

يعتبر الخط الأول في علاج حالة المبيض متعدد الكيسات هو تحسين **نمط الحياة** ويتم ذلك بتضافر عدة أمور منها:

ممارسة الرياضة، انقاص الوزن، الأكل الصحي، تخفيف التوتر، النوم الجيد.

أولاً: **ممارسة الرياضة** بشكل خفيف نصف ساعة خلال (3-5) مرات أسبوعياً له دور كبير جداً بالإضافة لإنقاص الوزن % (5\_10) سيكون كافٍ لتنظيم الهرمونات وتحسين مقاومة للإنسولين وهذا سيظهر على أرض الواقع بتحسن الأعراض وانتظام الدورة وتراجع أعراض العدوى الشعرانية وحتى يمكن أن يحدث حمل عفوي.

ثانياً: **الأكل الصحي** يتم بزيادة البروتينات وإنقاص الكربوهيدرات والتركيز على الفواكة والخضار والحبوب الكاملة سيكون له دور فعال جداً في السيطرة على أعراض المبيض متعدد الكيسات، ويوجد بعض الأدوية النباتية التي تساعد في الحفاظ على مستوى السكر وتخفيض مستوى الكوليسترول.

ثالثاً: **العلاج الدوائي** يتم باستيعاب بأنه يجب معالجة الأعراض أي عندما يوجد اضطراب بالدورة يجب أن أعطي للمريضة منظمات الدورة وهي: 1\_ موانع الحمل الفموية 2\_ العلاجات الهرمونية الأخرى

وهذا بدوره يسيطر على الهرمونات ويساعد على الوقاية من سرطان بطانة الرحم المرافق للحالة

\* وفي حال الشعرانية أو حب الشباب يتم علاجهما بالعلاج الدوائي أو الموضعي بالإضافة لموانع الحمل

\* وفي حال ارتفاع شحوم الدم يتم العلاج بخافضات الشحوم أو الكوليسترول وهذا يكون في حال عدم رغبة المريضة بالحمل، بينما في حال المريضة تريد الحمل يتم إعطاء محرضات الإباضة مع اعتبار أن أغلب المصابات بهذه المتلازمة يحدث عندهم الحمل بشكل عفوي.

\* خافضات السكر الفموية لها دور مهم في علاج هذه المتلازمة حيث أنه بخفض من نسبة السكر والكوليسترول ونسبة أمراض القلب ويزيد من الخصوبة وينظم الإباضة وينقص من نسبة الإسقاطات التي تحدث بسبب هذه الحالة.

سؤال: كيف يتم الموازنة بين الأعراض الجانبية للعلاج وبين محاسن العلاج الدوائي؟ وماهي المدة اللازمة للعلاج؟

النتيجة: يتم معاملة كل مريضة على أنها حالة فردية وإذا كانت الأعراض تستجيب للعلاج والأعراض الجانبية قليلة أو غير موجودة وخصوصاً الأعراض التي تؤثر على القلب والإستقلاب نستمر بالمعالجة للوصول إلى الهدف المطلوب.

\* وفي حال عدم الإستجابة للعلاجات الدوائية والعلاجات السابق ذكرها في حالة المبيض متعدد الكيسات وخصوصاً التي تسبب العقم نلجأ للعلاج الجراحي بالتنظير وتكون المريضة تحت التخدير العام

\* الأدوات المستعملة: عادة لا تتجاوز ثلاث أدوات حيث تجري أولاً كي كهربائي للمبيضين وتدخل الكاميرا في شق تحت السرة لرؤية البطن والرحم والمبيضين، وأهم أداة مستعملة هي التروكار لتتقيب المبيض حيث ندخل ضمن البطن ونعمل كي كهربائي لكل مبيض بعدد ثقب معينة وهذا يعطي نتائج ممتازة بالنسبة لموضوع العقم وبالنسبة لهذه الحالة وخصوصاً خلال أول ست أشهر من الإجراء.

& وعندما يصبح حمل عند مريضات المبيض متعدد الكيسات يجب مراقبة الأم و الجنين بشكل وثيق وخصوصاً زيادة خطر مقدمة الإرتعاج والضغط الحلمي والسكري وزيادة نسبة الإسقاطات.