مرض تكيس المبايض وخسارة الوزن

* يمكنكِ زيادة فرص الحمل لديك من خلال اتباع نظام غذائي لخسارة الوزن وممارسة التمارين الرياضية:

مرض تكيس المبايض يصيب العديد من النساء فيحدث اضطرابات هرمونية في الجسم تؤدي إلى خلل في عملية الإباضة الطبيعية مما يؤثر على مستوى الخصوبة عند المرأة فهو يقلل من فرص الإنجاب. فمن بعض الأعراض المتلازمة مع هذا المرض: اضطرابات في الدورة الشهرية، زيادة في وزن الجسم، وظهور حب الشباب وظهور شعر كثيف وخشن في مناطق الجسم المختلفة. ويمكن ألا يكون لهذا المرض أي أعراض ظاهرية ولذلك عادة ما يتم اكتشافه عن طريق المصادفة عند إجراء بعض الفحوصات الروتينية. كما قد يتم اكتشافه في معظم الأحيان عند وجود صعوبة في الإنجاب فتلجأ المرأة إلى طبيب الأمراض النسائية والذي عادة ما يقوم بإجراء الفحوصات والصور اللازمة لتشخيص المرض. تصاب أكثر من 10% من النساء بهذا المرض وذلك لأسباب غير معروفة حتى قد تكون لها علاقة بالجينات.

* تكيس المبايض وعلاقته بالوزن:

إنّ خسارة الوزن هي إحدى التوصيات الرئيسية التي يوصي بها الأطباء النساء المصابات بتكيس المبايض. فتعديل نمط الحياة بما في ذلك الحد من مستوى التوتر، وممارسة التمارين الرياضية إلى جانب التقليل من إجمالي استهلاك الطاقة، سفر عنه نتائج إيجابية جداً عند النساء المصابات بتكيس المبايض والذين يرغبون في الإنجاب. فإن خسارة 5% فقط من إجمالي وزن الجسم ارتبط بشكل قوي مع انخفاض مستويات الأنسولين، وزيادة الخصوبة، والتخفيف من كثافة شعر الجسم وحب الشباب، وانخفاض مستويات هرمون التستوستيرون الحرة.

كما يمكن أيضاً، للنساء المصابات بمرض تكيس المبايض خفض خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب من خلال ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي. ولكن الجدير بالذكر، أن بعض هؤلاء النساء قد يواجهن صعوبة في خسارة الوزن مما سوف يتطلب منهن بعض الصبر والمثابرة للحصول على الوزن المطلوب.

* ممارسة التمارين الرياضية:

إنّ اتباع نظام غذائي من دون ممارسة التمارين الرياضية لن يحقق لك النتائج المطلوبة. إنّ ممارسة التمارين الرياضية لفترة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم هو أقل ما يمكنك فعله لمساعدة جسمك على التخلص من الوزن الزائد إن كان لديك وزن زائد وعلى المحافظة على الصحة العامة إذا كان وزنك ضمن الوزن الطبيعي.

* تكيس المبايض ومستوى الأنسولين:

قد تعاني الكثير من النساء المصابات بتكيس المبايض من ارتفاع في مستوى الأنسولين في الدم وذلك نتيجة لإصابتهن بعارض مقاومة الأنسولين. إن زيادة الوزن وقلة الحركة عند تلك النساء تزيد من خطر إصابتهن بهذا العارض. وإذا لم تتم معالجة هذا الخلل فقد يتطور إلى مرض السكري. ولذلك فإن خسارة

الوزن وممارسة الرياضة سوف تقلل من عارض مقاومة الأنسولين وسوف تساعد على الحماية من الإصابة بمرض السكري.

* خسارة الوزن والخصوبة:

تشير العديد من الدراسات الحديثة والتي درست العلاقة بين خسارة الوزن وزيادة الخصوبة إلى أن خسارة الوزن هو العلاج الأكثر فعالية للأشخاص الذي يعانون من تكيس المبايض. فهذا المرض يعد من أحد المسببات الشائعة لنقص الخصوبة عند النساء. فمن تعاني من السمنة أو زيادة الوزن وترغب في الإنجاب فعليها أولاً خسارة الوزن الزائد، ومن ثم اللجوء إلى أساليب وعلاجات أخرى إن لم ينفع الأمر. والجدير بالذكر أيضاً، أن خسارة الوزن بشكل عام قبل الحمل ضرورية لمنع أي تعقيدات ومشكلات صحية أثناء الحمل مثل الإصابة بسكري الحمل.

ومن جهة أخرى، تنفع هذه المعادلة عند الجنس الآخر. فالرجال الذين يعانون من البدانة أو زيادة الوزن سوف تساعدهم خسارة الوزن وممارسة التمارين الرياضية على زيادة نسبة الخصوبة لديهم.

* الحمية الغذائية المطلوب اتباعها:

من الضروري جداً معرفة الحمية الخاصة بك والتي سوف تحقق لك الأهداف المطلوبة في الفترة الزمنية المناسبة. فاختصاصية التغذية هي التي سوف تحدد لك عدد الكيلوجرامات التي يجب عليك خسارتها وهي التي سوف تحدد لك الفترة الزمنية التي عليك فيها اتباع النظام الغذائي التي سوف تقدمه لك وذلك بعد تقييم وزنك الحالي، ومستوى الحركة لديك، وإجمالي عدد السعرات الحرارية التي تتناولين وعاداتك الغذائية.