів), також виробляється невелика кількість тестостерону (чоловічого статевого гормону). При СПКЯ в жіночому організмі наявна надлишкова кількість тестостерону.

За світовою статистикою, одна з 10 жінок репродуктивного віку має СПКЯ, і це найчастіша причина неплідності. Проте СПКЯ стосується не лише репродуктивної функції, він може бути складовою частиною метаболічного синдрому, до якого входять також ожиріння, артеріальна гіпертензія, цукровий діабет 2 типу або порушення вуглеводного обміну, розлади жирового обміну тощо.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

Хоча СПКЯ не виліковується, лікувальні заходи можуть зменшити або ліквідувати наявну симптоматику та збалансувати гормональний фон.

ЩО ВИКЛИКАЄ СПКЯ?

Існує багато теорій щодо причин виникнення СПКЯ, але достеменно точної причини хвороби не встановлено. Для більшості жінок це може бути поєднанням різних чинників, зокрема генетичної схильності в родині. Так, у жінок із СПКЯ мати або сестра дуже часто також мають цю патологію.

Також слід знати, що прийом таких препаратів, як анаболічні стероїди або їх попередники (прогормони), має вагомий негативний вплив на організм і може спричинити розвиток СПКЯ. Ці препарати містять природні та синтетичні субстанції, які мають стосунок до чоловічого гормону тестостерону. У більшості країн анаболіки не можна придбати без рецепта лікаря, але підлітки намагаються одержувати їх нелегальним чином. Через те, що ці ліки посилюють ріст м'язів, зміцнюють кістки та зменшують кількість жиру, дівчата вживають їх для схуднення, уявного «поліпшення фігури» та покращення спортивних результатів, незважаючи на негативний вплив збільшення в жіночому організмі вмісту чоловічих гормонів (андрогенів). Цей надлишок андрогенів зумовлює мутацію (огрубіння)

голосу, збільшення клітора, ріст волосся на обличчі, облісіння, порушення або навіть припинення менструального циклу, зменшення молочних залоз, психологічні проблеми, порушення сну, медикаментозну залежність, гнійничкові висипи на шкірі (акне), підвищення артеріального тиску, порушення роботи печінки, підвищення рівня холестерину.

ЯКІ ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ СПКЯ?

- Нерегулярний менструальний цикл, що означає частоту менструацій рідше одного разу на місяць або взагалі їх відсутність.
- Менструації занадто тривалі або дуже короткочасні.
- Ріст волосся в місцях, не типових для жінок: на обличчі, грудній клітці, спині, верхніх частинах рук, плечах та стегнах, навколососкових ділянках, сідницях.
- Гнійничкові висипи на шкірі (акне).
- Тонке й рідке волосся на голові, його випадіння.
- Пігментація, потовщення шкіри на шиї, під пахвами або між молочними залозами.
- Часто — надлишкова маса тіла.
- У підлітків і жінок із СПКЯ також підвищений ризик розвитку цукрового діабету 2 типу, підвищеного артеріального тиску та/або високого рівня холестерину.

ЯК ЛІКАР ВИЗНАЧИТЬ НАЯВНІСТЬ СПКЯ?

Лікар проведе огляд і запитає про наявність скарг, які можуть свідчити про СПКЯ, зокрема про перебіг менструальних циклів, з'ясує дані про попередній і біжучий прийом медикаментів. Також лікар запитає, чи були випадки СПКЯ в родині (у матері, тітки або сестер). Під час огляду лікар перевірить артеріальний тиск, виміряє зріст та масу тіла, оцінить ріст волосся та наявність ділянок пігментації на шкірі.

Лікар запропонує лабораторне обстеження для визначення рівнів гормонів, глюкози в крові, холестерину. Ультразвукове обстеження яєчників та матки дасть змогу визначити, чи є в яєчниках кісти.

Лікар також переконається, чи немає інших причин нерегулярних циклів та порушення рівнів гормонів. Однією з таких причин може бути синдром Іценка — Кушинга, який зустрічається нечасто, але є серйозною патологією, що зумовлена надлишковою продукцією гормонів наднирковими залозами, у першу чергу кортизолу й тестостерону.

ЯК ЛІКУЮТЬ СПКЯ?

Терапія може здійснюватися одним або кількома способами:

- зміна способу життя, що передбачає зменшення вживання солодких напоїв та висококалорійних десертів для поліпшення контролю за масою тіла, щоденні заняття фізкультурою та уникнення куріння;
- консультація зі спеціалістом-дієтологом для допомоги у виборі здорового харчування та зменшення маси тіла, якщо це потрібно;
- медикаменти, які містять жіночі гормони естрогени та прогестерон (або тільки прогестерон), такі як пероральні контрацептиви, піхвові кільця або шкірні пластирі; медикаменти, що поліпшують засвоєння інсуліну в організмі, такі як метформін (у разі виявлення переддіабету/діабету або за наявності поганої чутливості до власного інсуліну — інсулінорезистентності); і/або препарати для лікування акне;
- лікування для видалення небажаного волосся на тілі та обличчі, до якого входять знебарвлювачі, воскові аплікації, медикаменти, гоління, електролізіс або лазерна терапія.

ЧИ ВПЛИВАЄ СПКЯ НА МОЖЛИВІСТЬ МАТИ ДИТИНУ В МАЙБУТНЬОМУ?

СПКЯ може впливати на здатність завагітніти. У разі виникнення проблем під час спроб завагітніти лікар допоможе в їх вирішенні.

ЯК ПОКРАЩИТИ СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ЗМЕНШИТИ РИЗИКИ ВІД СПКЯ?

Насамперед слід спостерігатися в лікаря, який розуміється на діагностиці та лікуванні СПКЯ. Обирати треба лікаря, що спеціалізується на гормональних проблемах (ендокринолога) або спеціаліста із жіночих хвороб, пов'язаних з розладами гормонів (гінеколога-ендокринолога). Пам'ятайте, що чим швидше ви одержите допомогу щодо СПКЯ, тим швидше зменшите ризик його наслідків, зокрема розвитку діабету.

Лікар допоможе знайти шляхи поліпшення самопочуття. Наприклад, ви можете запитати в лікаря про найкращий метод усунення небажаного волосся на обличчі. Якщо є стурбованість або депресія, зверніться до батьків або до лікаря, щоб вони порадили, де можна проконсультуватися із цього приводу. Також варто порадитися з іншими жінками, які мають СПКЯ. Краще проконсультуватися, ніж тихо страждати.

ЗАПИТАННЯ ДО ЛІКАРЯ

- Чи є в мене СПКЯ?
- Які існують можливості для лікування?
- Які ризики та переваги кожного з методів лікування?
- Скільки часу триватиме лікування?
- Чи має мене спостерігати ендокринолог?
- Чи повинні мене спостерігати інші фахівці — дієтолог, кардіолог, гінеколог?