



Ugonjwa wa uvimbe nyingi za ovarari (PCOS)

Ugonjwa wa uvimbe nyingi za ovarari (PCOS) ni nini?

PCOS ni ukosefu wa usawa wa homoni unaoathiri karibu mmoja wa wanawake 10. Hali hii inahusishwa na viwango vilivyoongezeka vya homoni mbili mwilini - insulini na androjini (homoni za aina ya kiume) - ambazo husababisha dalili kama vile hedhi kutokuwepo au hedhi isiyo ya kawaida, nywele nyingi mno za uso na mwili, chunusi, kuongezeka kwa uzito na changamoto za uzazi.

Dalili

Wanawake wenye PCOS wanaweza kupata dalili mbalimbali na zinaweza kuwa ndogo hata mbaya. Dalili zinaweza pia kubadilika katika hatua tofauti za maisha yako.

Dalili zinaweza kujumuisha:

- hedhi isiyo ya kawaida au hedhi kutokuwepo
- nywele nyingi mno za uso au mwili au wote mbili (hirsutism)
- kupoteza nywele (alopecia)
- hali za ngozi kama vile chunusi au upele wenye rangi nzito
- mkazo, wasiwasi na huzuni
- kuongeza uzito.

Sababu

Hatujui sababu kamili ya PCOS, lakini historia ya jeni na familia ni muhimu katika kuchangia. Inakadiriwa kuwa hadi theluthi moja ya wanawake wenye PCOS wana ndugu wa kike ambaye ana PCOS (k.m. mama, shangazi, dada, au binti).

Karibu 85% ya wanawake wenye PCOS wana upinzani wa insulini. Inafikiriwa kuwa viwango vya kuongezeka vya insulini mwilini husababisha ovarari kufanya kazi tofauti, vinavyoweza kusababisha uzalishaji wa viwango vya juu vya androjini (homoni za aina za kiume). Ukosefu huu wa usawa wa homoni unasababisha dalili mbalimbali.

PCOS inaweza kuathiri wanawake wa uzito wote. Lakini uzito mkubwa unaweza kuongeza homoni inayosababisha dalili za PCOS. Kupoteza uzito kunaweza kusawisha uzalishaji wa homoni na kusababisha uboreshaji wa dalili za PCOS.

Utambuzi

Ikiwa unafikiri una PCOS, ni muhimu umwone daktari wako.

Daktari wako ataangalia historia yako ya kimatibabu na kupima dalili zako za kimwili, uzito na BMI (kiashirio cha uzito wa mwili). Anaweza pia kupendekeza vipimo fulani ili kuhakikisha sio hali nyingine.

PCOS inaweza kutambuliwa ikiwa una dalili mbili au zaidi ya zifuatazo:

- Hedhi isiyo ya kawaida au ukosefu wa hedhi.
- Vipengele vya 'ziada ya androjeni za kliniki' (k.m. chunusi na nywele nyingi mno) au viwango vya juu zaidi kuliko kawaida (inavyoonekana kwenye kipimo cha damu).
- Ovari za uvimbe nyingi zinaonekana kwenye kipimo cha skani (ultrasound).

Unaweza kutumwa kwa mtaalamu, kama vile endocrinologist (mtaalamu wa homoni) au daktari wa magonjwa ya wanawake, ili kupata tathmini za kina zaidi.

Utambuzi wa mapema na usaidizi kutoka timu ya wataalamu unaweza kusaidia kudhibiti dalili za PCOS na kupunguza hatari ya matatizo ya afya ya muda mrefu, kama vile ugonjwa wa kisukari na ugonjwa wa moyo na mishipa.

Uzazi na ujauzito

Wanawake wengi wenye PCOS wanapata watoto bila shida, lakini wengine wanahitaji usaidizi wa kimatibabu ili kupata mimba.

Jifunze zaidi kuhusu jinsi ya kuboresha uwezo wako wa kupata mimba na njia za kupunguza hatari zinazowezekana wakati wa ujauzito.

Tembelea www.jh.today/pcos-fertility.

Matibabu na usimamizi

Kulingana na dalili zako, unaweza kutafuta msaada kutoka kwa wataalamu mbalimbali wa afya, ikiwa ni pamoja na mtaalamu wa homoni, mtaalamu wa ugonjwa wa wanawake, mtaalamu wa mlo, mtaalamu wa ngozi, mwanafiziolojia wa mazoezi, mtaalamu wa uzazi na mwanasaikolojia. Daktari wako

anaweza kusaidia kuratibu utunzaji wako na kutuma kwa wataalamu inapohitajika.

Kuwa na maisha yenye afya ndio njia bora zaidi ya kudhibiti PCOS na kupunguza ukali wa dalili. Hii inajumuisha kula lishe bora, kuwa na uzito wenye afya, kufanya mazoezi ya mwili na kupunguza au kuacha tabia mbaya kama vile kuvuta sigara na unywaji pombe kupita kiasi.

Kwa wanawake wengine, maisha yenye afya pekee hayatapunguza dalili. Wanaweza pia kuhitaji dawa ili kudhibiti dalili mbalimbali, kama vile kidonge cha pamoja cha uzazi wa mpango kudhibiti chunusi, nywele nyingi na hedhi isiyo ya kawaida.

Inaweza kuwa vigumu kudhibiti uzito wako ikiwa una PCOS. Lakini utafiti unaonyesha kuwa hata kupoteza uzito 5% hadi 10% kunaweza kupunguza dalili. Jifunze zaidi kuhusu jinsi unavyoweza kuboresha afya yako ya kiwili na ustawi wa kihisia.

Tembelea www.jh.today/pcos-management.

Wakati wa kumwona daktari wako

Umwone daktari wako ikiwa:

- umekuwa unajaribu kupoteza uzito bila ufanisi
- dalili zako za PCOS zinaathiri maisha yako ya kila siku
- dalili zako za PCOS hazipungui ingawa unapata matibabu.

Ili kupata maelezo zaidi, nyenzo na marejeleo tembelea jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

 **Jean Hailes**
for Women's Health

Simu 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake inatambua kwa shukurani usaidizi wa Serikali ya Australia.

Ilisasishwa Mei 2023

Kanusho: Habari hii haichukui nafasi ya ushauri wa matibabu. Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako, zungumza na daktari wako au timu yako ya afya.

Tunaandika habari za afya kwa watu wenye asili, uzoefu na utambulisho tofauti. Tunatumia neno 'wanawake', lakini tunakubali kwamba neno hili halijumuishi watu wote ambao wanaweza kutumia maudhui yetu.

© Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake 2023