



မျိုးဥအိမ် ရေအိတ်တည်ခြင်း ရောဂါစု (PCOS)

မျိုးဥအိမ် ရေအိတ်တည်ခြင်း ရောဂါစု (PCOS) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

PCOS ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီး 10 ယောက်တွင် တစ်ယောက်ကို ဖြစ်တတ်သည့် ဟော်မုန်းမညီမျှမှု ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေသည် ကိုယ်တွင်းရှိ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးဖြစ်သည့် - အင်ဆူလင်နှင့် အန်ဒရိုဂျင်များ (ကျား-ဟော်မုန်းများ) ပမာဏမြင့်မားလာမှုနှင့် ဆက်စပ်နေသည် - ၎င်းတို့သည် ဓမ္မတာမလာခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်မလာခြင်း၊ မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အမွှေးအမျှင်များ အလွန်အကျွံပေါက်ခြင်း၊ ဝက်ခြံများ၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်းနှင့် သန္ဓေအောင်ခြင်း ဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကဲ့သို့သော ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

PCOS ရှိသည့် မျိုးသမီးများသည် မတူညီသောရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားရနိုင်ပြီး ၎င်းတို့မှာ အပျော့စားမှ အပြင်းစားအထိ ရှိနိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများသည် သင့်အသက်အလိုက် လည်းပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည် -

- ဓမ္မတာပုံမှန်မလာခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမလာခြင်း
- မျက်နှာ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် နှစ်ခုစလုံးတွင် အမွှေးအမျှင်များ အလွန်အကျွံပေါက်ခြင်း (Hirsutism)
- ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း (Alopecia)
- ဝက်ခြံ၊ တင်းတိတ် သို့မဟုတ် အမဲကွက်များ ဖြစ်ခြင်းကဲ့သို့ အရေပြားအခြေအနေများ
- စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်လွန်မှုနှင့် စိတ်ကျရောဂါ
- ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်း။

အကြောင်းရင်းများ

PCOS ၏ အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ မသိရသေးသော်လည်း မျိုးရိုးဗီဇနှင့် မိသားစုရာဇဝင်သည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ PCOS ရှိသော အမျိုးသမီး သုံးပုံတစ်ပုံတွင် PCOS ရှိသော ဆွေမျိုးတစ်ဦး (ဥပမာ မိခင်၊ အဒေါ်၊ အစ်မ သို့မဟုတ် သမီး) ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။

PCOS ရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီး 85% ခန့်တွင် အင်ဆူလင် အာနိသင် မထိရောက်သည့် အခြေအနေရှိကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အင်ဆူလင် ပမာဏများ မြင့်တက်လာခြင်းသည် သားအိမ် ပုံမှန် အလုပ်မလုပ်ဘဲ အန်ဒရိုဂျင်များ (အမျိုးသား-ဟော်မုန်းအမျိုးအစား) များစွာ ထုတ်လုပ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ဤဟော်မုန်း မညီမျှမှုက ရောဂါလက္ခဏာ အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

PCOS သည် ကိုယ်အလေးချိန်အမျိုးမျိုးရှိသော အမျိုးသမီး အားလုံးတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ကိုယ်အလေးချိန်ပိုမိုများခြင်းသည် PCOS ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်စေသည့် ဟော်မုန်းများကို တိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်းသည် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး PCOS ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလာစေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါရှာဖွေခြင်း

သင့်တွင် PCOS ရှိနေပြီဟု သိသယရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်သည် သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရာဇဝင်ကို သုံးသပ်ပြီး သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် BMI (ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထု အညွှန်းကိန်း) ကို အကဲဖြတ်ပါမည်။ ဆရာဝန်များသည် အခြားရောဂါများကို ဖယ်ထုတ်နိုင်ရန် အချို့သော စမ်းသပ်မှုများကိုလည်း အကြံပြုနိုင်သည်။

သင့်တွင် အောက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာနှစ်ခု သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ရှိပါက PCOS ရှိနေနိုင်ပါသည်-

- ဓမ္မတာ ပုံမှန်မလာခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမလာခြင်း
- ‘ဆေးပညာအရ အန်ဒရိုဂျင် ပိုလျှံနေခြင်း’ ၏ အင်္ဂါရပ်များ (ဥပမာ ဝက်ခြံနှင့် အမွှေးအမျှင်များ အလွန်အကျွံပေါက်ရောက်ခြင်း) သို့မဟုတ် ပုံမှန် အန်ဒရိုဂျင် ပမာဏထက် ပိုမိုမြင့်မားနေခြင်း (သင်၏ သွေးစစ်ဆေးမှုအရ)။
- အာထရာဆောင်းတွင် မြင်ရသည့် မျိုးဥအိမ် ရေအိတ်များ။

ပိုမိုအသေးစိတ်အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုများအတွက် သင့်ကို endocrinologist (ဟော်မုန်းအထူးကု) သို့မဟုတ် gynaecologist (မီးယပ်အထူးကု) ကဲ့သို့သော အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးထံ ညွှန်နှိုင်းပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သူအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ အစောပိုင်းရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုများသည် PCOS ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို စီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် ဆီးချိုရောဂါနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါကဲ့သို့ နာတာရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏ အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

သန္ဓေအောင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

PCOS ရှိသော အမျိုးသမီးအများအပြားတွင် သဘာဝအားဖြင့် ကလေးများရှိသော်လည်း အချို့မှာ ကိုယ်ဝန်ရရန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီလိုအပ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည့် အလားအလာကို တိုးတက်စေပုံနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အန္တရာယ်များကို လျော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာပါ။ www.jh.today/pcos-fertility တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ကုသမှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု

သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်မူတည်၍ သင်သည် ဟော်မုန်းအထူးကု၊ မီးယပ်အထူးကု၊ အာဟာရပညာရှင်၊ အရေပြားပညာရှင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာ ရူပကုထုံးပညာရှင်၊ သန္ဓေအောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် စိတ်ပညာရှင်တို့ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များစွာထံမှ အကူအညီယူနိုင်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင်၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပြီး လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သူများထံ လွှဲပေးနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံတစ်ခုရှိခြင်းသည် PCOS ကို စီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ၏ ပြင်းထန်မှုကို လျော့ချရန် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အာဟာရမျှတစွာစားသုံးခြင်း၊ ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား တက်ကြွစွာနေခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရက်အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသော အလေ့အကျင့်များကို လျော့ချခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်တန့်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အချို့သော အမျိုးသမီးများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံတစ်ခုတည်းက ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာစေနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုအမျိုးသမီးများသည် ဝက်ခြံ၊ အမွှေးအမျှင် အလွန်အကျွံပေါက်ခြင်းနှင့် ဓမ္မတာမမှန်ခြင်းများအတွက် ပေါင်းစပ်ထားသော သန္ဓေတား သောက်ဆေးကဲ့သို့ ကွဲပြားခြားနားသော ရောဂါလက္ခဏာများကို စီမံခန့်ခွဲရန် ဆေးဝါးများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

သင့်တွင် PCOS ရှိပါက သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သုတေသနများအရ ကိုယ်အလေးချိန် 5% မှ 10% အထိ လျော့ချခြင်းသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ သင်၏ ရုပ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ တိုးတက်စေနိုင်သည်ကို ပိုမိုလေ့လာပါ။

www.jh.today/pcos-management တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ဆရာဝန်နှင့် ပြသရမည့်အချိန်

အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ -

- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချရန် ကြိုးစားနေသော်လည်း မအောင်မြင်လျှင်
- သင်၏ PCOS ရောဂါလက္ခဏာများသည် သင်၏ နေ့စဉ်ဘဝကို ထိခိုက်စေလျှင်
- ကုသနေသော်လည်း သင်၏ PCOS ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာမလာလျှင်

ပိုမိုသိရှိလိုပါကနှင့် အရင်းအမြစ်များနှင့် အကိုးအကားများအတွက် jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



ဖုန်း 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

မေလ 2023 ခုနှစ်တွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်သည်

မသက်ဆိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းချက် - ဤအချက်အလက်များသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်နှင့် အစားထိုးခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင်စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့် စကားပြောပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူကွဲပြားသော နောက်ခံများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများရှိသော လူများအတွက် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ ရေးသားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ‘အမျိုးသမီးများ’ ဟူသည့် အသုံးအနှုန်းကို အသုံးပြုပါသည်။ သို့သော် ဤအသုံးအနှုန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းအရာကို အသုံးပြုနိုင်သူအားလုံးကို မခြုံငုံနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြု ဝန်ခံပါသည်။