Syndróm polycystických vaječníkov

Zverejnené: 30. júla 2025 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



PCOS alebo syndróm polycystických vaječníkov je bežná hormonálna porucha, ktorá postihuje ženy v reprodukčnom veku. Pri tomto stave vaječníky produkujú abnormálne množstvo androgénov (mužských hormónov), ktoré sú v malom množstve u žien bežne prítomné. PCOS často vedie k problémom s ovuláciou, menštruáciou, akné a iným príznakom.

Bežné príznaky PCOS

Nie každá pacientka s PCOS pociťuje všetky príznaky, no najčastejšie sa môžu objaviť tieto:

- nepravidelná alebo chýbajúca menštruácia,
- nadmerný rast vlasov (hirsutizmus) najmä na tvári, hrudníku alebo chrbte,

- akné alebo mastná pleť,
- priberanie na váhe alebo ťažkosti s chudnutím,
- rednutie vlasov,
- neplodnosť alebo problémy s otehotnením,
- viaceré malé cysty na vaječníkoch (viditeľné na ultrazvuku),
- tmavé škvrny na koži (najmä okolo krku alebo v podpazuší).

Príčiny a rizikové faktory

Presná príčina nie je úplne objasnená, ale predpokladá sa, že k nej prispieva niekoľko faktorov:

- genetika (rodinná anamnéza),
- inzulínová rezistencia (mnoho žien s PCOS má vysoké hladiny inzulínu),
- hormonálna nerovnováha – zvýšené hladiny androgénov môžu narušiť ovuláciu,
- zápal v tele môže zohrávať úlohu pri stimulácii produkcie androgénov,
- faktory životného štýlu, ako je zlá strava alebo nízka fyzická aktivita a iné vplyvy prostredia.

Diagnostika

Neexistuje jediný test na PCOS. Diagnóza zvyčajne zahŕňa:

1. Anamnézu a prehľad symptómov.
2. Krvné testy (hladina hormónov – testosterón, LH, FSH, prolaktín, hormóny štítnej žľazy, glukóza, inzulín, lipidový profil).
3. Ultrazvuk panvy (na kontrolu cýst na vaječníkoch).

Liečba

Na PCOS neexistuje liek, ale príznaky sa dajú účinne zvládnuť. Liečba závisí od príznakov a cieľov (napr. ovplyvnenie menštruácie, akné, plodnosť).

1. Zmeny životného štýlu (prvá línia liečby)

- Strava: nízko-glykemická, vyvážená strava na reguláciu inzulínovej rezistencie.
- Cvičenie: pravidelná fyzická aktivita na reguláciu hormónov a hmotnosti.
- Chudnutie (v prípade nadváhy): strata iba 5 – 10 % telesnej hmotnosti môže obnoviť ovuláciu a zlepšiť príznaky PCOS.

2. Lieky

a) V prípade nepravidelnej menštruácie sa používajú:

- antikoncepčné tabletky (kombinácia estrogén/progestín) – regulujú cykly a znižujú hladiny androgénov,
- tabletky alebo vnútromaternicové telieska s obsahom iba progestínov – ak estrogén nie je pre pacientku vhodný.

b) Pri nadmernom ochlpení a akné:

- antiandrogény (napr. spironolaktón) – blokujú účinky androgénov,
- antikoncepcia tiež pomáha zmierniť tieto príznaky.

c) Pri problémoch s plodnosťou:

- letrozol – liek prvej línie na stimuláciu ovulácie,
- klomifén – liek na vyvolanie ovulácie,
- metformín – pomáha s inzulínovou rezistenciou a môže obnoviť ovuláciu,
- gonadotropíny alebo IVF – ak pacientky nereagujú na perorálne lieky.

d) Pri inzulínovej rezistencii:

- metformín – zlepšuje citlivosť na inzulín, môže regulovať menštruáciu a pomôcť pri chudnutí.

3. Prírodná a podporná liečba

Doplnky výživy, ktoré môžu pomôcť pri regulácii PCOS:

- inozitol (najmä myo-inozitol),
- vitamín D,
- omega-3 mastné kyseliny.

Záver

Syndróm polycystických vaječníkov (PCOS) je hormonálna porucha, ktorá ovplyvňuje fungovanie vaječníkov. Symptómy sa dajú zvládnuť najmä zmenami životného štýlu (zdravá strava, pravidelné cvičenie a v prípade potreby chudnutie). Z liekov sa využívajú antikoncepčné tabletky (na reguláciu menštruácie a zníženie hladiny androgénov), metformín (na inzulínovú rezistenciu), antiandrogénne lieky, alebo lieky na ovplyvnenie plodnosti. V prípade potreby vhodná podpora duševného zdravia (poradenstvo alebo terapia), najmä ak pacientka trpí úzkosťou, depresiou alebo problémami s vnímaním svojho tela.

Mgr. Hana Neuschlová