

Xaladda ugxanta dumarka ay soo saaraayan qaddar aad uu badan ee hormoonada ragga ee cadiyan ku jira jirka dumarka iyadoo qaddarkoodu uu aad uu yar yahay (PCOS)



Waa maxay xaladda ugxanta dumarka ay soo saaraayan qaddar aad uu badan ee hormoonada ragga ee cadiyan ku jira jirka dumarka iyadoo qaddarkoodu uu aad uu yar yahay (PCOS)?

Xaladda ugxanta dumarka ay soo saaraayan qaddar aad uu badan ee hormoonada ragga ee cadiyan ku jira jirka dumarka iyadoo qaddarkoodu uu aad uu yar yahay waa dheelidir la'aanta hoormoonka oo saameeya mid ka mid ah 10-kii haweenba ah. Xaaladani waxa lala xiriiriyaa heerarka kordhay ee labada hormoon ee jirka ku jira - midka habeeya sonkorta dhiigga la socota iyo hormoonada gacanta ka gaysta korriinka iyo taranka haweenka iyo ragga (hormoonnada nooca-labka ah) - oo sababa astaamaha sida maqnaanshaha ama caadada aan tooska ahayn, timo xad-dhaaf ah oo dhanka wajiga iyo jirka, finan, miisaankaaga oo kordha iyo caqabadaha dhanka bacriminta.

Astaamo

Haweenka qaba xaladda ugxanta dumarka ay soo saaraayan qaddar aad uu badan ee hormoonada ragga ee cadiyan ku jira jirka dumarka iyadoo qaddarkoodu uu aad uu yar yahay ee PCOS waxaa laga yaabaa inay dareemaan astaamo kala duwan, kuwaas oo u dhaxeeya kuwo fudud ilaa kuwo daran. Astaamuhu sidoo kale way is beddeli karaan inta lagu jiro marxaladaha kala duwan ee noloshada.

Astaamaha waxaa ka mid noqon kara:

- caadada aan joogtada ahayn amaba aan kugu dhacayn
- timaha xad-dhaafka ah ee wejigaaga ama jirkaaga ama labadaba (hirsutism)
- timaha oo ka gurmo (alopecia)

- xaaladaha maqaarka sida finanka, buraha wejiga ama finanka madow
- isku diiqid, walaac iyo niyad jab
- miisaankaaga oo kordha.

Sababaha

Ma garaneyno sababta dhabta ah ee keenta PCOS, laakiin hiddo sidaha iyo taariikhda qoyska ayaa door muhiim ah ka ciyaara. Waxaa lagu qiyaasaa in ilaa saddex meelood meel haweenka qaba PCOS ay leeyihiin qaraabo leh PCOS (tusaale, hooyo, eedo, walaal ama gabar).

Qiyaastii 85% haweenka qaba PCOS waxay leeyihiin wax diidaaya hormoonka habeeya sonkorta dhiigga la socota. Waxaa loo maleynayaa in heerarka hormoonka habeeya sonkorta dhiigga la socota- ee jirka ay sababaan ugxan uu shaqeysa si ka duwan, taas oo keeni karta wax soo saarka heerarka sare ee hormoonada gacanta ka gaysta korriinka iyo taranka haweenka iyo ragga (hormoonnada nooca-labka ah). Isku dheelidir la'aanta hoormoonkan ayaa sabab uu ah astaamo kala duwan.

PCOS waxay saameyn kartaa haweenka leh dhammaan miisaanada kala duwan. Laakiin miisan culus ayaa kordhin kara hormoonnada keena astaamaha PCOS. Miisaanka oo hoos uu dhaca ayaa caadi ka dhigi kara wax soo saarka hoormoonka wuxuna u horseedi karaa wanaajinta astaamaha PCOS.

Ogaansho

Haddii aad ka shakisan tahay inaad qabto PCOS, waxaa muhiim ah inaad aragto dhakhtarkaaga.

Dhakhtarkaaga ayaa dib u eegis ku sameyn doona taariikhda caafimaadkaaga wuxuuna qiimeyn doonaa astaamaha jirkaaga, miisaanka iyo BMI (kiilaha miisaankaaga). Waxa kale oo laga yaabaa inay kugula taliyaan inaad sameyso baaritaano gaar ah si meesha looga saaro xaaladaha kale.

PCOS waxaa laga yaabaa in la ogaado haddii aad leedahay laba ama wax ka badan astaamaha soo socda:

- Caadada aan joogtada ahayn amaba aan kugu dhacayn.
- Waxaa qayb ka ah 'hormoonada gacanta ka gaysta korriinka iyo taranka haweenka iyo ragga ee xad-dhaafka ah ee rugta caafimaadka (tusaale, finanka iyo timaha sida xad-dhaafka ah uu soo baxa) ama ka sarreeya heerarka caadiga ah ee hormoonada gacanta ka gaysta korriinka iyo taranka haweenka iyo ragga (ee uu muujinaayo baaritaanka dhiiggaaga).
- Ugxanta xaladda ugxanta dumarka ay soo saaraayan qaddar aad uu badan ee hormoonada ragga ee cadiyan ku jira jirka dumarka iyadoo qaddarkoodu uu aad uu yar yahayoo lagu arki karo raajada.

Waxaa lagu gudbin karaa khabiir takhasus leh, sida dhakhtarka baara, daaweeyana dhibaataada dhanka hormoonada (khabiirka dhanka hoormoonka) ama dhakhtarka haweenka, si aad u hesho qiimeyn faahfaahsan.

Ogaanshaha wakhti hore iyo taageerada koox khabiir ah ayaa kaa caawin kara maareynta astaamaha PCOS iyo yareynta halista dhibaatooyinka caafimaad ee muddada dheer, sida macanka iyo cudurrada wadnaha ku dhaca.

Bacriminta iyo uurka

Dumar badan oo qaba PCOS waxay carruurta ku dhalan si dabiici ah, laakiin qaar waxay u baahan yihiin caawimaad caafimaad si ay uur uu qaadan.

Baro wax badan oo ku saabsan sida sare loogu qaado fursadaha aad uur ku yeelan karto iyo siyaabaha si loo yareeyo khatarta iman karta xilliga uurka. Booqo www.jh.today/pcos-fertility.

Daaweynta iyo maaraynta

Iyadoo ay ku xiran tahay astaamahaaga, waxaad ka raadsan kartaa caawimaad xirfadlayaasha daryeelka caafimaad ee kala duwan, oo ay ku jiraan dhakhtarka baara, daaweeyana dhibaataada dhanka hormoonada, dhakhtarka dumarka, cunto yaqaanka, dhakhtarka maqaarka, jimicsiga, khabiirka dhanka bacriminta iyo dhakhtarka cilmi nafsiga. Dhakhtarkaagu wuxuu kaa

caawin karaa isku dubaridka daryeelkaaga wuxuuna kuu gudbin karaa khabiir takhasus leh marka loo baahdo.

Helida qaab nololeed caafimaad leh ayaa ah tan ugu waxtarka badan ee lagu maareeyo PCOS laguna yareeyo astaamaha ugu daran. Tani waxaa qayb ka ah cunista cunto isku dheelitiran, ku dadaalista miisan caafimaad leh, jir ahaan firfircoon yareynta ama joojinta caadooyinka waxyeelada leh sida sigaar cabista iyo cabitaanka khamriga xad dhaafka ah.

Dumarka qaarkood, qaab nololeed caafimaad leh oo keliya ma wanaajin doono astaamaha. Waxa kale oo laga yaabaa inay u baahdaan daawo si ay u maareeyaan astaamaha kala duwan, sida kiniinka ka hortagga uurka ee afka laga qaato ee loogu tallagalay finanka, timaha xad-dhaafka ah iyo caadada aan joogta ahayn.

Way adkaan kartaa in la maareeyo miisaankaaga haddii aad leedahay PCOS. Laakiin cilmi baaris ayaa muujineysaa in xitaa miisaanka oo yaraada boqolkiiba 5 ilaa boqolkiiba 10 uu wanaajin karo astaamaha. Wax badan ka baro sida aad uu wanaajin karto caafimaadkaaga jireed iyo ladnaanta shucuureed.

Booqo www.jh.today/pcos-management.

Marka ay tahay in aad la kulanto dhakhtarkaaga

U tag dhakhtarkaaga haddii:

- aad isku dayeysay inaad iska rido miisaankaaga adiga oo aan ku guuleysan
- astaamahaaga PCOS waxey saameynayaan nolol maalmeedkaaga
- astaamahaaga PCOS ma wanaagsan haayan inkasta oo lagu daaweynaayo.

Wixii macluumaad dheeraad ah, ilaha iyo tixraacyada booqo jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos



Telefoonka 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Xarunta Caafimaadka Haweenka ee Jean Hailes waxey si mahadnaq leh uu qiraysaa taageerada Dowladda Australia.

Waxaa la cusbooneysiiyay Maajo 2023-ka

Afeefo: Macluumaadkani ma beddelayo talo caafimaad. Haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadkaaga, la hadal dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadka.

Waxaan u qornaa macluumaadka caafimaadka dad leh asal kala duwan, waayo-aragnimo iyo aqoonsiyo. Waxaan isticmaalnaa ereyga 'haween', laakiin waxaan qiraynaa in ereygan uusan ahayn mid looga golleeyahay dhammaan dadka isticmaali kara qoraalladeena.

© Xarunta Caafimaadka Haweenka ee Jean Hailes 2023-ka