

Síndrome dos Ovários Poliquísticos



Na Medicina Ocidental, o SOP tem sido definido como uma disfunção da ovulação, que tem como característica chave o distúrbio dos ciclos menstruais, hiperandrogenismo e obesidade. Sabe-se que afeta cerca de 5-10% das mulheres em todo o mundo e que é a causa mais comum de infertilidade por supressão da ovulação. Devido à debilidade das funções do sistema metabólico e endócrino, 90% das mulheres sofrem de ciclos menstruais irregulares ou ausência de menstruações, e 50-70% das mulheres são insulino resistentes, o que aumenta o risco de contraírem diabetes, cancro do endométrio, hipertensão, hipercolesterémia e problemas cardiovasculares.

Visão da Medicina Oriental

Dr.^a Helena Rodrigues

Processo Natural de Ovulação

Os ovários são dois órgãos que se situam um de cada lado do útero da mulher e que contêm folículos. Em cada mês, cerca de vinte folículos começam a maturar, contudo normalmente apenas um ovo maduro completamente. Quando este ovo está preparado, o folículo abre e liberta-o. O ovo viaja depois pelas trompas de Falópio até ao útero para fertilização e implantação. Deste processo natural de ovulação depende o bom funcionamento do eixo hormonal sexual, que compreende o hipotálamo, a glândula pituitária e os ovários (HPO). O hipotálamo produz gonadotropina, a qual estimula a glândula pituitária a libertar a hormona que estimula o folículo (FSH) e a luteína (LH). A FSH estimula o crescimento de pequenos sacos de folículos nos ovários, enquanto a LH ajuda a FSH a amadurecer os ovos e a libertar o ovo maduro.

As Causas do SOP e infertilidade

Crê-se que cerca de 25% das mulheres com SOP possuam esta disfunção por processo

hereditário, mau funcionamento endócrino ou devido a fatores ambientais. A maioria das mulheres com SOP têm resistência à insulina e estes níveis elevados de insulina contribuem ou causam as disfunções observadas ao nível do HPO, o qual conduz ao SOP.

As mulheres com SOP têm os ovários mais largos do que a média das mulheres e têm múltiplos quistos cobertos por grossos, viscosos, cerosos e/ou revestimentos duros exteriores. Estes quistos cerosos produzem uma hormona masculina chamada androgénio, os quais bloqueiam o desenvolvimento folicular e provocam a degeneração dos folículos, impedindo a libertação de ovos maduros. A produção excessiva de androgénio pode provocar uma diminuição da produção dos níveis de FSH e aumentar a produção de LH e testosterona. Por esta razão, o endométrio é afetado e a ovulação não acontece, não havendo assim nenhum ovo libertado para fertilização e implantação no útero.

Perspetiva da MTC

Etiologia

O SOP é considerado como amenorreia ou como períodos escassos, massas abdominais e/ou infertilidade. Os sistemas mais envolvidos são o Rim, o Baço e o Fígado com uma desarmonia do Chong Mai e do Ren Mai (meridianos)

A SOP deriva geralmente de uma deficiência do Rim Yang e do Qi do Baço e na sua incapacidade de transformar, transportar e evaporar fluidos no Aquecedor Inferior. A acumulação de água na cavidade pélvica aumenta os ovários, levando a humidade-fleuma e/ou estagnação de sangue, que se manifesta sob a forma de massas abdominais.

1. Deficiência do Rim, Desarmonia do Chong Mai e do Ren Mai

Devido à deficiência constitucional do Qi do Rim, doença prolongada, atividade sexual excessiva ou ingestão por período prolongado de contraceptivos orais, a função do rim pode ser afetada e resultar na depleção do Yin do Rim e/ou do Yang do Rim, levando à falha dos fluidos do corpo e conseqüentemente ao aquecimento do útero e à má nutrição dos Chong Mai e do Ren Mai. Assim, o útero fica incapacitado de receber o adequado fluxo sanguíneo, causando ciclos menstruais prolongados com sangramento escasso ou amenorreia.

2. Deficiência do Qi do Baço, acumulação de Fleuma e Humidade no útero

Consumo excessivo de alimentos gordurosos e açucarados, laticínios e álcool, ou preocupação e trabalho físico excessivos podem comprometer a função do Baço, causando falha no transporte dos fluidos e alimentos e a sua transformação em energia utilizável. A acumulação de fluidos corporais transforma-se em humidade e fleuma, obstruindo o Qi e a circulação sanguínea no útero e bloqueia o Chong Mai e o Ren Mai. Conseqüentemente, o útero e os ovários ficam privados de sangue, levando a menstruações escassas e até mesmo a amenorreia e a infertilidade.

3. Estagnação do Qi do Fígado e estagnação de sangue

Stress prolongado, depressão e ansiedade podem prejudicar as 7 emoções, causando estagnação do Qi do Fígado e estagnação de sangue, ou invasão de vento ou frio patogénico em conjunto com o consumo excessivo de alimentos e bebidas frias, pode “congelar” o sangue e causar a sua estagnação, obstruindo o Chong Mai e o Ren Mai, impedindo as menstruações e provocando amenorreia.

Diferenciação de Padrões

1. Deficiência do Qi do Baço e do Rim Yang, acumulação de Fleuma e Humidade

Manifestações clínicas: Ciclos menstruais prolongados com sangue escasso que contém tecido pegajoso, muco ou sangue aguado, amenorreia ou infertilidade, acompanhados de dor de costas, estômago inchado, aversão ao frio, cansaço ou peso excessivo.

2. Deficiência do Rim Yin e sangue, Estagnação do Qi do Fígado

Manifestações Clínicas: Menstruações irregulares que podem ser de ciclos prolongados ou normais com sangue claro ou até amenorreia, depressão, dor de cabeça e tonturas, sono perturbado, suores noturnos, acne e infertilidade.

3. Estase de sangue, Fleuma e calor, Bloqueio de Chon Mai e do Ren Mai

Manifestações Clínicas: Ciclos menstruais muito irregulares e sem padrão mensal, sangue com coágulos ou amenorreia. Infertilidade, distensão torácica e do peito, estômago inchado e câibras na região inferior do abdómen, acne severo, sede, obstipação e peso excessivo.

Dieta

A maioria das mulheres com SOP têm problemas endócrinos provocados pela dieta e pelo peso. As células de gordura armazenam estrogénio, havendo uma circulação em demasia de estrogénio e de LH. O Fígado metaboliza estas hormonas, pelo que um bom funcionamento do Fígado é necessário, para que o balanço apropriado da insulina se faça. Assim, é importante:

- Cortar com todas as formas de açúcar refinado e carboidratos, os quais incluem pão branco, massa, arroz branco, bolos de arroz, a maioria dos cereais que consumimos ao pequeno-almoço, alimentos baixos em fibra.
- Evitar adoçantes, sumos gaseificados, qualquer bebida que rapidamente aumente os níveis de açúcar no sangue.
- Consumir quantidades apropriadas de proteína, tais como carne magra e produtos de soja.
- Consumir muitos vegetais, de preferência levemente cozinhados.
- Consumir grãos, tais como, aveia, arroz integral e trigo.
- Evitar comidas frias, bebidas frias e/ou geladas, leite e laticínios.
- Eliminar o álcool e a cafeína da alimentação.
- Deixar de fumar.
- Praticar exercício físico regularmente.

Se tem Síndrome dos Ovários Poliquísticos procure já um terapeuta credenciado e... sorria com saúde!!!