

## **PCOS – polycisztás ovarium syndroma**

A policisztás ovárium szindróma (PCOS) az életmód által aktivált és kiváltott genetikai érzékenységeken alapuló komplex és rendhagyó női nemi működés, amely manifesztációjának megfelelően képes szervi és nem szervi tüneteket adni (©Németh Tünde, 2009.).

### **Orvosilag nem gyógyítható betegség, ennek szellemében:**

Megfelelő kezelése összetett feladat. Figyelemmel kell lenni a kiváltó okokra, tünetekre, mivel ez gyakran eltérő lehet.

### **JÓ gyakorlat a gyógyításban**

- mivel a betegek 50-70 %-a inzulinrezisztens az **OGTT 0, 30, 60, 90 és 120** percnél történő vérvételből származó cukor és inzulin párok megfelelő kiértékelése.
- a reprodukív kor referencia értékei:  
cukor szintek: 3,3-5,5 mmol/L között, az éhgyomri nem érheti el az 5,3 mmol/L-t, de már nem jó, ha 5 mmol/L fölött van a cukor szint,  
inzulin szintek: 2,6-15 mIU/L között (csak 10 % túréhatár van a felső referencia értéknél).

**DE el kell végezni a cukor és inzulin azonos időben levett aránypároknak és különböző időben vett csak cukor és csak inzulin szintek egymáshoz is viszonyított megfelelő kiértékelését!!!**

**Megfelelően kiszámolt HOMA indexet is használhatjuk!!!**

- megfelelő anamnézis felvétel, az összes tünet teljes figyelembevétel, egyébként a betegséggel összefüggő tünetek és a ciklushoz alkalmazkodó hormoneltérések kivizsgálása,
- a hormonvérvétel 20-25. nap közötti, de ciklusnak megfelelő; továbbá ezen eredmények összehasonlítása 2-4. napi és a közepidős hormon vérvétel eredményeivel (hormonok: FSH, LH, ösztadiol, progeszteron, tesztoszteron, prolaktin, TSH),
- esetleges pajzsmirigy diszfunkció teljes kivizsgálása vagy kizárása (hormon és immunológiai vizsgálatok)
- szabad tesztoszteron mérése vagy emellett a szabad tesztoszteron index számítása, illetve kötött tesztoszteron mérése,
- SHGB és AMH szint mérése,
- teljes vérkép és teljes körű vizsgálat a májfunkciók, lipid, és koleszterin szintek mérése,
- gyógyító, intenzív erő kifejtést igényelző minőségi kidolgozott és nőkre adaptált mozgásterápia, pl. ARWEN torna ajánlása, amely megfelelő anyagcsere, hormon és immunológiai, azaz gyógyult és természetes termékenységű állapotot eredményez,
- megfelelően kevert típusú vagy váltakozó intenzitású mozgáselemek, javaslat összeállítás.
- napi 3x-i egyénre szabott hagyományos (makrobiotikus) étkezés a túlzott inzulináramlás visszafogására – mivel hipoösztrogén és csökkentett egyszerű cukor tartalmú, amely felszívódásánál fogva alacsony glikémiás

indexú tápanyagokat tartalmaz, megelőzi a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását, csökkenti a hiperandrogén állapotot, a termékenység visszaállítását támogatja, segíti rendeződni a rosszirányba eltérő hormonszinteket, teljesen normalizálja pl. az acnés bőr elváltozásait stb.,

- a szervezet vitamin és ásványi anyag dehidratációjának megállítása és megfelelő pótlása az étkezésben.
- a komplex és helyes életmódváltás elősegítése, támogatása – példamutatás és konstruktív pedagógia alkalmazása.

### **ROSSZ gyakorlat a gyógyításban**

- az OGTT 0, 30, 60, 90 és 120 percnél történő vérvételből származó cukor és inzulin párok nem megfelelő kiértékelése és a félretájékoztatás, nagyon gyakori hiba.
- metformin származék (inzulinérzékenyítő szer) felírása, mivel a pontos hatásmechanizmusa a mai napig ismeretlen, rövidebb és hosszabb szedése máj funkcióit károsítja, a 2. típusú diabéteszt alakíthatja ki, illetve a genetikai érzékenységeket fokozza (pl. korai menupausát indukálhatja).
- cukorbetegség előtti állapotban lévő hölgyeknek szintetikus szteroid tartalmú fogamzásgátló és hormon származékok vagy egyéb szteroid vagy hormon tartalmú gyűrűk, kúpok, orrspray-ek, tabletták, krémek ajánlása és felírása, esetleg használata (természetesen, ha nem nézik meg a torzult cukorháztartást, vagy rosszul értékelik ki a leletet; akkor gyakori hiba).
- metformin és hormonszármazékok felírása kivizsgálás nélkül, bevett szokásként, mert ettől válnak végleg beteggá a kisebb tünetekkel rendelkező hölgyek,
- ugyanilyen nagy probléma a hiperandrogén állapot kezelése gyógyszerekkel, szteroidokkal,
- termékenységi problémák esetében bármilyen hormonkészítmény felírása minden kivizsgálás nélkül bevett szokás alapján,
- termékenységi problémák esetén a felesleges műtéti vagy műtéti diagnosztikus, feltáró beavatkozások,
- grammhoz kötött napi 5x-i étkezés, továbbá a genetikai érzékenységnek megfelelően (pl. ha magas a koleszterin szint) és az egyszerű cukortartalom, figyelembevétele nélküli alacsony glikémiás indexú élelmiszere ajánlása,
- aerob mozgásformák forszírozása és javaslata,
- a betegségek teljes feltérképezése nélküli IVF vagy egyéb asszisztált reprodukciós eljárások, még akkor is, ha férjnél vagy a partnernél vannak a gondok a valamilyen oknál fogva rossz spermaképpel. A rossz spermakép alapja is 95-98 %-ban a rossz cukorháztartás, azaz az inzulinrezisztencia, következményes hiperinzulinémia,
- az életmód váltás jelentőségének lekicsinylése pejoratív kijelentések hangsúlyozása közben – az ilyen típusú saját személyes véleményt nem szabad feltárni.