**سندرم تخمدان پلی کیستیک و رژیم غذایی**

[دکتر حمیدرضا فرشچی](http://www.novindiet.com/articles/author/%D8%AF%DA%A9%D8%AA%D8%B1-%D8%AD%D9%85%DB%8C%D8%AF%D8%B1%D8%B6%D8%A7-%D9%81%D8%B1%D8%B4%DA%86%DB%8C)

شاید شما نام سندرم تخمدان پلی کیستیک را شنیده باشید. این بیماری از اختلالاتی است که علائم آن از سنین بلوغ در دختران ایجاد شده ولی طی سال‌های بعد می‌تواند عوارض طولانی مدت ایجاد کند. این بیماری شامل یک سری از اختلالات هورمونی بوده که معمولا با چاقی، پریودهای نامنظم، کیست‌های متعدد ریز در تخمدان، ریزش موی مردانه، موهای زائد و در نهایت اختلالات باروری همراه است.

علت واقعی این بیماری مشخص نیست، ولی نقش ژنتیک و نیز شیوه زندگی غیر قابل انکار می‌باشد. مطالعات سال‌های اخیر نشان داده است که زمینه اساسی در ایجاد این بیماری مقاومت به انسولین (هورمون تنظیم کننده قند خون) است. لذا علاوه بر اختلالات هورمون‌های جنسی، دیابت، افزایش وزن مقاوم به درمان و نیز چاقی شکمی در این بیماران شایع می‌باشد. اگرچه همه مبتلایان به این بیماری چاق نیستند ولی حتی در افراد لاغر مقاومت به انسولین به عنوان یک اختلال زمینه‌ای وجود دارد. عدم تحرک و استفاده از رژیم‌های غذایی مملو از قندهای ساده که مورد علاقه شدید این گروه از بیماران است زمینه مقاومت به انسولین را افزایش داده که باعث پیشرفت علائم این بیماری می‌شوند.

رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی منظم و کنترل وزن، اصول اساسی درمان در سندرم تخمدان پلی کیستیک است. اگرچه استفاده از درمان‌های دارویی و بویژه هورمون درمانی بدلیل اختلالات هورمون‌های جنسی می‌تواند در بهبود علائم این بیماری موثر باشد ولی استفاده از این داروها یک نوع درمان علامتی محسوب می‌شود.

رژیم غذایی منظم و کنترل دریافت قندهای ساده و مواد نشاسته‌ای از نکات مهم برنامه رژیم غذایی است. باید پذیرفت که کنترل رژیم غذایی در افرادی که از این بیماری رنج می‌برند، حداقل در مراحل اولیه سخت‌تر می‌باشد. به‌دلیل علاقه فراوان به مواد قندی در این بیماران، هنر اولیه قطع وابستگی به مواد قندی ساده است چراکه به‌دلیل مقاومت به انسولین سوخت و ساز طبیعی مواد قندی در این افراد مشکل‌تر بوده که زمینه بدتر شده علائم را فراهم می‌کند.

فعالیت بدنی و ورزش‌های هوازی منظم، در از بین بردن مقاومت به انسولین کمک شایانی می‌کند. پس باید به عنوان یک عنصر اساسی درمان بدان توجه شود. پیاده روی منظم روزانه در شکستن مقاومت به انسولین و نیز بهبود علائم، بسیار کمک کننده است. جالب آن‌که کسانی که حتی به‌طور ژنتیکی استعداد بالای ابتلای به سندرم تخمدان پلی کیستیک را دارند، با شیوه زندگی صحیح می‌توانند از بروز این بیماری جلوگیری و یا عوارض آن را کنترل کنند.

اگرچه کاهش وزن در این بیماران سخت‌تر از افراد معمول رژیم گیرنده می‌باشد، ولی مطالعات نشان داده‌اند که حتی کاهش وزن 10 درصدی در بیمارانی که افزایش وزن قابل توجه دارند، در بهبود علائم و بویژه در ایجاد تخمک‌گذاری فعال و نیز افزایش قدرت باروری موثر می‌باشد. لذا این بیماران به جای ناامیدی باید دوره درمانی طولانی تری را برای خود انتخاب کنند تا به نتیجه مطلوب برسند.

سايت رژيم درماني نوين - چهارشنبه 3 تیر 1388