

English	Polish / Polski
Polycystic ovary syndrome (PCOS) Polycystic ovary syndrome (PCOS) is a condition that affects how your ovaries work. Despite the name, there are no cysts on the ovaries. During ovulation, an egg is released once a month, this is called ovulation. PCOS can have an impact on this and cause irregular ovulation, or no ovulation at all. If you want to have a family, PCOS can make it difficult to get pregnant. PCOS can also affect your metabolism (the chemical reactions in the body's cells that change food into energy) making it easier to gain weight and more difficult to lose weight.	Zespół policystycznych jajników (PCOS) Zespół policystycznych jajników (polycystic ovary syndrome, PCOS) to zaburzenie wpływające na funkcjonowanie jajników. Wbrew nazwie na jajnikach nie ma cyst ani torbieli. Podczas owulacji raz w miesiącu dochodzi do uwolnienia komórki jajowej. Negatywny wpływ PCOS może powodować nieregularną owulację lub całkowity jej brak. Jeśli chcesz założyć rodzinę, PCOS może utrudniać zajście w ciążę. PCOS może również wpływać na metabolizm (reakcje chemiczne w komórkach organizmu, które zamieniają pokarm na energię), przez co sprzyja tyciu i utrudnia utratę masy ciała.
Symptoms	Objawy

You are born with PCOS, but symptoms often start during puberty although for some people this can be later, up to their early twenties.

There are lots of different symptoms that can be caused by PCOS. The main symptoms are:

- [irregular periods](#) – you should have at least 3 or 4 periods a year to keep the womb healthy if you're not using hormonal contraception
- excess facial or body hair which is caused by slightly higher levels of 'male' hormones in your body (androgen)

Other symptoms can include:

- weight gain
- hair loss or hair thinning
- oily skin or acne
- difficulty or delays getting pregnant

People who have PCOS can also struggle with depression and with their [mental health](#) as a result of the condition.

PCOS can increase your risk of certain health conditions, including type 2 diabetes and high cholesterol.

Choć z PCOS człowiek się rodzi, to objawy pojawiają się często dopiero w okresie dojrzewania. u niektórych osób może to nastąpić jeszcze później – nawet tuż po dwudziestce.

Istnieje wiele różnych objawów, których przyczyną może być PCOS. Najważniejsze objawy to:

- [nieregularne miesiączki](#) – jeśli nie stosujesz antykoncepcji hormonalnej, powinnaś mieć co najmniej 3 lub 4 miesiączki w ciągu roku, aby zachować zdrowie macicy,
- nadmierne owłosienie twarzy lub ciała, które jest spowodowane nieco wyższym poziomem „męskich” hormonów w organizmie (androgenów).

Inne objawy to:

- przyrost wagi,
- wypadanie lub ścięćczenie włosów,
- tłusta skóra lub trądzik,
- trudności z zajściem w ciążę.

Osoby cierpiące na PCOS mogą również w wyniku tego schorzenia zmagać się z depresją i z problemami [zdrowia psychicznego](#).

You should speak to your doctor if you are experiencing these symptoms and you are not pregnant or on hormone treatment.	PCOS może zwiększać ryzyko wystąpienia niektórych chorób, w tym cukrzycy typu 2 i wysokiego poziomu cholesterolu. Jeżeli masz wymienione objawy, a nie jesteś w ciąży i nie stosujesz leków hormonalnych, powinnaś porozmawiać z lekarzem.
Causes The exact cause of PCOS isn't known but it's thought to be caused by a hormone and metabolic (the chemical reactions in the body's cells that change food into energy) imbalance in the body. PCOS can run in families so if someone in your family has the condition, it's more likely you may have it too. You should let your doctor know if this is the case for you. People with PCOS have a higher risk of developing health problems in later life, such as type 2 diabetes and high cholesterol levels, as PCOS can make it easier to gain weight and more difficult to lose weight.	Przyczyny Choć dokładna przyczyna PCOS nie jest znana, to uważa się, że zaburzenie to wynika z braku równowagi hormonalnej i metabolicznej (reakcje chemiczne w komórkach organizmu, które zamieniają pokarm na energię) w organizmie. PCOS bywa dziedziczny, co oznacza, że jeśli ktoś w twojej rodzinie ma to schorzenie, to jest większe prawdopodobieństwo, że może ono wystąpić także u ciebie. w takim przypadku należy poinformować o tym swojego lekarza. U osób z PCOS występuje podwyższone ryzyko problemów zdrowotnych w późniejszym życiu, takich jak cukrzyca typu 2 i wysoki poziom cholesterolu, ponieważ z powodu PCOS łatwiej jest przytyć, a trudniej schudnąć.
Diagnosis	Rozpoznanie

Your doctor will talk to you about your symptoms to help rule out any other health conditions. It can be helpful to keep a note of your period dates and symptoms using a calendar, a diary or an app. This can help you track how the symptoms are affecting your life, and will give your doctor more of an insight. Your doctor might recommend you have some hormone and/or blood tests, to rule out any other hormone-related conditions. You might also need to have an ultrasound scan, as this will help them to diagnose PCOS. If you're diagnosed with PCOS, you may be referred to a specialist.	Lekarz porozmawia z tobą o jego objawach, aby pomóc wykluczyć wszelkie inne schorzenia. Pomocne może być zapisywanie sobie dat miesiączki i objawów w kalendarzu, dzienniczku lub w aplikacji. Dzięki temu będziesz mogła śledzić, w jaki sposób objawy wpływają na twoje życie, i przekazać swojemu lekarzowi więcej informacji. Lekarz może zalecić wykonanie badań hormonalnych i/lub badań krwi, aby wykluczyć inne schorzenia związane z hormonami. Konieczne może być także wykonanie badania ultrasonograficznego, ponieważ pomoże to w rozpoznaniu PCOS. Jeśli zdiagnozowano u ciebie PCOS, możesz zostać skierowana do specjalisty.
Treatment Treatment can vary depending on your symptoms. Although there's no cure, there are lots of treatment options available to help manage your symptoms. Treatments can also help prevent complications and, if you want to have a family, improve your chances of getting pregnant. If you don't want to become pregnant you should still use contraception as you may still ovulate sometimes.	Leczenie Zastosowane leczenie będzie zależało od objawów. Chociaż nie ma lekarstwa na to schorzenie, istnieje wiele metod leczenia, które pomogą złagodzić objawy. Leczenie może również pomóc zapobiec powikłaniom, a jeśli chcesz mieć rodzinę – zwiększyć szanse na zajście w ciążę. Jeśli nie chcesz zajść w ciążę, powinnaś nadal stosować antykontracepcję, ponieważ czasem może nadal dochodzić u ciebie do owulacji.

Your doctor can discuss the options so that you can decide what's best for you, and you can ask any [questions that you might have](#).

Having a healthy diet and exercising regularly can significantly help your PCOS symptoms. It can also reduce your chances of developing other health conditions, including type 2 diabetes and high cholesterol.

You should try to:

- eat lots of fruit and vegetables
- eat more fibre
- drink plenty of water
- eat oily fish
- reduce meat and dairy products
- avoid sugary food and drink
- avoid or limit alcohol
- going for regular walks
- keeping active, in particular [aerobic exercise](#)

If you're struggling with managing your symptoms, your doctor can provide further support.

Twój lekarz może przedstawić ci dostępne opcje, abyś mogła zdecydować, co jest dla ciebie najlepsze. Możesz mu także zadać wszelkie [nurtujące cię pytania](#).

Stosowanie zdrowej diety i regularne ćwiczenia fizyczne mogą znacznie pomóc w łagodzeniu objawów PCOS. Pomaga to także ograniczyć ryzyko wystąpienia innych chorób, w tym cukrzycy typu 2 i wysokiego poziomu cholesterolu.

Postaraj się:

- jeść dużo owoców i warzyw,
- spożywać więcej błonnika,
- pić dużo wody,
- spożywać tłuste ryby,
- ograniczyć mięso i produkty mleczne,
- unikać słodkiego jedzenia i picia,
- unikać alkoholu lub ograniczyć jego spożycie,
- regularnie chodzić na spacer,
- dbać o aktywność fizyczną, a zwłaszcza wykonywać [ćwiczenia aerobowe](#).

	Jeśli masz trudności z kontrolowaniem swoich objawów, lekarz może zapewnić ci dodatkowe wsparcie.
For more information about periods in Polish go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/	Dodatkowe informacje na temat menstruacji w języku polskim można znaleźć pod adresem: https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/
11 July 2022	11 lipca 2022 r.