

هل تعانين من عدم انتظام الطمث؟

يعد عدم انتظام الدورة الشهرية أمرا شائعا لدى المراهقات، ويرجح استمرار هذا المشكل لوجود خلل هرموني.

إن متلازمة تكيس المبيض هي اضطراب هرموني، تتسم بزيادة في الهرمون الذكري "الأندروجين" في الجسم. ونتيجة لاختلال توازن الهرمونات قد يتوقف نمو وتحرير البويضات من المبيضين و ينقطع الحيض.

تدوم الدورة الشهرية 28 يوما تقريبا،ويظهر الحيض في المتوسط في سن الثانية عشر. توضح الأستاذة سوزان كافيك مديرة قسم الصحة الإنجابية، بجامعة الطب ليولا، أن الدورة الشهرية يجب أن تنتظم عقب سنتين تقريبا من بدايتها أو بعد بلوغ المراهقات سن السابعة عشر كحد أقصى. وتضيف أنه من الممكن التغاضي عن المتلازمة، لاعتبار عدم انتظام الطمث أمرا شائعا لديهن، لكن يجب استشارة المختص في حال استمرار اختلال الدورة الشهرية بعد مرحلة المراهقة لمعرفة مكمن الخلل.

وقد تشمل أعراض متلازمة تكيس المبيض زيادة الوزن، ونمو الشعر في الجسم والوجه، وترققه على مستوى مقدمة الرأس، وظهور حب الشباب والعقم، كما أن النساء اللائي يعانين من هذه المتلازمة، يكن عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم و ارتفاع الكولسترول وسرطان بطانة الرحم، بالإضافة إلى أن أجسادهن تقاوم الأنسولين مما يؤدي إلى إصابتهن بالسكري.

وتردف الأستاذة أن الأعراض المصاحبة لهذه المتلازمة تهم الفتيات في سن المراهقة بشكل خاص، التي تعد مرحلة عصيبة، والنبأ السار يتمثل في القدرة على الكشف عنها في سن مبكرة، مما يمكن من التحكم في الأعراض.

يمكن أن تشمل علاجات متلازمة تكيس المبيض مجموعة من التمارين، والتعديلات في النظام الغذائي والأدوية، وتجدر الإشارة إلى أن فقدان الوزن يساعد على تنظيم الهرمونات الذكرية، ومستويات السكر في الدم، مما ينعكس إيجابا على عملية الإباضة وبالتالي دورة دم الحيض. وقد توصف حبوب منع الحمل للسيطرة على الدورة الشهرية وعلاج الهرمونات للتقليل من مستويات الأندروجين وكبح أعراض

المتلازمة.

المصدر: **جامعة الطب ليولا**