8 طرق للتخلص من تكيّ ُس المبيض

◄هل ازداد وزنك فجأة؟ هل تُعانين زيادة ظهور الشعر في مختلف أنحاء جسمك؟ هل أصبح شعرك أكثر خشونة؟ هل ازدادت الحبوب على وجهك؟ هل تُعانين مشاكل في الدورة الشهرية؟ إذن، أنت في الأغلب تُعانين مشكلة تكيّ ُس المبايض.

هذه المشكلة الصحّية (تكيّ ُس المبيض) تُصيب المرأة في الكثير من الأحيان، وتُسبّ ِب لها مشاكل صحّية عديدة. وهي عبارة عن اختلال هرموني يؤدي إلى مشاكل في الإباضة عند المرأة، فيُسبّ ِب تكوّ ُن حويصلات صغيرة على المبيض تشبه الأكياس تماما ً. فالأعراض تختلف من امرأة إلى أخرى بحسب كُبر حجم هذه الأكياس. يُسبّ ِب تكيّ ُس المبايض في تأخّ ُر الحمل عند المرأة المتزوّجة. ويمكن أن يؤدي إلى خسارة الجنين في حال الحمل. كما أنّ تكيّ ُس المبايض يُسبّ ِب اضطرابات شديدة في الدورة الشهرية عند الفتاة، حيث تتأخر أحيانا ً أو تأتي بغزارة أو لا تأتي أبدا ً.

هنا نشير إلى أفضل الطرق التي تساعد على علاج تكيّ ُس المبايض، فالمرض ينتشر بكثرة في الآونة الأخيرة.

1- العلاج الهرموني: هذا العلاج يتم اتّباعه من قِبَل الطبيب قبل اللجوء إلى الجراحة، أو في حال كان حجم الأكياس الموجودة على المبيض صغيرة جدّا ً. فالخلل الهرموني يُعتبر السبب الرئيسي لمرض

تكيّ ُس المبايض، وهو الذي يُسبّ ِب ظهور الشعر الزائد، وزيادة خشونة الشعر، وظهور الحبوب على الوجه، وزيادة الإفرازات الدهنية على البشرة. كما أنّ الاختلال الهرموني الذي يحدث يُسبّ ِب أيضاً زيادة في الوزن عند المرأة بشكل كبير جدّاً. لذا، يلجأ الطبيب في أغلب الأحيان إلى إعطاء المرأة، التي تعاني هذه المشكلة، الأدوية المنظّمة للهرمونات والتي تساعد على إعادة التوازن للجسم، وبالتالي زيادة نسبة الخصوبة وتخليص المرأة من المشاكل الصحّية التي تُعانيها.

2- العلاج الجراحي: هناك طريقتان لإجراء الجراحة لعلاج تكيّ ُس المبايض: الأولى تقضي باستئصال جزء من المبيض، وهي تُعتبر طريقة قديمة وغير مُحبّذة في وقتنا الحالي بسبب التطوّر الطبّي الذي نشهده. أمّا الثانية، والتي يتم اعتمادها في عصرنا هذا، وتقضي بإجراء الجراحة باستخدام المنظار الجراحي عن طريق عمل شق صغير أسفل البطن، واستهداف مكان وجود التكيّ ُس، إمّا عن طريق إزالته بالليزر أو توجه تيّار كهربائي إليه. وتجدر الإشارة إلى أنّ مرض تكيّ ُس المبايض يمكن أن يعود في أي لحظة لحياة المرأة، حتى لو تمّ التخلص من كلّ التكيّ ُسات الموجودة لديها.

3- تخفيض الوزن: يُعتبر تخفيف الوزن من الطرق التي تُساعد على علاج تكيّ ُس المبايض. فهو يساعد على إعادة التوازن الهرموني للجسم، وبالتالي يساعد على التخلّص من مشكلة تكيّ ُس المبايض. وإليك هنا بعض النصائح الفعّالة، التي تساعدك على التخلص من الوزن الزائد ومعالجة تكيّ ُس المبايض:

- اشربي كوبين من الماء الدافئ مع عصير الليمون الحامض في الصباح.

- ابدئي يومك بفطور صحّي وخفيف يحتوي على قطعة من التوست الأسمر مثلاً، مع شريحة من الحبش وبعض الخضراوات، وكوب من عصير البرتقال.

- استبدلي المنتجات الكاملة المعدّة من القمح الكامل بكلّ منتجات الخبز العادية، لأنّها أغنى بالألياف وتساعد على تذويب الدهون في الجسم.

- تناولي البقوليات مرّتين في الأسبوع على الأقل. وتتمثل البقوليات في الفول والحمص والعدس والفاصولياء والبازلاء.

- اختاري لحوماً خالية من الدهن.

- تناولي الحليب ومنتجاته الخالية من الدسم.

- اكثري من تناول الخضراوات، وحاولي تناولها في كلّ وجبة.

- استبدلي الفواكه الطازجة الأغنى بالفيتامينات والمعادن بالحلويات.

- عدم تخطّي أي وجبة، وتناول 3 وجبات رئيسية، ووجبتين خفيفتين في اليوم.

- الابتعاد عن شرب العصائر والمشروبات الغازية، التي تحتوي على كميات عالية من السكر.

- التخفيف من تناول المعجنات والأرز والخبز والباستا قدر المستطاع.

4- اختيار المنتجات العضوية: من الوسائل غير المتوقعة التي تساعد على علاج تكيّ ُس المبايض، اختيار المنتجات العضوية بدلاً من تلك العادية. فهناك نظرية تشير إلى أنّ تناول كمية كبيرة من المنتجات الغنية بالمواد الكيميائية والهرمونات، تماماً كالذي نفعله في يومنا هذا، يُسبّ ِب اضطراب الهرمونات في الجسم ويؤدي إلى حدوث مشكلة تكيّ ُس المبايض. لذا، ينصح الخبراء باستبدال الأطعمة العضوية بالأطعمة العادية، لأنّها الأفضل للصحّة، ولأنّها خالية من المواد الحافظة التي تُسبّ ِب الاضطراب الهرموني. ومن أكثر أنواع الأطعمة التي ننصحك بتناولها، نذكر الحليب ومنتجاته والدجاج والفراولة والعنب والخس والطماطم والكوسة والباذنجان والجزر والتوتيّات.

5- زيادة الحركة اليومية: الرياضة إحدى أهم الطرق التي تساعد على السيطرة على تكيّ ُس المبايض عند المرأة. فالرياضة تساعد على تخفيض نسبة الدهون في الجسم، وبالتالي تُعيد التوازن الهرموني له، ما يُعيد بدوره الدورة الشهرية لطبيعتها ويؤدي إلى علاج تكيّ ُس المبايض. اختاري نوعاً من الرياضة تحبينه كي لا تشعري بأنّك مُجبَرة على ممارسة نوعٍ ما، حيث إنّ ممارسة رياضة ترغبينها تزيد من حماستك وتُشجّ ِعك على ممارستها باستمرار. ومن أفضل أنواع الرياضة التي ننصحك بها من أجل التخلّص من تكيّ ُس المبايض، نذكر اليوغا والبيلاتس والمشي والسباحة والركض والأيروبيكس.

6- تجنّ ُب الملوثات: الملوثات المنتشرة هنا وهناك هي أيضاً تُلحق الاضطراب الهرموني بالجسم. فهذا الاضطراب بدوره يؤدي إلى حدوث تكيّ ُس المبايض. لذا، من أجل الحدّ من هذه المشكلة يجب الحدّ قدر المستطاع من التعرّ ُض للملوثات. يمكن استبدال منتجات التنظيف العادية الموجودة لديك في المنزل بتلك العضوية، ما يُخفّ ِف كمية المواد المضرّة التي يتم استنشاقها. كما أنّ تجنّب فتح شبابيك السيارة يقلل دخول الملوثات إلى جسمك. من جهة أخرى، ننصحك بالذهاب إلى أماكن فيها مساحات خضراء أو إلى الشاطئ، من أجل استنشاق هواء نظيف وصحّي. كما يمكنك وضع شفّاطات في أرجاء المنزل تكون مهمّتها سحب الهواء الملوث إلى الخارج. أمّا بالنسبة إلى التدخين وشرب النرجيلة، فعليك الابتعاد عنهما نهائياً، لأنّهما من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الاضطرابات الهرمونية في جسمك. كما أنّ عليك تجنّ ُب أماكن التدخين لأنّك حتماً ستستنشقينه، ما يؤدّي إلى مشاكل صحّية في جسمك.

7- الإكثار من المشروبات العشبية: هناك أنواع عدّة من الأعشاب تساعد على علاج مشكلة تكيّ ُس المبايض. أوّلاً نذكر البردقوش الذي يمكن غليه في الماء ومن ثمّ تناوله مع القليل من العسل مرّتين في اليوم، ما يساعد على إعادة التوازن الهرموني للجسم. كما أنّ أوراق النعناع الطازجة يمكنها أن تساعد على علاج تكيّ ُس المبايض. ضعي أوراق النعناع في كوب ماء على النار واغليها جيّ ِداً، ومن ثمّ اتركيها لمدّة 20 دقيقة قبل تناولها. وهنالك شراب القرفة الذي يعمل على تعديل مستوى الهرمونات في الجسم وإعادة توازن السكر في الدم، ويزيد من حرق السعرات الحرارية في الجسم. ويمكن إعداد هذا المشروب من خلال غلي 4 عيدان من القرفة في كوب من الماء مع القليل من السكر الأسمر، وتناولها على مدار الـ24 ساعة. وتجدر الإشارة إلى أنّ هناك أنواعاً أخرى من الأعشاب يمكن استخدامها للتخلّص من تكيّ ُس المبايض، وتتمثل في بذور الكتان والحلبة والحَبَق والصعتر الأخضر وقشر الرمان.

8- شرب كمّيات وفيرة من الماء: تشير بعض الأبحاث العلمية إلى أنّ شرب الماء يساعد على التخلّص من مشكلة تكيّس المبايض، إذ إنّه يعمل على تقليص حجم التكيّسات بشكل فعّال جدّاً. إذن، يجب شرب لترين من الماء بشكل يومي قبل وخلال وبعد الدورة الشهرية. فالماء من المشروبات الضرورية لإعادة التوازن الهرموني إلى الجسم وهي مُنعشة. وإذا كنت لا تحبّين طعم الماء، فيمكنك إضافة عصير الليمون الحامض إليها وقطعاً من الزنجبيل، أو يمكنك إضافة القليل من عصير الرمان المركّز إلى كوب من الماء، أو حتى وضع قشر الليمون فيها، ما يعطي الماء نكهة مُتميّزة ويدفعك إلى تناول كمّية أكبر منه.►