

بسم الله الرحمن الرحيم

هو الشافی

با عرض سلام و آرزوی بهبودی برای شما

لطفا نکات ذیل را برای بهبودی و درمان خود رعایت کنید و حتما پرهیزات را کنار گذاشته و نسبت به انجام واجبات و ترک گناهان نیز کوشش کنید .

در صورت بهبودی بواسطه این نسخه ؛ نتیجه ی درمان را به آدرس ایمیل (abedi201@yahoo.com) اطلاع دهید .

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طب سنتی - اسلامی به آدرس وبلاگ (aliabedi.blog.ir) مراجعه کنید .

سندرم تخمدان پلی کیستیک یا نشانگان تخمدان پر کیستی

(polycystic ovary syndrome PCOS)

معرفی بیماری

شایع ترین اختلالات غدد درون ریز (آندو کرینوپاتی) در زنان و شایع ترین علت نازایی ناشی از عدم تخمک گذاری می باشد.

نامگذاری این سندرم به دلیل وجود تخمدان های بزرگ محتوی تعداد زیادی کیست کوچک (در اغلب زنان مبتلا و نه در همه) است که در لایه بیرونی هر تخمدان قرار گرفته است. در حقیقت PCOS مجموعه ای از علائم است که با عنوان سندرم تخمدان پلی کیستیک شناخته می شود که همه این علائم می تواند در فردی ظاهر شود یا تنها برخی از آنها خود را نشان دهد.

علائم و نشانه های سندرم تخمدان پر کیست از اختلال در چرخه تولید مثل منشاء می گیرد. که بصورت طبیعی هر ماهه با آزاد شدن یک تخمک از تخمدان (تخمک گذاری) تکمیل می شود. نام این وضعیت از ظاهر تخمدانها ، در زنانی که این اختلال را دارند گرفته شده است)

تخمدان بزرگ و پر از کیست است). این کیست ها فولیکولهایی هستند که از کیسه های مایع حاوی تخمکهای نابالغ پر شده اند. گرچه این وضعیت از زمانهای دور ذکر شده است، پزشکان این وضعیت را تخمدانهای پر کیست یا سندرم تخمدان پر کیست هم می نامند. که تخمدانها کیست پیدا می کنند و ممکن است نتوانند تخمک آزاد کنند.

این بیماری تقریباً در ۶ تا ۱۰ درصد همه زنانی که در سنین باروری می باشند دیده می شود. این عارضه می تواند در نوجوانی با دوره های قاعدگی نامنظم مشخص گردد یا اینکه بعدها به دنبال افزایش وزن یا مشکل در باروری تشخیص داده شود. این سندرم اغلب با وجود سابقه در بستگان (خواهر، مادر، عمه، خاله و ...) اتفاق می افتد.

تفاوت بیماری سندرم تخمدان پلی کیستیک با کیست تخمدان

این بیماری هم توسط برخی پزشکان و هم توسط مردم به اسم کیست تخمدان معروف است و در برخی سونوگرافی ها مطرح می شود که خانم ها تخمدان پلی کیستیک دارند و با تصور غلط تحت درمان قرار می گیرند در حالیکه در این بیماری کیستی در تخمدان وجود ندارد. در حقیقت در این دسته بیماران تخمک گذاری صورت نمی گیرد و وقتی تخمک آزاد نشود، در تخمدان انبار می شوند و منظره ای که در سونوگرافی ایجاد می کند به اسم کیست گزارش می شود. کیست اندازه اش حداقل باید سه سانتی متر به بالا باشد و کیسه های زیر سه سانت کیست محسوب نمی شود بلکه اینها تخمک هایی هستند که آزاد نشده اند.

زنی ممکن است تخمدانهای پر کیستی داشته باشد ولی سندرم تخمدان پر کیست نداشته باشد. از سوی دیگر زنی با سندرم تخمدان پر کیست ممکن است تخمدانهائی با ظاهر طبیعی داشته باشد.

ظاهر خاص تخمدان ها در این بیماری، علت ایجاد این مشکل نمی باشد بلکه عدم تخمک گذاری به مدت طولانی باعث بروز چنین ظاهری در تخمدان میشود. بنابراین نام این بیماری از سندروم تخمدان پلی کیستیک به نام عدم تخمک گذاری مزمن (chronic anovulation) تغییر یافت.

همچنین بعضی دیگر از پزشکان می گویند :

ما در پزشکی و در تخصص زنان و زایمان، اصطلاحی به نام تنبلی تخمدان نداریم. تنبلی تخمدان یک اصطلاح عامیانه است و در مورد افرادی به کار برده می شود که دچار عدم تخمک گذاری هستند یا تخمک گذاری های خوبی ندارند.

یک گروه عمده از این افراد هم مبتلایان به تخمدان پلی کیستیک یا PCO هستند. در واقع می توان گفت، تخمدان پلی کیستیک اصطلاح ما و تنبلی تخمدان اصطلاح عامیانه مردم است. تخمدان این افراد نمی تواند به دلیل وجود برخی عوامل، تحت تاثیر هورمون های FSH و LH طبیعی بدن قرار بگیرد و در نتیجه تخمک گذاری انجام نمی شود. یعنی هورمون های مترشحه این افراد از هیپوتالاموس، هیپوفیز و تخمدان، دچار اختلال است و در نتیجه عملکرد مناسبی هم ندارد.

بعضی از اطباء طب سنتی نظرشان اینست که این دو یکی هستند و یک بیماری با یک منشأ می باشند و تفاوت فقط در تعداد کیست هاست. برنامه درمانی یکی است با شدت و ضعف. یعنی سندروم پلی کیستیک همان کیست های تخمدان ولی با اندازه های کوچک و تعداد بیشتر. لذا در درمان این بیماری کمی شدیدتر از بیماری کیست تخمدان عمل می کنیم. پس همان درمان های کیست تخمدان را هم در اینجا می توانیم بیاوریم.

علائم بیماری

- مقاومت به انسولین، افزایش انسولین، دیابت نوع دو، اختلال چربی های خون و فشارخون بالا به همراه افزایش وزن از نشانه های مهم این سندرم است.

- علائم هیپرآندروژنیسم مانند پرمویی (هیرسوتیسم) و آکنه (جوشهای پوستی) رویش موهای ضخیم و مردانه در نواحی از بدن مانند پشت لب، چانه، زیر سینه و شکم و پشت نشانگر بالا بودن هورمون های مردانه در بدن و جزوی از علائم این بیماری است و موهای کرک و نازک در سرتاسر بدن شامل این قضیه نمی شود.

- اختلالات قاعدگی (خونریزی های نامنظم ۱۵٪ و عدم قاعدگی ۵۰٪)

- چاقی

شیوع **چاقی** و دیس لیپیدمی در مبتلایان به PCOS بیشتر از زنان سالم می باشد. بسیاری از زنان مبتلا به سندرم تخمدان پر کیست چاق هستند و دچار چاقی مفرط می شوند (۴۰ درصد). به نظر می رسد توزیع چربی بر شدت علائم اثر می گذارد.

- ریزش مو

- نازایی

زنان مبتلا ممکن است به دلیل مشکلات بوجود آمده در تخمک گذاری، برای باردار شدن با مشکل مواجه شوند. ۸۰ درصد زنان مبتلا به این بیماری دچار نازایی می شوند.

بیماری های احتمالی بعدی

- افزایش خطر سرطان آندومتر و پستان

از آنجا که PCO باعث مختل شدن چرخه تولید مثل می شود و رحم در معرض میزان ثابتی از استروژن قرار می گیرند، زنان دارای PCO در خطر بیشتری برای خونریزی های غیرطبیعی رحمی و سرطان لایه داخلی بدن هستند .

- دیس لیپیدمی

- هیپرتانسیون

- بیماری های قلبی و عروقی و سکته

- دیابت

در خطر دیابت نوع ۲ (که نام دیگر دیابت غیر وابسته به انسولین می باشد و در بزرگسالی بیشتر دیده می شود)

- فشار خون

- افزایش تری گلسیرید و کاهش کلسترول خوب

کیست تخمدان باعث بروز برخی بیماریها می شود مثل : چاقی ، ناباروری ، ابتلا به دیابت ، حمله قلبی ، سرطان رحم ، نامنظمی عادت ماهانه ، جوش و لک ، ریزش مو و رشد موهای زائد زبر .

علل بیماری

چرخه های نرمال باروری توسط تغییرات ایجاد شده در سطوح هورمون های تولید شده توسط غده هیپوفیز در مغز و تخمدان های شما تنظیم می گردد. غده هیپوفیز هورمون های محرک فولیکول و هورمون سازنده جسم زرد را ترشح می کند که این دو هورمون رشد و آزاد سازی تخمک در تخمدان ها را کنترل می کنند. در طول چرخه یک ماهه، تخمک گذاری تقریباً دو هفته قبل از قاعدگی رخ می دهد.

تخمدان های شما هورمون های استروژن و پروژسترون را ترشح می کنند که دیواره رحم را برای دریافت تخم بارور آماده می سازند. همچنین تخمدان ها تولید هورمون های مردانه (آندروژن ها) مثل تستوسترون را نیز برعهده دارند. اگر بعد از تخمک گذاری بارداری رخ ندهد، ترشح استروژن و پروژسترون کاهش می یابد و دیواره رحم در طول قاعدگی ریزش می کند.

در سندرم تخمدان پلی کیستیک، ممکن است غده هیپوفیز مقادیر بالای هورمون سازنده جسم زرد ترشح کند و تخمدان ها مقادیر بالای آندروژن ها را تولید نمایند. این امر چرخه نرمال قاعدگی را مختل می سازد و می تواند سبب ناباروری، پرمویی بدن و آکنه گردد.

اگرچه دانشمندان علت وقوع سندرم تخمدان پلی کیستیک را نمی دانند ولی عوامل زیر می توانند در این میان نقش داشته باشند:

• انسولین بالا:

انسولین هورمونی است که توسط پانکراس تولید می شود و به سلول های بدن اجازه می دهد که از قند (گلوکز) استفاده کنند. قند منبع اولیه انرژی بدن است. اگر شما دچار مقاومت به انسولین باشید، توانایی بدن برای مصرف بهینه انسولین مختل می گردد و پانکراس شما برای مهیا کردن گلوکز مورد نیاز سلول ها، انسولین بیشتری ترشح می کند. تصور می شود که انسولین بالا، سبب افزایش ساخت آندروژن ها در تخمدان ها می گردد.

• درجه های پایین التهاب:

گلبولهای سفید خون در طی فرایند التهاب، برای مبارزه با عفونت ماده ای را ترشح می کنند. استفاده از بعضی از غذاهای خاص در افراد مستعد می تواند سبب ایجاد پاسخ التهابی گردد. در این شرایط گلبول های سفید ماده ای را تولید می کنند که می تواند سبب مقاوت به انسولین و تجمع کلسترول در رگ های خونی شود. (آترواسکلروز). آترواسکلروز موجب بیماری های قلبی می گردد. تحقیقات نشان می دهد که زنان مبتلا به PCOS، درجات پایین التهاب دارند..

• وراثت:

اگر خواهر یا مادر شما PCOS داشته باشد، احتمال اینکه شما نیز به آن مبتلا شوید بالاست. محققان به دنبال امکان ارتباط ژن های جهش یافته با PCOS هستند.

• رشد غیر نرمال جنینی:

تحقیقات جدید نشان می دهد که مواجهه زیاد با هورمون های مردانه (آندروژن ها) در طول دوره جنینی می تواند ژن های نرمال را به طور همیشگی از عمل طبیعی خود باز دارد. (پروسه ای که به نام بیان ژن نامیده می شود). به این ترتیب ممکن است الگوی مردانه گسترش چربی ها در شکم که ریسک مقاوت به انسولین و درجات پایین التهاب را افزایش می دهد، رخ دهد. تحقیقات برای یافتن این موضوع که این فاکتورها تا چه حد به ایجاد PCOS کمک خواهد کرد، ادامه دارند.

بیانات دیگر از علل بیماری

۱. فرآیند چرخه تولید زنان بوسیله سطوح نوسانی هورمونهایی که در مغز تولید می شود مانند هومورن LH و FSH و هورمونهای تخمدانی تنظیم می شوند. تخمدانها هورمونهای زنانه استروژن و پروژسترون و همچنین هورمونهای مردانه را ترشح می کنند. هورمونهای مردانه شامل «تستسترون» و «آندروستن دی ان» و «دی هیدرواپی آندروستن (DHEA) هستند و به طور کلی هورمونهای مردانه نامیده می شوند. در PCO بدن زن هورمونهای مردانه زیادی تولید می کند. تخمدانها تخمک های کمتری از زمان طبیعی تولید می کنند (کم تخمک زایی)، ممکن است اصلاً هیچ تخمکی آزاد نکنند (عدم تخمک گذاری) در غیاب تخمک گذاری چرخه قاعدگی نامنظم یا غایب است. پزشکان دلیل PCO را نمی دانند ولی تحقیقات ارتباطاتی را بین افزایش انسولین)

هورمونی که در لوزالمعده تولید می شود و به سلولها اجازه استفاده از قند را که اولین منبع انرژی بدن است می دهد) پیشنهاد کرده اند. تصور می شود که انسولین توسط چندین مکانیسم تولید هورمون مردانه توسط تخمدانها را افزایش می دهد.

۲. این بیماری به دلیل تغییراتی در ساخت و ساز هورمونهای داخل تخمدان و مسایل آنزیمی که سبب می شود میزان این هورمونها بالا برود، رخ می دهد. هر ماه ۴، ۵ عدد از فولیکولهای داخل تخمدان شروع به رشد کرده و به مرحله ای از رشد می رسند که یکی از آنها براساس گیرنده هایی که در سطح فولیکول وجود دارد انتخاب شده و به رشد خود ادامه می دهد. بنابراین رشد بقیه فولیکولها متوقف می شود. در این مرحله هورمون استرادیول و استروژن که در بدن خانمها ترشح می شوند باید به میزان خاصی برسند تا بتوانند سبب تخمک گذاری شوند.

ولی بنا به دلایلی به این حد نرسیده و مقدارشان از یک مقدار ثابت و مشخص افزایش نیافته و در یک خط مستقیم و طولانی مدت ادامه پیدا می کنند. در نتیجه تخمک گذاری انجام نمی شود و فولیکول رشد کرده همراه با مایعات داخل تخمدان به کیست تبدیل می شود.

طب_ سنتی غلبه رطوبت و سردی در ناحیه تخمدانها را دلیل تنبلی تخمدانها می داند و مهم ترین علت آن مصرف بیش از حد سردیجات (مواد غذایی سرد) و مرغهای هورمونی و استحمام در زمان پریودی است.

رژیم غذایی

مصرف بدون کنترل و بیش از حد منابع کربوهیدراتها (انواع نان های سفید، بیسکوئیت، شیرینی و برنج سفید) بدون احساس سیری کامل، از شکایت های شایع زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک است.

بالا رفتن ناگهانی و شدید هورمون انسولین باعث ذخیره چربی در سلولها می شود، بنابراین پایین نگه داشتن سطح انسولین می تواند به کاهش وزن تدریجی و بهبود نشانه های این بیماری کمک کند.

بهتر است زنانی که دچار این بیماری هستند وزن خود را با کم کردن کل کالری دریافتی، کاهش دهند. نه اینکه کربوهیدراتها را به کلی حذف کنند. کربوهیدراتها مواد مغذی بسیار مهمی هستند بنابراین آنها را به شدت محدود نکنید به جای آن از کربوهیدراتهای پر فیبر مثل نان و غلات کامل (یعنی به همراه سبوس نه اینکه پوست کنده و مغزش باشد. نان های حال حاضر بدون سبوس است و باید سبوس را جدا بگیرید) استفاده کنید. هر چه غذایی فیبر بیشتری داشته باشد آهسته تر هضم شده و سطح قند خون آهسته تر زیاد می شود.

در مقابل از کربوهیدراتهای کم سالم مثل سویا، آبنمیه زیاد، کیک، آبنبات، بستنی، شیرینی و کلوچه استفاده نکنید.

استفاده از میوه های تازه به جای آب میوه های صنعتی و مصرف غلات بدون شکر و حاوی فیبر بالا در وعده صبحانه برای مبتلایان به این بیماری مفید است.

بهتر است مبتلایان به این بیماری وعده های اصلی غذا را کوچک و به ازای آن از میان وعده هایی چون سالاد سبزی ها، حبوبات، ماست کم چرب و گردو استفاده کنند.

به هر حال رژیمی که برای جبران کاهش کربوهیدرات، پروتئین بیشتری را توصیه کند ممکن است جذب چربیهای اشباع را افزایش دهد، سطح کلسترول خون شما را زیاد کند و خطر بیماری قلبی را در شما بیشتر و بیشتر نماید.

- کاکائو، شکلات، شکر و قند هم همیشه کم مصرف کنید که علت کیست میتواند باشد!

در طب سنتی کلا مواد غذایی با طبع گرم برای این بیماری بهتر است.

صبحانه: هفته ای سه بار ارده شیره (شیره ی انگور طبیعی)، دو وعده کره ی محلی با عسل و... غیر از ممنوعات مثل شکر، مربای با شکر، پنیر و...

مصرف صبحانه مفصل مثل شیره انگور با ارده و یا عسل با کره محلی و نهار هفته اول نصف همیشه و از هفته دوم ترک نهار. و شام سرشب بعد از اذان باشد. و پرهیز از مصرف غذاهای با طبع سرد خصوصا در شب

مواد غذایی مفید در درمان و کنترل کیست تخمدان

- بیشتر سعی کنید از غذاهای آبکی با طبع گرم و آب پز استفاده کنید
- مصرف زیاد میوه جات و سبزی جات مخصوصا با طبع گرم مثل : هویج، فلفل سبز ، کلم بروکلی ، شنبلیله ، نعناع ، جعفری ، کرفس ، ترخون ، نخود، انواع لوبیا، انواع جوانه ها : گندم - شبدر - جو و سبوس برنج
- خوراکیها و غذاهای مفید مثل غذاهای دریایی که حاوی امگا۳ و ۶ هستند ماهی آزاد و میگو گوشت گوسفندی ، گوشت بلدرچین و کبک ، گوشت سینه مرغ کبابی ، گوشت مرغ و خروس محلی گوشت بز ، گوشت بوقلمون و اردک
- نانهای سبوس دار نان سنگک ، نان تافتون ، نان بربری نان جو سبوس دار
- دانه های گیاهی حاوی فیتواستروژن گیاهی و طبیعی : کلرا ، سویا، کتان ، رازیانه ، زیره ، شاهدانه ، سیاه دانه
- خشکبار ها بادام ، فندق ، گردو ، کشمش ، کنجد
- کم خوری و حجم وعده های غذایی کم چرب و استفاده از روغنهای گیاهی : زیتون ، کنجد و کلزا

پرهیز از خوراکیها و غذاهای مضر در بیماری کیست تخمدان

پرهیزات غذایی

عدم مصرف انواع شیرینی های مصنوعی

کیک و کلوچه ، نانهای خامه ایی ، شیرینی و شکلات

پرهیز از مصرف کربوهیدرات و مواد نشاسته ای زیاد

ماکارونی ، سیب زمینی ، برنج سفید ، نانهای فانتزی

غذاهای خیلی شور و شیرین و ترش مزه

پرهیز از غذاهای طبع سرد خصوصا در زمان پریود

سوسیس و کالباس ، گوشت گاو ، کنسروها ، قارچ ، عدسی ، بادمجان ، ماهی بدون ادویه گرم

ترشیجات سرکه ای و مصنوعی ، فست فودها

غذاهای ممنوعه و کارخانه ای

نوشابه های گازدار ، نوشیدنی های الکلی ، نوشابه های انرژی زا ، آبمیوه های مصنوعی ساندرسی ، تنقلات ترش ، پرهیز از غذاهای فریز شده و مانده ، کنسروها ، غذاهای سرخ کرده

ترک حمام در زمان پریود

درمان بیماری در طب سنتی

آیا درمان کیست تخمدان در طب گیاهی امکان پذیر میباشد؟
بله با طب گیاهی کیست های تخمدان متعددی درمان شده اند و پرونده و مدارک همگی موجود میباشد البته درمان کیست تخمدان بستگی به مزاج پایه فرد دارد.
بعضی از اطباء سنتی می گویند مدت زمان درمان یک الی سه ماه طول می کشد و لازم است برای بهبود کامل در طول درمان مواد توصیه شده را به طور کامل مصرف نمایید.
کیست تخمدان صد در صد نمیتواند باعث نازایی شود بسیاری از خانمها علی رغم وجود کیستهای متعدد باردار شدند اما از آنجایی که رشد کیست در تخمدان نشانه سردی و تنبلی تخمدان است میتواند باعث رشد تخمک های ضعیف شود
ضمنا داشتن آرامش ، استراحت و خواب کافی و دوری از اضطراب ، استرس و فشارهای عصبی میتواند در درمان بیماری کیست تخمدان نقش موثری داشته باشد.
در خانمهای جوان ۲۰ تا ۳۵ ساله اکثرا کیست مشاهده شده خوش خیم است و جای هیچ نگرانی نیست.

رعایت رژیم غذایی مناسب در درمان بیماری کیست تخمدان نقش بسزایی دارد
تعادل در میزان ترشح هورمون استروژن باعث بهبود کیست تخمدان میشود

با توجه به جمع بندی از نظرات طب جدید و سنتی می توان نتیجه گرفت که درمان « کیست تخمدان » می تواند درمان « نشانگان تخمدان پر کیستی » هم باشد و بنابر نظر اکثریت ، در واقع این همان بیماری است . اما در اینجا درمان های مختص به سندروم تخمدان پلی کیستیک را می آوریم و افراد می توانند درمان های « کیست تخمدان » را هم به آن ضمیمه کنند .

افزایش وزن و تخمدان پلی کیستیک نشانه افزایش بلغم در بدن هست ابتدا باید اصلاح مزاج انجام داد و روش تغذیه را اصلاح کرد و از وزن کاست و مواد غذایی طبع سرد کمتر استفاده کرد

سیاهدانه و عسل

یک واحد سیاهدانه را آسیاب کرده و بدون فاصله با ۵ واحد عسل مخلوط می کنید . به این ترکیب؛ دوسین می گویند . روزی سه قاشق مربا خوری صبح ، ظهر و شب میل کنید .

رازیانه

شبی یک لیوان عرق رازیانه همراه با یک قاشق مربا خوری عسل به غیر زمان پریودی .
عرق رازیانه + عسل به مدت چهل شب (حداقل)

دارچین

دارچین یکی از گیاهان پر کاربرد در طب سنتی است . بر اساس تحقیقات دارچین به کنترل دیابت نوع ۲ کمک می کند چرا که موجب کاهش مقاومت به انسولین شده و بدین ترتیب باعث تسهیل روند ورود گلوکز به درون سلول ها و در نهایت کاهش قند خون می شود . از آنجایی که مقاومت به انسولین یکی از مشخصه های سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) است ، در تحقیقات اخیر به نقش دارچین در بهبود علائم این سندرم زنانه نیز پرداخته شده است .

تحقیقات انجام شده در دانشگاه کلمبیا نشان داد آن دسته از زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک که به مدت ۶ ماه و به شکل روزانه مکمل های دارچین مصرف کرده بودند در مقایسه با

سایر زنان، عادات ماهانه منظم تری داشتند. همچنین ۲ نفر از ۱۱ نفر زن حاضر در گروه مصرف کننده دارچین، بطور طبیعی و بدون اقدام درمانی باردار شدند، به این معنی که روند تخمک گذاری در این زنان به شکل طبیعی صورت گرفته بود. در اغلب زنان مبتلا به PCOS، روند تخمک گذاری با اختلال همراه است.

- یک قاشق چایخوری پودر دارچین را به یک لیوان آب داغ اضافه کنید. روزانه و به مدت چند ماه یا تا وقتی که علائم رضایت بخش را در خود مشاهده کردید، این محلول را بنوشید.

- بطور جایگزین، می توانید دارچین را به فرم مکمل های دارویی و طبق نظر پزشکتان مصرف کنید. معمولا توصیه می شود که یک کپسول ۱۰۰۰ میلی گرمی را ۳ بار در روز استفاده کنید.

- شما همچنین می توانید این ادویه را در رژیم غذایی خود گنجانده و روی خوراکی های خوب، جودوسر، ماست، پنیر، کره بادام زمینی و دیگر غذاهای خود کمی دارچین پاشیده و سپس میل کنید.

توجه: شما نباید بیش از ۲ قاشق چایخوری در روز از این ادویه استفاده کنید. اگر می خواهید برای درمان مقاومت به انسولین از این گیاه استفاده کنید، حتما قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید، زیرا ممکن است این ادویه قند خون شما را پایین بیاورد.

اسطوخودوس

خوردن گل اسطوخودوس به صورت دم کرده

بادام

بادام روزی ۱۰ عدد قبل از نهار میل شود.

خاکشیر

صبح ناشتا دو قاشق خاکشیر در یک لیوان آب جوش ، بعد از ولرم شدن ، با عسل مخلوط کرده بخورید و تا یک ساعت صبحانه نخورید.

بومادران

بعد از ظهر یک لیوان عرق بومادران

کاهو

خوردن کاهو با نهار و شام

کرفس

خوردن خورش کرفس هفته ای یک تا دو بار و یا هر شب یک ساقه کرفس بخورید

زاج

داروی ترکیبی (زاج به اندازه یک نخود بیشتر نشود + یک قاشق مرباخوری عسل + یک قاشق چایخوری روغن زیتون بودار تصفیه نشده) ساخته و در ایام پاکی در ۱۴ مرحله به صورت [واژینال](#) استفاده نمایید.

پنج انگشت

خوددرمانی با پنج انگشت *Vitex agnus-castus* نیز می تواند بهبودی قابل توجهی را به ارمغان بیاورد. برای این منظور، می بایست حداقل ۳ تا ۴ ماه آنرا مصرف کنید تا نتایج را مشاهده کنید. پنج انگشت یکی از بهترین گیاهان دارویی برای تسکین علائم PCOS، درمان ناباروری ناشی از عدم تعادل هورمونی، تنظیم تعادل هورمونی و درمان مشکلات قاعدگی می باشد. از این گیاه داروهای نظیر ویتاگنوس تهیه شده است که برای درمان قاعدگی های نامنظم تجویز می شود.

یک قاشق چایخوری پنج انگشت تازه یا خشک را درون یک لیوان آب جوش بریزید و بعد از ۱۰ دقیقه آن را بنوشید. به مدت چند ماه یا تا زمان بهبودی از این دمنوش استفاده کنید.

قرص اگنوگل

موارد مصرف : اختلالات یائسگی و گرگرفتگی، اختلالات قاعدگی، آمنوره ثانوی، خون ریزی های رحمی، اختلالات قبل از قاعدگی سردرد، طپش قلب، سرگیجه درد پستان و تنظیم قاعدگی

اجزاء فرآورده : هر قرص روکش دار محتوی عصاره خشک شده میوه گیاه پنج انگشت (Agni casti fructus) به میزان $4/8 - 2/3$ میلی گرم می باشد. معادل $55/0 - 5/0$ mg اکوبین .

این دارو نباید همراه با داروهای پروژسترونی و قرصهای ضدآبستنی مصرف شود .

عوارض جانبی : گاهگاهی خارش بثورات کهیری شکل، تهوع، اختلالات گوارش، اکنه دیده میشود. در اکثر مطالعات انجام شده عوارض جانبی با مصرف این دارو مشاهده نگردیده است ولی بصورت نادر گرایشاتی مبنی بر بروز واکنشهای آلرژیک، سردرد و افزایش خونریزی در دوران قاعدگی وجود دارد.

سایر آثار درمانی

در صورت قطع قاعدگی جهت تنظیم مجدد عادات ماهانه.

مقدار مصرف : روزی ۱ قرص بعد از غذا، این مقدار ممکن است در چندین ماه متوالی تا **بهبود علائم** مرتباً حتی در زمان خونریزی ماهانه مصرف گردد.

برای مشکل عدم پیروید:

از ۵ تا ۷ روز قبل از شروع قاعدگی استفاده شود. یک قرص در روز و تا زمان شروع قاعدگی استفاده شود. پنج روز بعد از مصرف پیروید میشود. در صورت پیروید شدن مصرف دارو قطع گردد.

برای تنظیم عادت ماهانه و کاهش حجم خونریزی:
این دارو از روز پنجم تا هفتم قاعدگی (از زمان پاک شدن) روزانه یک عدد تا پایان سیکل قاعدگی (روز ۲۸-۳۲) مصرف و از زمان شروع مجدد خونریزی نیز دارو قطع می شود. این طریقه مصرف بایستی شش ماه ادامه پیدا کند.

مصرف در حاملگی و شیردهی: توصیه نمی گردد.

بسته بندی: جعبه ۳۰ عددی

نخل اره ای

معلوم شده است که عصاره ی نخل اره ای *Serenoa repens* فعالیت ضد آندروژنی داشته و می تواند در درمان سندروم پلی کیستیک که دلیل آن بالا رفتن سطح هورمون آندروژن در زنان است مؤثر می باشد.

گل صدتومانی

اگرچه گل صدتومانی *Paeonia lactiflora* اغلب به عنوان دارویی برای دردهای دوره ای مثل فیبروئید در نظر گرفته می شود، اما هنگامی که به همراه شیرین بیان (*Glycyrrhiza glabra*) استفاده شود می تواند علائم سندروم تخمدان پلی کیستیک را از بین برده و به باروری زنان کمک کند.

شیرین بیان

شیرین بیان گیاه دارویی رفع تخمک پلی کیستیک تحقیقات در چین نشان داده است که شیرین بیان *Glycyrrhiza glabra* می تواند در سندروم تخمدان پلی کیستیک و بهبود نظم قاعدگی و باروری مؤثر باشد. این گیاه همچنین از کبد و بافت های غشایی در معده و مسیرهای تنفسی حفاظت می کند. شیرین بیان داروی خوبی برای باز یافتن سلامتی و بهبود بعد از بیماری است.

محققان ایتالیایی کشف کرده اند که ریشه گیاه شیرین بیان می تواند به کاهش تستوسترون زنان مبتلا به PCOS کمک کند. همچنین ریشه شیرین بیان به درمان هیرسوتیسم، تحریک تخمک گذاری، سم زدایی کبد و حفظ تعادل هورمونی کمک می کند.

یک قاشق چایخوری ریشه شیرین بیان خشک را به یک لیوان آب جوش اضافه کنید و بعد از ۱۰ دقیقه آن را بنوشید. روزی دو تا سه مرتبه از این دمنوش استفاده کنید.

توجه: ریشه شیرین بیان ممکن است برای افراد مبتلا به فشار خون بالا و یا دارای بیماری های قلبی، کلیوی و یا بیماری های کبدی مناسب نباشد.

بذر کتان

بذر کتان نیز می تواند برای مقابله با سندرم تخمدان پلی کیستیک استفاده شده و به کاهش میزان آندروژن ها کمک کند. بذر کتان حاوی لیگنان هایی است که تولید گلوبولین متصل شونده به هورمون های جنسی (SHBG) که به تستوسترون در خون متصل می شوند را افزایش داده و از این طریق جلوی عملکرد زیاد آور تستوسترون در بدن را می گیرند.

به علاوه، بذر کتان به علت دارا بودن مقادیر بالای فیبر به کاهش متابولیسم گلوکز و پایین آمدن میزان کلسترول خون کمک می کند. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در این ماده غذایی مفید نیز باعث کاهش التهاب، پایین آوردن فشار خون و کاهش خطر بیماری های مزمن مثل بیماری های قلبی می گردد.

- یک یا دو قاشق غذاخوری بذر کتان پودر شده را داخل یک لیوان آب بریزید. روزانه و به مدت چند ماه این محلول را بیاشامید تا نتیجه دلخواهتان را بگیرید.
- همچنین بذر کتان آسیاب شده را در رژیم غذایی خود گنجانده و آن را روی اسموتی ها و سالادهای خود پاشید.

نعناع

دمنوش نعناع نیز به دلیل خواص ضد آندروژنی که دارد، می تواند به کنترل و درمان سندرم تخمدان پلی کیستیک کمک کند. مقاله ای که در مجله تحقیقات گیاه درمانی منتشر شده است، نشان داده که نوشیدن دمنوش نعناع می تواند به کاهش هیرتوئیسم یا پرمویی از طریق کاهش میزان تستوسترون آزاد و کل و افزایش میزان هورمون لوتهینه کننده (LH) و هورمون محرکه فولیکولی (FSH) کمک کند.

- یک فنجان آب را در ظرفی بجوشانید.
- یک قاشق چایخوری برگ نعناع خشک را به آب جوش اضافه کنید.
- اجازه دهید با حرارت کم به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد.
- دمنوش را صاف کرده و روزانه دو بار و به مدت چند هفته بیاشامید.

سرکه سیب

سرکه سیب نیز برای مقابله با تخمدان پلی کیستیک سودمند می باشد، زیرا به کنترل قند خون کمک کرده و جلوی تولید بیش از حد انسولین توسط بدن را می گیرد. انسولین کمتر به معنای تستوسترون کمتر می باشد. به علاوه، سرکه سیب به شما کمک می کند که وزنتان را کاهش داده و سلامت عمومی بدنتان را بهبود بخشید.

- دو قاشق چایخوری سرکه سیب خالص فیلتر نشده را در یک لیوان آب بریزید.
- این محلول را هر روز صبح قبل از صبحانه میل کنید. این کار را چند هفته ادامه دهید.

شما می توانید بتدریج میزان دوز مصرفی سرکه سیب را به بیش از ۲ قاشق چایخوری در هر لیوان افزایش داده و ۲ یا ۳ بار از این محلول در روز مصرف کنید. اگر طعم این محلول برایتان خیلی تند و زننده است می توانید سرکه سیب را به آب پرتقال یا هر آبمیوه دیگری اضافه کرده و بنوشید. شربت سرکه شیره هم بسیار مفید و خوشمزه خواهد بود، کمی شیره ی انگور را در آب حل کرده ، سپس سرکه ی سیب را به آن اضافه کنید .

شنبلیله

شنبلیله متابولیسم گلوکز را در بدن افزایش می دهد و مقاومت به انسولین را درمان می کند. همچنین شنبلیله به کاهش کلسترول، کاهش وزن و بهبود عملکرد قلب کمک می کند. ۳ قاشق چایخوری تخم شنبلیله را به مدت ۶ تا ۸ ساعت در آب بخیسانید و روزی ۳ مرتبه (صبح با شکم خالی، ۱۰ دقیقه قبل از نهار و ۱۰ دقیقه قبل از شام) یک قاشق چایخوری تخم خیسانده شده را به همراه عسل مصرف نمایید. تا زمان بهبودی کامل از این درمان استفاده کنید.

نخل باد بزی ارّه ای

ضد آندروژن است که فعالیت ۵-آلفا-ردوکتاز را متوقف نموده و از تبدیل تستوسترون به شکل فعال ترش به نام دی هیدروتستوسترون جلوگیری می نماید و باعث جلوگیری از هیرسوتیسم (موی بیش از حد) در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) می شود. باید روزانه ۳۲۰ میلی گرم (یا یک قاشق چایخوری) از عصاره نخل ارّه ای را مصرف نمایید.

ریحان مقدس

گیاه ریحان مقدس به علت خواص ضد آندروژنی اش به کاهش علائم PCOS کمک می کند. ریحان مقدس به تنظیم میزان انسولین، کاهش استرس و پایین آوردن وزن کمک می کند و دارای خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی نیز می باشد.

هر روز ۸ تا ۱۲ برگ ریحان مقدس را مصرف نمایید. ضمناً می توانید از چای ریحان مقدس و یا مکمل آن استفاده کنید.

توجه: ریحان مقدس باعث کاهش قند خون می شود بنابراین اگر از داروهای دیابت استفاده می کنید در مصرف این گیاه زیاده روی نکنید.

هنگام مصرف داروهای گیاهی درمان کننده PCOS حتما با پزشک مشورت کنید چون اکثر داروهایی که باعث کاهش تستوسترون می شود منجر به افزایش میزان استروژن می گردد.

ثعلب

قبل از همبستری ، برگهای ثعلب را با کمی زعفران و کمی مشک مخلوط کرده بکوبند و شیاف درست کرده و در مهبل قرار دهد (برای خانم) که در باردار شدن او تأثیر دارد.

آرامبخش های گیاهی

سنبل الطیب ، گل گاوزبان ، اسطوخودوس ، بابونه ، بادرنجبویه ، بهارنارنج و آویشن اینها را مخلوط کرده و کوبیده ، یک قاشق از آن را در دو لیوان آب جوشانده ، سپس صاف کرده و قبل از هر غذا یک سوم از آن را بخورید .

ماساژ با روغن

ماساژ تخمدانها هر شب با روغن زنجبیل یا گزنه

بادکش

بادکش زیر شکم و کمر. سعی کنید این کار را توسط افراد باتجربه و مهارت انجام دهید.
بادکش گرم و خشک تخمدان - کمر - کتف و ناحیه تیروئید

حجامت

درمان تکمیلی حجامت_عام (بین دو کتف) ، حجامت ساکرال (گودی کمر) و حجامت زیر شکم هر دو هفته یکبار که باید تحت نظر پزشک متخصص طب سنتی انجام گیرد .

حجامت عام و ساکرال و تکرار آنها بر حسب نیاز

نکاتی دیگر

- وزن تان را تا حد امکان کاهش دهید تا میزان هورمون های مردانه بدن تان کاهش یابد. کاهش ۱۰ درصدی وزن می تواند کمک کند که پرئودتان به حالت طبیعی برگردد.
- به طور منظم ورزش کنید تا هم وزن تان کاهش یابد و هم میزان انسولین بدن تان تنظیم گردد.
- پیاده روی روزی یک ساعت
- در رژیم غذایی تان از ترکیبات غنی از فیبر مثل حبوبات استفاده کنید.
- مصرف ویتامین های B، مخصوصا ویتامین های B۵، B۳، B۲ و B۶ را افزایش دهید تا علائم PCOS در شما کاهش یابد.
- سیگار را ترک کنید زیرا مصرف سیگار میزان آندروژن ها را افزایش می دهد.
- از ظروف پلاستیکی برای آماده سازی، مصرف و نگهداری مواد غذایی استفاده نکنید.
- از ظروف پلاستیکی برای نگهداری آب استفاده نکنید.
- از قرص های جلوگیری از بارداری استفاده نکنید.
- طب سوزنی برای بالانس کردن هورمون های بدن بسیار مفید است.

در نتیجه با تحرک بدنی و ورزش مناسب (یوگا، دراز نشست، آب گرم) استفاده از گیاهان دارویی مفید و رعایت رژیم غذایی موثر کاهش استرس، اضطراب و فشارهای عصبی روزمره میتوان کیست تخمدان و یا فیبروم رحمی و دیگر بیماریهای زنان را قطعا درمان کرد و ایجاد یا عود این گونه بیماریها را برای همیشه کنترل کرد.