

## PCOS i samopomoć

Pišu: mr.sc. Ivo Trogrlić i Dragan Trogrlić

Firma „ Dren „ DOO Žepče

tel/fax: 00387-(0)32-881-774, Mob: 00387-61-461-517

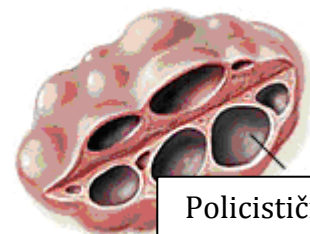
Svega 10% žena sa policističnim jajnicima imaju normalnu ovulaciju, a to je , kao što znamo, bitan uslov za normalnu reprodukciju. Iz dosadašnjih članaka čitaoci su mogli vidjeti da policistični jajnici nastaju kao posljedica niza poremećaja. Da bi se uopšte pristupilo liječenju bolesti, mora se prekinutu začarani krug koji ovu bolest uzrokuje. Rekli smo da policistični jajnici pojačano luče muške spolne hormone, što za posljedicu ima pojavu muškog tipa dlakavosti kod žena, a sa policističnim jajnicima najčešće je udružena debljina, što opet za posljedicu ima pojavu akni, dodatno lučenje muških spolnih hormona iz masnog tkiva, inzulinsku rezistenciju ( neosjetljivost ćelija na inzulini ), višak inzulina u krvi i pojavu šećerne bolesti tip-2. Uz sve to često je prisutna visoka razina luteinizirajućeg hormona ( LH ). Žene sa policističnim jajnicima ne moraju nužno imati sve pobrojane simptome, ali kod osoba sa visokim indeksom tjelesne mase često su prisutni svi ovi poremećaji. Da bi došlo do izlječenja, ovaj krug bolesti se mora prekinuti. Dokazana je veza između debljine i nastanka dijabetesa tip-2, a u prošlom broju ovog časopisa objasnili smo koliki je rizik nastanka ove bolesti sa porastom tjelesne mase. Mi ćemo u ovom tekstu govoriti kako pacijent može sam sebi pomoći. Tu prije svega mislimo na smanjenje tjelesne težine, koja ne podrazumijeva ekstremne dijete koje često, umjesto dobrobiti, dodatno narušavaju zdravlje.

### Smanjenje tjelesne težine

Prije svega treba znati da je debljina bolest i da nastaje kao posljedica poremećaja određenih signalnih puteva i zbog toga joj treba pristupiti kao i svakoj drugoj bolesti. Udruženost debljine sa pojavom policističnih jajnika i šećerne bolesti navelo je na ispitivanja kako smanjenja tjelesne mase utiče na ove bolesti. Izneseni su rezultati dvije velike studije koje su se bavile uticajem promjena u prehrani i redukcijom tjelesne mase na šećernu bolest i druge bolesti povezane sa debljinom. Obe studije zahtijevale su od ispitanika i umjerenu fizičku aktivnost od 150 minuta sedmično ( najčešće šetanje u parkovima ). Rezultati su bili slični i pokazali su da osobe koje godišnje izgube oko 8 kilograma smanjuju rizik za progresiju šećerne bolesti za oko 60%.



Normalni jajnik



Policistični jajnik

Slične studije su rađene i kod onih koji su već imali šećernu bolest tip-2. Kod njih se smanjenjem tjelesne mase od 10 kilograma godišnje uz umjerenu fizičku aktivnost smanjila razina šećera i triglicerida u krvi, a povećala razina HDL-holesterola ( tzv. dobri

holesterol ). Osim toga za oko 20% se smanjio rizik za komplikacije vezan za dijabetes, za 25% se smanjila smrtnost od šećerne bolesti i za blizu 20% se smanjio rizik srčanog infarkta. Takođe se uočilo i značajno poboljšanje drugih popratnih bolesti vezanih da dijabetes, uključujući policistične jajnike. Ove studije su ukazale na dvije važne stvari vezane za debljinu. Prva je da se smanjenjem tjelesne težine u velikoj mjeri može uticati na spriječavanje nastanka šećerne bolesti i drugih popratnih bolesti koje idu uz nju i druga, da i mali gubitak na težini značajno utiče na bolesti kojima je uzrok debljina. Kao što se iz navedenih podataka vidi ispitanici su na težini gubili oko 800 grama mjesečno, osnova dijeta im je bila smanjen unos masnoća hranom, a glavna tjelesna aktivnost im je bila šetanje u prirodi i uređivanje vrta.

### ***Mršavljenje i dijabetes***

Rizik za dobijanje dijabetesa se povećava za dva puta čak i kod blago pretilih osoba, koji se relativno lako i uz nešto discipline mogu vratiti na normalnu težinu. Međutim kod onih sa visokim indeksom tjelesne mase to nije niti malo lako. To posebno vrijedi za one kod kojih se dijabetes razvio do manifestog oblika. Oboljeli od šećerne bolesti tip-2 teže gube na težini. To je najčešće zbog toga što se prilikom preporuka za ishranu prije svega polazi od toga da se smanji unos ugljikohidrata, koji podižu razinu šećera u krvi, a da se pri tome ne vodi dovoljno računa o unosu mast, što je posebno važno kod oboljelih od šećerne bolesti tip-2, jer se pokazalo da nemasne dijetе značajno pomažu oboljelima od ovog oblika dijabetesa. Zbog težeg gubljenja kilograma kod šećeraša, liječnici često preporučuju i odgovarajuće lijekove za smanjenje tjelesne težine. Pri tome se ovi lijekovi koriste zajedno sa odgovarajućom dijetom. Zbog važnosti smanjenja tjelesne težine za zdravlje ljudi i poboljšanja stanja policističnih jajnika, mi ćemo u sljedećem nastavku čitaocima objasniti po kom modelu se pravi dijeta za dijabetičare, da bi oni i sami sebi mogli modulirati odgovarajuću prehranu koja ne bi bila zahtijevna, a svako ćemo nešto reći i o lijekovima koje medicina danas koristi kao pomoć za redukciju tjelesne težine.