

مختص يكشف أسباب تكيس المبايض ويحدد أبرز المكملات المفيدة

6 مارس، 2026



كشف أخصائي علوم الغذاء والتغذية مشوح عبدالله المشوح عن أبرز أسباب متلازمة تكيس المبايض (PCOS)، موضحًا أن السبب الدقيق للحالة غير معروف بشكل كامل حتى الآن، إلا أنها تُعد حالة متعددة العوامل. وأشار إلى أن مقاومة الأنسولين تعد من أكثر الأسباب شيوعًا، حيث يؤدي ارتفاع الأنسولين إلى تحفيز المبيض لإفراز المزيد من الهرمونات الذكورية (الأندروجين)، ما يسبب اضطراب الإباضة وظهور أعراض مثل الشعر الزائد وحب الشباب وعدم انتظام الدورة.

وأضاف أن هناك عوامل أخرى تساهم في الإصابة بتكيس المبايض، من أبرزها العامل الوراثي حيث تزداد احتمالية الإصابة إذا كانت الأم أو الأخت تعاني من الحالة، إلى جانب ارتفاع هرمونات الذكورة ووجود التهاب مزمن في الجسم. كما تلعب السمنة وزيادة الوزن دورًا في تفاقم المشكلة من خلال زيادة مقاومة الأنسولين، مؤكدًا أن الحالة غالبًا ما تنتج عن اجتماع مقاومة الأنسولين مع العامل الوراثي والخلل الهرموني.

وأوضح المشوح أن بعض المكملات الغذائية قد تساعد في تحسين أعراض متلازمة تكيس المبايض وفقًا للدراسات الحديثة، ومن أبرزها:

الإينوزيتول (Myo-Inositol مع D-Chiro-Inositol) لتنظيم الدورة وتحسين الإباضة، وفيتامين D لتصحيح النقص الشائع، وأوميغا-3 لتقليل الالتهاب، إضافة إلى مكملات مثل NAC والبربرين والمغنيسيوم والزنك وCoQ10. وشدد على أهمية عدم الاعتماد على المكملات وحدها، بل الجمع بينها وبين نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، والنوم الجيد، مع ضرورة استشارة الطبيب وإجراء الفحوصات اللازمة قبل البدء في تناول المكملات، حيث قد تستغرق النتائج من 3 إلى 6 أشهر للظهور.