

به نام خدا

توصیه های راهنمای بین المللی مبتنی بر شواهد برای ارزیابی و مدیریت سندرم تخمدان پلی کیستیک

مؤلفان :

زینت ساربانی

مهسا شریف نژاد

ثریا مردانپور

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

شماره کتابشناسی ملی: ایران ۱۰۲۹۷۱۸۸

شابک: ۹-۶۸۰-۱۱۷-۶۲۲-۹۷۸

سرشناسه: ساربان، زینب، ۱۳۵۸-

عنوان و نام پدیدآور: توصیه‌های راهنمای بین‌المللی مبتنی بر شواهد برای ارزیابی و مدیریت سندرم تخمدان پلی‌کیستیک | منابع الکترونیکی: کتاب | مولفان زینب ساربان، مهسا شریف‌نژاد، ثریا مردانپور

مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱ منبع برخط (۱۷۵ص).

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۷۳] - ۱۷۵.

نوع منبع الکترونیکی: فایل متنی (PDF).

یادداشت: دسترسی از طریق وب.

شناسه افزوده: شریف‌نژاد، مهسا، ۱۳۷۵-

شناسه افزوده: مردانپور، ثریا، ۱۳۵۰-

موضوع: سندرم چندکیستی تخمدان

موضوع: Polycystic ovary syndrome

موضوع: سندرم چندکیستی تخمدان -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Polycystic ovary syndrome -- Psychological aspects

موضوع: سندرم چندکیستی تخمدان -- رژیم درمانی

موضوع: Polycystic ovary syndrome -- Diet therapy

رده بندی کنگره: ۴۸۰ RG /س ۹

رده بندی دیویی: ۱۱/۶۱۸

دسترسی و محل الکترونیکی: آدرس الکترونیکی منبع

نام کتاب: توصیه‌های راهنمای بین‌المللی مبتنی بر شواهد

برای ارزیابی و مدیریت سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

مولفان: زینب ساربان - مهسا شریف‌نژاد - ثریا مردانپور

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زیرجد

قیمت: ۲۳۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹-۶۸۰-۱۱۷-۶۲۲-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

- مقدمه ۷
- فصل اول : رمزگشایی از سندرم تخمدان پلی کیستیک ۹
- دوست من، بدنت با تو حرف می‌زند ۹
- بدن چطور از PCOS خبر می‌دهد؟ ۹
- نشانه‌های دیگری که گاهی نادیده گرفته می‌شوند ۱۱
- فصل دوم : مسیر تشخیص ۳۳
- چگونه بفهمیم مهمان ناخوانده داریم؟ ۳۳
- بررسی سابقه خانوادگی و سلامت روان در تشخیص ۴۲
- معاینات فیزیکی در مسیر تشخیص ۴۳
- آزمایش‌های هورمونی در مرحله اول تشخیص ۴۴
- فصل سوم : اولین و مهم‌ترین قدم‌ها؛ قدرت شفابخش سبک زندگی ۴۹
- فصل چهارم : تغذیه در PCOS ، از بشقاب ایرانی تا تعادل هورمونی ۶۳
- چطور بشقاب ایرانی را برای PCOS بازطراحی کنیم؟ ۶۸
- نمونه یک روز واقعی غذایی برای PCOS ۷۱
- اصول تغذیه ضدالتهابی ۷۳
- راهنمای عملی انتخاب وعده‌های غذایی ۷۶
- چطور هوس‌های شبانه را آرام کنیم؟ ۷۹
- چطور بدون حذف شیرینی، مصرف آن را تنظیم کنیم؟ ۸۱

- فصل پنجم : راهنمای تمرینات ورزشی گام به گام برای PCOS ۸۳
- چرا ورزش برای PCOS حیاتی است؟ ۸۳
- سه رکن اصلی ورزش در PCOS ۸۴
- نمونه برنامه‌ی هفتگی پیشنهادی برای PCOS ۸۶
- نکات ایمنی و عملی برای شروع ۸۷
- فصل ششم : مدیریت علائم؛ از نظم پیروی تا سلامت پوست و مو ۸۹
- فصل هفتم : رویای مادر شدن؛ راهنمای باروری و امیدواری ۹۷
- چه زمانی باید به IVF فکر کرد؟ ۹۹
- فصل هشتم : مراقبت از آینده؛ پیشگیری از مشکلات سلامتی درازمدت ۱۱۱
- فصل نهم : سلامت روان و جسم، دو بال یک پرواز؛ اهمیت حال خوب تو ۱۲۷
- سلامت روان و جسم، دو بال یک پرواز؛ اهمیت حال خوب تو ۱۲۷
- راهکارهای عملی برای آرامش ذهن و بدن ۱۲۹
- سلامت روان و جسم، دو بال یک پرواز؛ اهمیت حال خوب تو ۱۳۱
- از آگاهی تا آرامش: گام‌های عملی برای سلامت روان ۱۳۳
- ذهن آرام، بدن متعادل ۱۳۵
- خواب، تغذیه و حرکت؛ مثلث طلایی آرامش ۱۳۷
- تصویر بدنی و اعتماد به نفس؛ بازسازی رابطه با خود ۱۳۹
- تصویر بدنی و اعتماد به نفس؛ بازسازی رابطه‌ای مهربانانه با خود ۱۴۲
- چه زمانی و چگونه باید از متخصصان سلامت روان کمک گرفت؟ ۱۴۴

طراحی برنامه شخصی سازی شده برای زندگی با PCOS	۱۴۷
فصل دهم : زندگی در صلح با سندرم تخمدان پلی کیستیک؛ تو تنها نیستی ..	۱۵۳
آگاهی؛ نقطه‌ی آغاز صلح درونی	۱۵۳
بازنگری در باورهای ذهنی	۱۵۶
بازنویسی گفت‌وگوی درونی	۱۵۶
شفقت به خود؛ درمانی از درون	۱۵۷
دانش؛ نوری در مسیر پذیرش	۱۵۸
آشتی با بدن و ساختن صلح درونی	۱۵۹
ارتباط آگاهانه با طبیعت	۱۶۸
تحرك هدفمند و لذت‌بخش	۱۶۹
تغذیه آگاهانه و مهربانانه	۱۶۹
تمرین‌های ذهن‌آگاهی و مدیتیشن	۱۷۰
ایجاد فضاهای آرامش‌بخش	۱۷۰
مراقبت از خواب	۱۷۱
ابراز خلاقیت	۱۷۱
منابع	۱۷۳

مقدمه

خواهر عزیز، اگر این کلمات را می‌خوانی، احتمالاً با چالش‌های سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) آشنایی داری یا به دنبال درک عمیق‌تری از آن هستی. سندرم تخمدان پلی کیستیک، تنها یک تشخیص پزشکی نیست، بلکه تجربه‌ای است که می‌تواند جنبه‌های مختلف زندگی یک زن را تحت تاثیر قرار دهد؛ از چرخه‌های قاعدگی نامنظم گرفته تا رویش موهای زائد، آکنه، چالش‌های مربوط به وزن و حتی دشواری در بارداری، هر کدام می‌تواند سوالات و نگرانی‌های بسیاری را در ذهن ایجاد کند. می‌دانیم که این مسیر گاهی با سردرگمی، ناامیدی و احساس تنهایی همراه است.

در دنیای پزشکی امروز، جایی که اطلاعات بی‌شمار و گاهی متناقض است، نیاز به یک قطب‌نمای قابل اعتماد بیش از همیشه احساس می‌شود. این کتاب در دستانتان، ثمره تلاش جمعی متخصصین برجسته جهانی است؛ «توصیه‌های راهنمای بین‌المللی مبتنی بر شواهد ۲۰۲۳ برای ارزیابی و مدیریت سندرم تخمدان پلی کیستیک». این یک نسخه به‌روزرسانی شده و جامع است که بر اساس آخرین پژوهش‌ها، یافته‌های علمی و اجماع متخصصین بین‌المللی در زمینه زنان، غدد درون‌ریز، متابولیسم و سایر رشته‌های مرتبط شکل گرفته است. این راهنما، نتیجه بررسی دقیق و بی‌طرفانه شواهد علمی موجود است تا بهترین و موثرترین روش‌های تشخیص، ارزیابی، درمان و مراقبت از زنان مبتلا به PCOS را ارائه دهد.

هدف ما، به عنوان همراهان شما در این مسیر، این است که این اطلاعات علمی و گاه پیچیده را به زبانی ساده، روان و قابل فهم در اختیارتان قرار دهیم. این کتاب، با لحنی علمی و در عین حال صمیمانه، از نگاه یک ماما که دغدغه سلامت و کیفیت زندگی شما را دارد، نگاشته شده است. دیدگاه ما همدلانه است؛ می‌خواهیم بدانید که در این مسیر تنها نیستید و هر سوال یا نگرانی شما ارزشمند است. این راهنما نه تنها مسیر تشخیص و درمان را روشن می‌کند، بلکه به شما کمک می‌کند تا بدن خود را بهتر بشناسید، پرسش‌های آگاهانه بپرسید و در تصمیم‌گیری‌های مربوط به سلامتتان، نقش فعال و موثری ایفا کنید. با مطالعه این کتاب، قدم در راهی می‌گذارید که به شما قدرت آگاهی و انتخاب می‌دهد تا بهترین مسیر را برای مدیریت PCOS و بهبود کیفیت زندگی خود برگزینید. امید که این راهنما، چراغی روشن در مسیر بهبود کیفیت زندگی شما باشد.

فصل اول : رمزگشایی از سندرم تخمدان پلی کیستیک

دوست من، بدنت با تو حرف می زند

گاهی بدن ما قبل از آن که خودمان بفهمیم، با نشانه‌ها و تغییرهای کوچک به ما پیام می‌دهد. این پیام‌ها کلمه ندارند، اما واضح‌اند: چرخه‌ی قاعدگی که بی‌نظم می‌شود، پوست که به‌طور مداوم جوش می‌زند، موهایی که جایی رشد می‌کنند که انتظارش را نداریم، یا خستگی و سنگینی‌ای که دلیل مشخصی ندارد. این‌ها فریاد نیستند؛ فقط زبان بدن هستند. و ما قرار است در این فصل یاد بگیریم چطور این زبان را بخوانیم. سندرم تخمدان پلی‌کیستیک — که خیلی‌ها به آن «تنبلی تخمدان» می‌گویند — فقط یک مشکل در تخمدان‌ها نیست. این وضعیت یک الگوی هورمونی و متابولیک است که کل بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ از پوست و مو گرفته تا خلق‌و‌خو و سطح انرژی. یعنی PCOS فقط یک نقطه نیست؛ یک شبکه است. و فهمیدن آن، یعنی شناختن بدن، نه جنگیدن با آن.

بدن چطور از PCOS خبر می‌دهد؟

بدن نشانه‌ها را آهسته و پیوسته نشان می‌دهد. گاهی واضح، گاهی پنهان. مهم این است که ببینیم و جدی بگیریم.

۱. چرخه‌ی قاعدگی نامنظم اگر پر یوده‌ها دیر به دیر، خیلی نزدیک به هم، خیلی کم، خیلی زیاد و یا حتی برای مدتی قطع می‌شوند، این یعنی تخمک‌گذاری منظم اتفاق نمی‌افتد. این یکی از پیام‌های اصلی PCOS است. این موضوع به معنی «ناباروری قطعی» نیست؛ فقط یعنی بدن دارد ریتم خودش را گم می‌کند.

۲. علائم افزایش آندروژن (هورمون‌های مردانه)

وقتی سطح این هورمون‌ها کمی بالاتر برود، ممکن است این‌ها را تجربه کنی:

- جوش‌هایی که دیر خوب می‌شوند
- رشد موهای ضخیم در چانه، سینه یا شکم
- یا برعکس، نازک شدن و ریزش موها روی سر

این‌ها نشان می‌دهند هورمون‌ها نیاز به تنظیم دارند، نه اینکه بدن «خراب» شده باشد.

۳. تخمدان‌هایی با فولیکول‌های زیاد در سونوگرافی این فولیکول‌ها «کیست» به معنای بیماری نیستند؛ فقط تخمک‌هایی هستند که آماده‌ی آزاد شدن نشده‌اند.

پس سونوگرافی تنها برای تشخیص کافی نیست — فقط بخشی از پازل است.

نشانه‌های دیگری که گاهی نادیده گرفته می‌شوند

PCOS فقط ظاهر را تغییر نمی‌دهد؛ حالت و انرژی تو را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مثلاً:

- خستگی بعد از غذا
- احساس خواب‌آلودگی و سنگینی
- گیر کردن چربی در ناحیه‌ی شکم
- بالا و پایین شدن خلق‌و‌خو

این‌ها معمولاً به مقاومت به انسولین مربوط می‌شوند؛ یعنی بدن برای استفاده از قندهای غذایی به تلاش بیشتری نیاز دارد.

نکته‌ی مهم برای آرامش ذهن

این نشانه‌ها «سرزنش‌نامه‌ی بدن» نیستند. بدن تو اشتباه نمی‌کند. بدن همیشه سعی می‌کند تعادل را حفظ کند. اگر چیزی تغییر کرده، یعنی به توجه نیاز دارد — نه ترس، نه قضاوت، نه خجالت.

PCOS یک دشمن نیست. یک پیام‌رسان است.

۲. چطور این «حرف‌ها» را بفهمم و با درمانگر مطرح کنم؟

فهمیدن پیام‌های بدن یعنی یاد بگیری به تغییرها نگاه کنی، نه اینکه از آن‌ها بترسی. بهترین راه این است که نشانه‌ها را فقط «حس» نکنی، بلکه ثبت کنی. یک دفتر ساده بردار و در آن چرخه‌ی قاعدگی‌ات را یادداشت کن: اولین روز، فاصله‌ی بین پریودها، شدت و مدت. همین‌طور زمان‌هایی که جوش می‌زنی، میزان یا محل رشد موی زائد، تغییرات وزن، و حتی حال و انرژی‌ات در طول روز را بنویس. این دفتر می‌شود مثل نقشه‌ی بدن تو؛ چیزی که با دیدنش یک تصویر روشن‌تر به دست می‌آوری. وقتی به پزشک مراجعه می‌کنی، این یادداشت‌ها از کلمات تو دقیق‌تر حرف می‌زنند. به‌جای گفتن «قاعدگی‌هام نامنظمه»، می‌گویی: (فاصله‌ی پریودم در سه ماه گذشته بین ۵۰ تا ۶۵ روز بوده.) این یعنی تو شریک درمان هستی، نه فقط مراجعه‌کننده.

در جلسه‌ی ویزیت، می‌توانی خیلی ساده و مستقیم بگویی:

- این‌ها تغییرهایی هست که در بدنم دیدم.
- این موضوع‌ها بیشترین نگرانی را برای من ایجاد کرده.
- می‌خوام بدونم چه چیزهایی رو می‌تونم مدیریت کنم و از کجا شروع کنم.

پرسیدن سؤال نشانه‌ی قدرت و آگاهی است، نه بی‌اطلاعی. می‌توانی بپرسی:

• علت این علائم چیست؟

• آیا لازم است آزمایش خون یا سونوگرافی انجام دهم؟

• گزینه‌های درمانی یا سبک زندگی مناسب من چه هستند؟

پزشک برای تشخیص از گفت‌وگوی شما، آزمایش خون (برای بررسی هورمون‌ها و قند خون)، و گاهی سونوگرافی لگن استفاده می‌کند. اما مهم‌ترین بخش درمان همکاری دو نفره است: بدن تو نشانه‌ها را می‌گوید، تو آن‌ها را ثبت می‌کنی، و پزشک به تو کمک می‌کند معنایش را بفهمی.

تو «شنونده‌ی بدن» هستی. پزشک «مترجم دانسته‌های علمی.» «درمان درست، وقتی اتفاق می‌افتد که این دو کنار هم بنشینند.

۳. آیا PCOS فقط یک مشکل هورمونی است؟

خیلی‌ها فکر می‌کنند PCOS فقط مربوط به «تخمدان‌ها»ست، اما در واقع این وضعیت بسیار گسترده‌تر است. بله، یکی از بخش‌های اصلی PCOS عدم تعادل هورمونی است، مخصوصاً افزایش آندروژن‌ها و نامنظم شدن تخمک‌گذاری. اما داستان دقیق‌تر از این است PCOS: یک الگوی متابولیک و هورمونی در تمام بدن است، نه یک مشکل محدود به یک عضو. یکی از محورهای مهم در این موضوع مقاومت به انسولین است. انسولین

هورمونی است که به بدن کمک می کند قند موجود در خون را به انرژی تبدیل کند. در بسیاری از افراد مبتلا به PCOS، سلول ها به انسولین پاسخ خوبی نمی دهند؛ پس بدن برای جبران، انسولین بیشتری ترشح می کند. این انسولین اضافه باعث می شود تخمدان ها آندروژن بیشتری تولید کنند و همین موضوع جوش، موی زائد و نامنظمی قاعدگی را تشدید می کند. یعنی انسولین و آندروژن ها با هم دست به دست می دهند و چرخه ی علائم ادامه پیدا می کند.

در کنار این، PCOS جنبه های متابولیک هم دارد. افراد مبتلا بیشتر مستعد:

- تجمع چربی در ناحیه شکم
- تغییرات چربی خون
- افزایش وزن مقاوم به کاهش
- بالا رفتن خطر دیابت نوع ۲ و فشار خون

این ها به این معنا نیست که «حتماً» دچار این مشکلات می شوند؛ فقط یعنی بدن نیازمند توجه و مراقبت هوشمندانه است. اما PCOS فقط بدن را تحت تأثیر قرار نمی دهد؛ ذهن را هم لمس می کند. جوش ها، موهای زائد، نوسان وزن و نامنظمی قاعدگی گاهی می توانند احساسات را خسته کنند. خیلی از افراد مبتلا می گویند:

گاهی بیشتر از علائم جسمی، احساس متفاوت بودن یا ناتوان بودن اذیت می‌کند.

بنابراین، مدیریت PCOS فقط درمان دارویی نیست؛ حمایت احساسی، پذیرش بدن، و کاهش سرزنش خود نیز بخش مهم درمان هستند.

و در مورد باروری: PCOS می‌تواند تخمک‌گذاری را نامنظم کند؛ اما این یعنی «باید برنامه‌ریزی کرد»، نه «نمی‌شود». «بسیاری از افراد مبتلا به PCOS با سبک زندگی صحیح + درمان مناسب، بارداری کاملاً موفق و طبیعی دارند.

PCOS پایان نیست — نیازمند درک، تنظیم و همکاری با بدن است.

فهمیدن این که بدن ما از طریق علائمش با ما ارتباط برقرار می‌کند، یکی از مهم‌ترین گام‌ها برای شناخت PCOS است. این علائم ممکن است آرام و تدریجی ظاهر شوند، یا واضح و ناگهانی. اما در هر صورت، بدن هیچ‌وقت «بی‌دلیل» رفتار نمی‌کند. هر نشانه، پیامی است از درون.

در PCOS، تغییرات هورمونی می‌توانند مجموعه‌ای از نشانه‌ها را ایجاد کنند — گاهی فقط یکی دو مورد، و گاهی چند علامت کنار هم. این یعنی PCOS در هر فرد یک شکل دارد. هیچ دو بدنی دقیقاً شبیه هم نیستند.