



ဟိမ့်ပုၤအချၢလိၤကဖိထံတၢ်ဆါဖျိၣ်

တၢ်လၢ polycystic ovary syndrome (PCOS) န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

PCOS မ့ၢ်ဟိၣ်မိအတၢ်တဘၣ်လိၤဖိဒုလၢအမၤဘၣ်ဒိဝဲဒၣ်ဟိမ့်ပုၤ အဂၤ ၁၀ အကျါ တဂၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးတခါအံၤဘၣ်ထွဲ ဘၣ်ဃးလိၤအသးဒီးဟိၣ်မိခံမံၤ-အ့ၣ်စူၣ်လုၤဒီးအ့ၣ်ဒရိၣ်က့ၣ် (ဟိၣ်ခွါ အဟိၣ်မိ)အပတီၢ်အါထီၣ်လၢနီၢ်ခိအပူၤအသိလီၤ-တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ်ဒ်သိးလုၤလၢသ့ၣ်တဟဲမ့ၢ်တမ့ၢ်အဆၢကတီၢ် တဘၣ်တဖၣ်,နီၢ်ခိဒီးမံၤသ့ၣ်အဆူၣ်ထီၣ်အါ,တၢ်ဖိသ့ၣ်ထီၣ်,နီၢ်တယၢ် အါထီၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲဃုာ်ဒီးတၢ်ချၢထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်ဂ့ၢ်ဝိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်

ဟိမ့်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး PCOS န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကလဲၤခီဖျိဘၣ် တၢ်ဆါ ပနီၣ်လၢအလီၤဆိတဖၣ်,ဒီးအရဲၣ်လီၤအသးစးထီၣ်အစၢ်တုၤအနးသ့ လီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဆိတလဲလၢ တၢ်အိၣ်မူတပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ် အပူၤသ့ၣ်စ့ၢ်ကီးလီၤ.

တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဟံၤဃုာ်-

- လုၤလၢသ့ၣ်တဟဲမ့ၢ်တမ့ၢ်အဆၢကတီၢ်တဘၣ်
- မံၤသ့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နီၢ်ခိအပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ခံမံၤလၢအ ဆူၣ်ထီၣ်အါအါ(ဆူၣ်ထီၣ်အါတလၢခါး)
- ခိၣ်ဆူၣ်လီၤထဲး(လီၤဘူ)
- ဖဲးဘၣ်တၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးဒ်သိးဒီးတၢ်ဖိသ့ၣ်တ ဖၣ်,မံၤဖျါၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သးထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
- သးတၢ်ဆိၣ်သနံး,တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်သးသဟီၣ်လီၤ
- နီၢ်တယၢ်အါထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တဖၣ်

တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ် PCOS န့ၣ်တၢ်တသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး ဘၣ်, သနံၣ်က့ၢ်တၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃိအတၢ်စံၣ်စိၤကဲတၢ်ဂ့ၢ် လၢအကါဒိၣ်တခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်တယၢ်ထီၣ်ဒုးဝဲဒၣ်လၢပူၤဟိမ့်ပုၤအနီၢ် ဂံၢ်လၢအထီၣ်ဘး သၢပူၤတပူၤလၢအအိၣ်ဒီး PCOS န့ၣ်အဟံၣ်ဖိဃိ အကျါမ့ၢ်ပူၤအိၣ်ဒီး PCOS (အဒိ, မိၢ်, မ့ၢ်ဂံၢ်, ဒီပုၤဝဲမ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဖိမ့ၢ်) န့ၣ်လီၤ.

၈၅ မျးကယၢ်ဟိမ့်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး PCOS အအိၣ်ဒီးအအ့ၣ်စူၣ်လုၤ လၢတမၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိကမိၣ်ဝဲဒၣ်လၢအ့ၣ်စူၣ်လုၤအပတီၢ် အါထီၣ်လၢနီၢ်ခိအပူၤဒုးကဲထီၣ် ချၢသ့ၣ်အလီၤတဖၣ်ကမၤတၢ်လီၤဆိ ထီၣ်,လၢ အကဲထီၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အဲ(န)ဒရိၣ်က့ၣ် (ဟိၣ်ခွါအဟိၣ် မိအ ကလုာ်)လၢအအါန့ၣ်လီၤ. ဟိၣ်မိတခါအံၤအတၢ်တဘၣ်လိၤဖိဒုလၢဒုးကဲ ထီၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဘျုးကလုာ်လီၤ.

PCOS အံၤမၤဘၣ်ဒိဟိမ့်ပုၤလၢအနီၢ်အတယၢ်ဃၢ အကလုာ်ကလုာ်တ ဖၣ်သ့ၣ်လီၤ. သနံၣ်က့ၢ်တယၢ်လၢအယၢ်ဒိၣ်တခါမၤအါထီၣ် ဟိၣ်မိလၢ အမၤကဲထီၣ် PCOS အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နီၢ်တယၢ်လီၤစၢၤ န့ၣ်မၤဘၣ်လိၤဟိၣ်မိအတၢ်ထုးထီၣ်အသးဒီးဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်လၢ PCOS အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်သ့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကအိၣ်ဒီး PCOS န့ၣ်, အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနထံၣ်လိၤသးဒီးနကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်ကကွၢ်သမံသမိးနတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်စံၣ်စိၤဒီးသမံ သမိးနနီၢ်ခိအတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်, နီၢ်အတယၢ်ဒီး BMI (နီၢ်ခိအတယၢ် အတၢ်ရဲၣ်ထံး)န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ် မၤကွၢ်လီၤလီၤဆိဆိတဖၣ်လၢတၢ်ကကွၢ်ကဟံၤကွၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢအ ဂၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကစံးလၢနအိၣ်ဒီး PCOS ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်လၢလၢခဲခါမ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၢ်အခါ-

- လုၢ်လၢသ့ၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်အဆၢကတီၢ်တဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်ဖျါထီၣ်လၢအမ့ၢ်အံၤ (န)ဒရိၣ်က့ၣ်အိၣ်အါ တလၢခါး(အဒိ,တၢ်ဖိသ့ၣ်ထီၣ်အါဒီးတၢ်အဆူၣ်ထီၣ် အါ)မ့တမ့ၢ်အံၤဒရိၣ်က့ၣ်အပတီၢ်အါန့ၢ်ဒီးညီန့ၢ်(လၢ အအိၣ်ဖျါထီၣ်လၢနသ့ၣ်အတၢ်မၤကွၢ်)န့ၣ်လီၤ.
- ချံသ့ၣ်အလီၤလၢအအိၣ်ဒီးဖိလဲစံးစတံး(တ)န့ၣ်အိၣ်ဖျါ ထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢအူလထီၣ်စီတၢ်မၤကွၢ်တခါအပူၤလီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဆၢပၤန့ၢ်ဆူကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤအအိၣ်,အဒိဒိ သိးအဲၣ်ဒိၣ်ခရိၣ်နီၣ်လီၤကွဲး(ဟီၣ်မိအကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ)မ့တမ့ၢ်က့ၣ် နီၣ်ခီလကွဲး(ဟီၣ်မုၢ်တၢ်ဆါအကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ)လၢတၢ်မၤကွၢ်လီၤ တၢ်လီၤဆဲးဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအဆိလၢအအိၣ်ပဲခီဖျါ ကရူၢ်တဖၣ်လၢ အမ့ၢ်ပုၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်န့ၢ်မၤစၢၤရဲၣ်ကျဲၤပၤဆူၤ PCOS တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဒီးမၤစၢၤလီၤတၢ်လီၤပျံၤလၢကတီၢ် ယံၣ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လၢအဒိမ့ၢ်တၢ်ဒိသိးသ့ၣ်ဆါဆိၣ်ဆါဒီးသးဖျါၣ်အ တၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်သ့ၣ်လီၤ.

ချံသ့ၣ်ဂ့ၤဒီးတၢ်ဒါထီၣ်

ဟီၣ်မုၢ်လၢအအိၣ်ဒီး PCOS မၤန့ၢ်အဖိတဖၣ်ဒိန့ၢ်ဆါအသိးသ့ၣ်သ့ၣ် က့တနီၤန့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီအတၢ်မၤစၢၤလၢ ကဒါထီၣ်အဂီၢ် လီၤ.

မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ပးမ့ၢ်တၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်က ဒါထီၣ်ဒီးကျိၤကျဲၤလၢ တၢ်ကမၤစၢၤလီၤတၢ်လီၤပျံၤအတၢ်အိၣ်သးတ ဖၣ်ဖဲဒါအဆၢကတီၢ်န့ၢ်ဒိလဲၣ်တက့ၢ်. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်

www.jh.today/pcos-fertility.

တၢ်ကူၤစါယါဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆူၤ

ဒီးသန့ၤထီၣ်လၢနတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်,နကွၢ်ဃု မၤန့ၢ်တၢ်မၤ စၢၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤစဲၣ်နီၤတဘျုးဂၤအအိၣ်သ့ၣ်ဒိး ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဟံၣ်ဃုဟီၣ်မိအကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ,ဟီၣ်မုၢ်တၢ်ဆူၣ် တၢ်ဆါအကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ,တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဂီၢ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်စဲၣ် နီၤ,ဖဲးဘၣ်အကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ, နီၤခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအသရၣ်သရၣ် မုၢ်စဲၣ်နီၤ,ချံသ့ၣ်ဂ့ၤကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိက မးဂ့ၢ်ဝီသရၣ်သရၣ်မုၢ်စဲၣ်နီၤတဖၣ်အအိၣ်သ့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်မၤ စၢၤရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်န့ၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဒီးဆူၤပၤန့ၢ်ဆူကသံၣ်သရၣ် စဲၣ်နီၤတဖၣ်အအိၣ်ဖဲအလီၤမ့ၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအကွၢ်အဂီၢ်လၢအပူၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်ကဲ ကျိၤကွၢ်အတုၤလီၤတီၤလီၤကတၢ်လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆူၤ PCOS ဒီးမၤစၢၤလီၤ တၢ်ဆါပနီၣ်အနးအကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟံၣ်ဃု တၢ်အိၣ်အိတၢ်လၢတဘၣ်လီၤဖိဒ့,တၢ်ပၤဃုနီၤအတယၢ်လၢအ ဆူၣ်အချ့,တၢ်အိၣ်မူဟူးဟူးဂဲၤဒီးမၤစၢၤလီၤ မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ပတုၢ်လုၢ် လၢလၢအမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတၢ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒိသိးတၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်သးတလၢခါးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢပုၤဟီၣ်မုၢ်တနီၤအဂီၢ်,ထဲတၢ်အိၣ်မူအကွၢ်အဂီၢ်လၢအပူၤလၢတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တခါဒီးန့ၢ်တမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်ကလိၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆူၤတၢ် ဆါပနီၣ်လၢတဒိသိးလီၤအသးတဖၣ်လၢအဒိမ့ၢ်တၢ်ဒိသိးကသံၣ်အိၣ် ဒိသဒါဟူးလၢတၢ်ဖိသ့ၣ်,ဆူၣ်ထီၣ်အါဒီးသ့ၣ်ပဲအဆၢကတီၢ်တဘၣ်တ ဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကရဲၣ်သဲကတီၤန့ၢ်တယၢ်န့ၢ်ကကီၤခဲဝဲဒၣ်ဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီး PCOS အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါမၤလိဒုးန့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢနီၤတယၢ်စၢၤလီၤဒေၣ် ထဲဒၣ် ၅ မျးကယၤတုၤ ၁၀ မျးကယၤန့ၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တ ဖၣ်သ့ၣ်လီၤ. မၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ပးမ့ၢ်န့ၢ်ဂ့ၤထီၣ်န့ၢ်ဒိအတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤကသ့ၣ်ဒိလဲၣ် အဂီၢ်တက့ၢ်.

လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် www.jh.today/pcos-management.

နကဘၣ်ထံၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဆိးယံၣ် လဲၣ်.

ထံၣ်လီၤဘၣ်နသးဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်သရၣ်မုၢ် ကွၢ်ပုၤဆါဖဲ-

- နကျဲးစးမၤစၢၤလီၤန့ၢ်အတယၢ်ဘၣ် ဆၣ်တၢ်ကဲထီၣ်ကဲထီတအိၣ်ဘၣ်
- န PCOS တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၢ်မၤဘၣ် ဒိနကိးနံၤဒီးတၢ်အိၣ်မူလီၤ
- န PCOS တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၢ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်အီၤတၢ် ကူၤစါယါကျိၤအခါဒိလဲၣ်တဂ့ၤထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ,ဂံၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ကွၢ်သတြဲၤဆူညါ တဖၣ်အဂီၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos



လီၤတံၢ် 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes လၢပိၣ်မုၢ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်အံၤစံးဘျုးပၤပနီၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲ လၢအိးစံးလၢပိၣ်မုၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤသီထီၣ်က့ၤအီၤဖဲလါမ့ၢ် ၂၀၂၃

တၢ်ဘိးဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါ-တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤတမၤပုၤကသံၣ်ကသီအတၢ် ဟ့ၣ်ကူၤဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဘၣ်ပးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့န့ၣ်, ကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ကရူၢ်တ က့ၢ်.

ပကွဲးဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤလၢအပဲဝဲလၢတၢ်လီၤလီၤ ဆီလိၣ်အသး, တၢ်လဲၤခီဖျါဒီးကွၢ်ပနီၣ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပသ့ၣ်တၢ်ကတီၤဖျါ 'ပိၣ်မုၢ်', ဘၣ်ဆၣ် ပသ့ၣ်ညါပၤပနီၣ်ဝဲလၢတၢ်ကတီၤ ဖျါအံၤတပၣ်ဃုဝဲဒီးပုၤခဲလၢလၢအသုပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤန့ၣ်ဘၣ်.

© Jean Hailes for Women's Health 2023