

Celostna obravnava sindroma policističnih jajčnikov (PCOS) v DC Strah – PCOS kliniki



Diagnostični center Strah - PCOS klinika

Primarij Darija Mateja Strah, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Sindrom policističnih jajčnikov – PCOS

Sindrom policističnih ovarijev (jajčnikov), s kratico PCOS je najbolj pogosta hormonska motnja pri ženskah. Povzroča hudo hormonsko neravnovesje, motnje menstruacije, neplodnost, prekomerno poraščenost, izpadanje las, akne, presnovne motnje z debelostjo in psihične težave. V razvitih državah je prizadetih več kot 10% žensk med 20. in 50. letom, samo v Sloveniji jih je več kot 40 000. PCOS negativno vpliva na celotno žensko zdravje in njene hormone v vsem obdobju do nastopa menopavze. Začne se razvijati že kmalu po nastopu menstruacije. Vzrokov za nastanek je več, običajno v povezavi genetike in okolja.

Ženske seveda obiščejo zdravnike, a po potrjeni diagnozi se dostikrat vračajo z zdravili, ki jih ne želijo jemati ali pa čutijo stranske učinke, zaradi katerih jemanje prekinejo. Vse več je tistih, ki ne želijo jemati hormonske terapije, ki se pri ginekologih v obliki kontracepcijskih tabletk predpisuje z namenom zdravljenja.

Pomoč iščejo na spletu. A na družbenih omrežjih se pojavlja veliko "strokovnjakov", ki obljublajo rešitve brez pravega znanja. Diagnozo postavljajo kar z vprašalniki in obljublajo čudežno izboljšanje. Pri svojih dejanjih seveda niso odgovorni nikomur, saj niso zdravniki.

Edino, kar pomaga obvladati težave, je **program inovativne celostne obravnave PCOS s skupino strokovnjakov.**

**NISI TI, TVOJI
JAJČNIKI SO.**



Glavni vzroki (root causes) za PCOS

Tako okolje kot dednost vplivata na nastanek PCOS. V posameznih družinah opazamo enake znake pri ženskah v vseh generacijah. A vpliv okolja in slog življenja, v katerem živijo, dodatno doprineseta k razvoju PCOS, še posebej prekomerna telesna teža in neaktivnost.

Poleg **genetskega** so najpomembnejši vzročni dejavniki:

- **inzulinska rezistenca**
- **kronično vnetje**
- **nepravilno delovanje osrednjega živčevja na nadledvični žlezi**
- **nepravilno delovanje osrednjega živčevja na jajčnika.**

1.

Najpogostejši vzrok za nepravilno delovanje jajčnikov je **inzulinska rezistenca**. **Povišan inzulin** sproži povečano nastajanje **testosterona** v jajčnikih, prisotna je **motnja pretvorbe v estrogen** in **progesteron**. Posledično v telesu prevladujejo moški hormoni, ki povzročajo motnje menstruacije, neplodnost, prekomerno poraščenost, akne, izpadanje las in presnovne motnje. Obeh ženskih hormonov je namreč premalo, da bi lahko ustvarila pravi menstrualni cikel.

2.

Dolgotrajno vnetje v maščevju se razvije **pri debelosti**. Je posledica vseživljenjskega napačnega prehranjevanja s predelano, ocvrto in visoko kalorično hrano ter neaktivnega življenjskega sloga – sedečega življenja. Drugi možni vzroki za vnetje so lahko alergija na gluten, vplivi toksinov, hormonskih motilcev iz okolja. Vnetje vpliva na **nepravilno izločanje hormonov** kot so grelin, leptin, inzulin ter nepravilno regulira apetit.

3.

Nadledvična žleza je organ, kjer nastajajo razni hormoni, kot so kortizol, aldosteron, spolni hormoni. Lahko je prizadeta zaradi kroničnega stresa ali bolezni. Ko v krvi odkrijemo povišane moške hormone, značilne za nadledvično žlezo, moramo najprej izključiti druge bolezni, ki so lahko PCOS podobne, na primer neklasična kongenitalna adrenalna hiperplazija ali Cushingov sindrom. Lahko pa so v ozadju le **pretirana zaskrbljenost, kronični stres in pomanjkanje spanja**. Vse to lahko vodi v hormonsko neravnovesje.

Kaj je inzulinska rezistenca in kakšni so znaki?

Vedno, ko nekaj pojemo, se prebavljena hrana v obliki glukoze - sladkorja absorbira preko črevesja v kri z namenom, da se porabi v mišicah, možganih in drugih organih. Za prehod glukoze v mišične celice potrebujemo vstopno mesto v celični steni – **receptor ter hormon inzulin**, ki se sprošča iz trebušne slinavke, ko zazna glukozo v krvi. **Receptorji** za inzulin v mišičnih in drugih celicah perifernih tkiv (npr. maščevje) žensk s PCOS **ne reagirajo na povečano glukozo (rezistenca)**. Tako hrana-glukoza v celice ne pride. Ne more se porabiti ravno v organih, ki jo potrebujejo. V krvi ostane ves čas povišana, ravno tako tudi inzulin.

NISI TI, TVOJI
JAJČNIKI SO.



Zato se začne neporabljena hrana kopičiti v telesu v obliki maščobe. Telesna teža začne naraščati. Poveča se maščevje na trebuhu ter okoli notranjih organov, razvija se tako imenovana **centralna debelost**. Bolnice se zelo zredijo, teža več kot 100 kilogramov ni izjema. Zaradi stalno povišanega inzulina imajo **ženske napade lakote, željo po sladkem, slabše kontrolirajo apetit**. Pri kroničnem poteku PCOS nastane **pred diabetes**, ki vodi v **sladkorno bolezen tipa 2, mašobe v krvi so povišane**, nastane visok pritisk. Vse to vodi v **ogroženost s strani srca in ožilja**, razvije se **metabolni sindrom, debelost**.

Zakaj moteno hormonsko neravnovesje?

Visok inzulin ima **neposreden vpliv** na delovanje jajčnikov. Povzroči, da se začne tvoriti preveč **moških hormonov - androgenov**. **Tipični androgeni hormon je testosteron**. Ta zavira **pravilno tvorbo estrogena in progesterona**. Tako nastane hudo **hormonsko neravnovesje** z moteno ali celo **odsotno menstruacijo in neplodnostjo, poraščenostjo** ter drugimi **tipičnimi znaki PCOS**.



Različni tipi PCOS bolnic

Ločimo več tipov bolnic. Imenujemo jih **fenotip A, B C in D**.

Ženske s fenotipom A in B imajo tipične znake PCOS, pravimo jim tudi **presnovni fenotip**. Te ženske so resno ogrožene: **v ospredju je debelost s prizadetostjo celega telesa, povečanimi moškimi hormoni, motnjami menstruacije**. So **neplodne, poraščene, imajo akne, mnoge so anksiozne in depresivne**. Takih je približno **80% vseh**. Če jih ne diagnosticiramo zelo zgodaj, se PCOS razvije v celoti.

Ženske s fenotipom C in D so na videz povsem drugačne, običajno z normalno telesno težo ter kožo z malo ali nič aken in normalno ali blago poraščenostjo. Prisotne pa so **motnje menstruacije in zanositve** ter **pri eni tretjini tudi presnova** - imajo inzulinsko rezistenco ob normalni teži. Angleški izraz zanje je "**lean type PCO**".



Kakšni so tipični znaki PCOS?

Poleg **centralne debelosti**, napadov lakote, želje po sladkem, slabšega kontroliranja apetita, pri kroničnem poteku bolezni možnega razvoja sladkorne bolezni tipa 2, povečanih mašob v krvi ter zamaščenih jeter je drugi tipičen znak bolezni **moten menstrualni cikel**.

Menstruacije so zelo neredne, lahko se pojavijo le nekajkrat letno, stanje pripelje v **resne motnje zanositve, neplodnost**. Ženske premalo razumejo menstrualni cikel, tako zdrave kot nezdrave. Pravilna menstruacija je le tista, ki nastopi zaradi ovulacije. Takrat je ženska s svojimi hormoni v ravnovesju. **Letno jih mora biti več kot 10**. Ogromno krvavitev pa je nepravilnih, običajno zaradi hormonskega neravnovesja. In ravno PCOS je hudo hormonsko neravnovesje. Govorimo o **kronični anovulaciji** - krvavitvah brez ovulacij, ki so predpogoj, da ženska lahko naravno zanosi. Ženske s PCOS jih zmotno prepoznajo kot pravo menstruacijo. Vsaka, pa čeprav še tako neredna krvavitev jim pomeni upanje, saj si želijo zanositve. A zaradi **povečanega testosterona** in pomanjkanja progesterona zanositve ni.



Ženske se ves čas počutijo **napihnjene, imajo boleče dojke, PMS** ter **motnje razpoloženja**. Navajajo **bolečine v trebuhu ali križu ter slabosti**. Večinoma imajo **zamaščena jetra**, ki slabše delujejo.

Povišan testosteron je kriv tudi za ostale tipične zunanje znake, kot so **močna poraščenost (hirsutizem)** v predelu brade in lic, po rokah, hrbtu, na prsih in po trebuhu. Še posebej mlada dekleta so zelo stigmatizirana. Marsikatera v torbici vedno nosi s seboj pinceto, da si na skrivaj spuli močne črne dlake na obrazu, ki se pojavijo vedno znova in znova vsak dan.

Lahko se pojavi **izrazito izpadanje las v šopih**, ki vodi v razvoj plešavosti po moškem tipu. Koža je **mastna in se hitro začne svetiti**. Nastajajo zmerne do hude **akne**, ki jih ne moremo nadzorovati samo z nego obraza, saj je vzrok hormonski. Po koži so vidne tudi temne pigmentacije – acantosis nigricans, ki so posledica kronične inzulinske rezistence ter številni drobni pecljati **polipi**.

Pogosti so **glavoboli in migrene**. Pojavljajo se nihanja v razpoloženju, napadi tesnobe, lahko se razvije **depresija**. Obstaja 5 krat večje tveganje, da razvijejo motnje hranjenja.



Spanec je moten. Pojavljajo se **nočne apneje**, to pomeni kratka obdobja brez dihanja s slabšo prekrvavitvijo možganov, ki so lahko nevarna. Zato so kronično utrujene. Opisujejo slabšo koncentracijo, iniciativnost, fokusiranje, upočasnjenost mišljenja. Kot nekakšen "**brain fog**". Težje študirajo, v službi so lahko manj storilne.

Samopodoba je nizka, zaradi povečane teže jih družba hitro obsodi, da so lene, da se ne gibajo dovolj, da jedo preveč. **So stigmatizirane po krivici**, saj niso prepoznane kot resne bolnice, ki bi se morale zdraviti. Podobno kot bolnice z endometriozo in bolečinami, ki jih ženske občutijo ves čas, a se prepogosto srečajo z dejstvom, da jim ne verjamemo.

Fenotip C in D - tipični znaki

Ženske s **fenotipom C in D** se po zunanjih znakih ločijo od fenotipa A in B. Praviloma imajo **normalno telesno težo**, lahko so celo zelo suhe, brez ali z blagimi aknami. Povečana poraščenost je prisotna v majhnem odstotku.

A v dobri tretjini imajo kljub normalni telesni teži **inzulinsko rezistenco** z moteno presnovo glukoze. Bolezen povzroča **zamaščena jetra pri vseh fenotipih**. Kadar je prisotna inzulinska rezistenca, ki lahko pripelje do **razvoja sladkorne bolezni**, moramo zdraviti obe skupini bolnic ne glede na razlike.

Tudi pri PCO ženskah fenotipa C in D je izraženo **hormonsko neravnovesje**, ki nastane zaradi nepravilnega delovanja ali jajčnikov ali nadledvičnice. Slednja lahko izloča **povišane androgene-moške hormone**. Posledično so tudi tu moteni **testosteron, estrogen, progesteron**. Prisotne so motnje menstrualnega cikla in posledična neplodnost. Krvavitve so lahko odsotne, podaljšane, lahko so močne ali zelo blage. **Ovulacij ni**. Zdravljenje potrebujejo, da lahko pride do zanositve.

Tudi pri teh ženskah so pogosto prisotne **duševne težave**, ki jih zmotno pripisujemo banalnemu vzroku in se nanje ne oziramo. Glavoboli, migrene, izpadanje las, napenjanje, vse to so znaki, ki se pojavljajo pri vseh fenotipih.



Zdravila, naravne sestavine, vitamini, minerali in z raziskavami podprta prehranska dopolnila

Ko spregovorimo o PCOS, večina občuti strah, da bodo težave z zanositvijo. Spoznavajo, da nikakor ne morejo shujšati, prav z nobeno dieto ne zmorejo zmanjšati telesne teže. Za uspešno izgubo teže, obvladovanje poraščenosti, psihičnih težav, kroničnega stresa, ob motnjah menstruacije se lahko odločimo za **medikamentozni ali nemedikamentozni način za izboljšanje stanja**. Dodatno pomagajo aktiven način življenja in prehrana, oboje prilagojeno posameznici glede na temeljni vzrok bolezni. Pri ženski z zelo povečano telesno težo se dodatno prepustimo **specialistu klinične prehrane**, ki bo z individualnim pristopom hujšanja uspešno vplival na trajno izgubo kilogramov.

Poleg zdravil so kot podporna pomoč prepoznani **z raziskavami podprta prava prehranska dopolnila, določeni vitamini, minerali ter druge sestavine**.

Mio-inozitol je zelo pomembno prehransko dopolnilo. Aktivira encime za **metabolizem glukoze in znižuje povišan inzulin v krvi, izboljšuje inzulinsko rezistenco**. Pospešuje prehod glukoze v celice, vpliva na rast in obnovo živčevja, kosti, zarodnih celic in hormone. Dobrohotno vpliva na izločanje inzulina, hormonov ščitnice in jajčnikov. Bolnice ga rade uživajo, saj izboljša počutje in jim omogoči bolj kvalitetno življenje. V kombinaciji z **D-kiro-inozitolom** se večajo možnosti za zanositev.



Disbioza črevesja ter prehrana pri PCOS

Pomemben del za uspeh in vzdrževanje izboljšanja PCOS predstavlja **pravilna prehrana. Prehrana z visoko vsebnostjo nasičenih maščob je škodljiva, živila z nizkim GI so varovalna.** Izogibajmo se transmaščobam. Pomembne so **kratkoverižne maščobne kisline**, saj imajo ženske s PCOS **porušeno mikrobioto črevesja – disbiozo.** Do porušenja pride, ko se v črevesni mikrobioti zmanjša število koristnih in poveča število škodljivih bakterij ter njihova sestava. Črevesna mikrobiota je sestavljena iz 10 trilijonov mikrobov, ki živijo v našem prebavnem sistemu. Izločajo tudi hormone, kot je npr. serotonin. Če je črevesje zdravo, ugodno vpliva na zdrav imunski odgovor, saj nas brani pred vdorom škodljivih mikroorganizmov preko stene črevesja. Ko se poruši, lahko privede do **sindroma prepustnega črevesja** z vsemi posledicami. V prehrano lahko uvedemo prehranska dopolnila za zdravo črevo, ki vplivajo na rast koristnih bakterij.

Prehrana

Priporoča se vsakodnevno uživanje **stročnic, oreškov, polnovrednih žit.** Sveža, nepredelana hrana, bogata z vlakninami in zdravimi maščobami nasiti za dlje časa. Košček črne čokolade z vsebnostjo 80% kakava ublaži napade lakote in željo po sladkem. V prehrano dodajamo glede na izvide krvi **vitamin D3 ali B12, magnezij, veliko sveže zelenjave, nekaj sadja, najbolje jagodičevja, čaj poprove mete, zeleni čaj.** Odsvetuje se uživanje mastne, zamrznjene ali predelane hrane, saj se **izgubi predvsem dragoceni mio-inozitol.** Z individualnim pristopom hujšanja ter rednega tedenskega gibanja lahko ob pravih hranilih uspešno vplivamo na trajno izgubo kilogramov.



PCOS in nosečnost – na kaj moramo paziti?

Ženske s PCOS imajo večje tveganje za **spontane splave**. Pomembno je nosečnost načrtovati ter biti v dobri psihični in fizični pripravljenosti. V nosečnosti se lahko razvije **nosečnostna sladkorna bolezen**, pojavi se **visok krvni pritisk z zatekanjem, več je prezgodnjih porodov**. Nosečnice poučimo o pravilnem življenjskem slogu – **hitrem prehodu 30 minut neposredno po kosilu in večerji, dodajanju posebnih prehranskih dopolnil (mio–inozitol)** za boljši nadzor glukoze v krvi in insulinske rezistence ter seveda **ustrezni prehrani** brez enostavnih sladkorjev. Paziti je potrebno, da se telesna teža nosečnice poveča le v mejah dovoljenega.



PCOS se da obvladati!

Zadnja leta so bila posvečena študiju PCOS. Razlog za to so sedanja generacija deklet, ki v večini primerov **hormonsko zdravljenje - kontracepcijske tablete odklanjajo**. Iščejo nove možnosti, predvsem celostno obravnavo. **Dovolj jim je, da jim ne verjamemo**. Želijo, da jim pomagamo s terapijo, ki jo bodo jemale. Več je sedečega načina življenja, slabe hrane, zaskrbljenosti, duševnih težav in vse to PCOS dodatno poslabšuje.

Preiskave za postavitve diagnoze

Potreben je **obisk zdravnika**. **Anamneza, ginekološki pregled, ultrazvočna preiskava jajčnikov, krvne preiskave** za določitev spolnih hormonov, stanja jeter, krvi, ledvic, presnove sladkorja in maščob, ščitnice in drugih žlez so **preiskave za postavitev diagnoze**. Pravimo, da je PCOS bolezen izključevanja in ne potrjevanja, saj imajo podobne znake povsem druge bolezni.

Inovativni program celostne obravnave zdravljenja

S **skupino strokovnjakov** smo oblikovali **program celostne obravnave**. Pomemben je **integrativen pristop**, to pomeni **povezovanje različnih strokovnjakov**, ki vsak na svojem področju strokovno pomaga posameznici. Samoplačniški program je zasnovan na **šest ali dvanajstmesečnem spremljanju** z namenom obvladovanja PCOS, spreminjanja življenjskega sloga in slabih navad, učenja pravilne prehrane in gibanja. Dokazano je, da **mora biti bolnica pod nadzorom vsaj eno leto**, da rezultati zdravljenja lahko postanejo trajni.

Vsebina obravnave:

- vse potrebne zdravniške obravnave,
- vse potrebne laboratorijske preiskave,
- zdravljenje hormonskega neravnovesja, menstrualnih motenj, neplodnosti, poraščenosti, aken, izpadanja las,
- individualni jedilniki in vodenje hujšanja vsake posameznice pri ženskah s presnovim fenotipom PCOS glede na temeljni vzrok bolezni pod nadzorom kliničnega dietetika,
- psihološka pomoč za opolnomočenje obvladovanja psihičnih težav med in po končani obravnavi,
- dermatološka in estetska obravnava prekomerne poraščenosti in zdravljenje aken,
- kineziološka obravnava in sestava individualnega programa pravilnega telesnega gibanja,
- vodena individualna telesna ali skupinska dejavnost in/ali druge vodene oblike primerne gibanja, primerne za ženske s PCOS.



Cilji za uspeh

Pot do izboljšanja PCOS brez lastne volje, rednega gibanja, zdravih življenjskih navad, psihološke in strokovne podpore zdravnikov in drugih strokovnjakov celostne obravnave je težka. Velikokrat nemogoča. Zato je osveščanje o vseh tegobah bolnic s PCOS izjemno pomembno, najbolj pa čimprejšnja postavitve diagnoze ter pravočasen začetek zdravljenja.

Naše vodilo je:

**“Razumemo vaše počutje,
verjamemo vam, jemljemo vas
resno, spoštujemo vaše odločitve
glede različnih načinov
zdravljenja. S skupnim
sodelovanjem vseh
strokovnjakov in vami zmoremo
PCOS obvladati.”**



Diagnostični center STRAH

Specializirani center za celostno obravnavo PCOS

Slamnikarska ulica 3a, 1230 Domžale

E: narocanje@dcstrah.si

M: +386 (0) 51 636 000

T: +386 (0) 590 636 00

Instagram: [@pcosklinika_dcstrah](https://www.instagram.com/pcosklinika_dcstrah)

TikTok: [dr.strah](https://www.tiktok.com/@dr.strah)

www.strah.si / www.ultrazvokprsi.si