



# பல்குறும்பை சூலக நோய்க்குறி (Polycystic ovary syndrome (PCOS))

## பல்குறும்பை சூலக நோய்க்குறி (Polycystic ovary syndrome (PCOS)) என்றால் என்ன?

பத்து பெண்களில் ஒருவரைப் பாதிக்கும் ஹார்மோன் சமநிலையின்மை நிலை PCOS எனப்படும். இந்த நிலையில் உடலில் இரண்டு ஹார்மோன்கள் அதிகரித்த அளவுகளுடன் காணப்படும் - இன்சலின் மற்றும் அன்ட்ரொஜென் (ஆண் வகை ஹார்மோன்கள்) - முறையற்ற மாதவிடாய் அல்லது மாதவிடாய் இல்லாமை, முகம் மற்றும் உடலில் கூடுதல் முடி, பருக்கள், உடல் எடை அதிகரித்தல் மற்றும் கருவுறுத்தன்மையில் சிக்கல்கள் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகள்.

## அறிகுறிகள்

PCOS கொண்ட பெண்கள் வெவ்வேறு வகையான அறிகுறிகளை அனுபவிப்பார்கள், மேலும் அவை இளநிலை முதல் தீவிரமாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் வாழ்வில் வெவ்வேறு கட்டத்தில் அறிகுறிகளும் மாறலாம்.

அறிகுறிகளில் இவை உள்ளடங்கும்:

- முறையற்ற மாதவிடாய் அல்லது மாதவிடாய் இல்லாமை
- உங்கள் முகம் அல்லது உடல் அல்லது இரண்டிலும் கூடுதல் முடி இருத்தல் (hirsutism)
- முடி இழப்பு (alopecia)
- பருக்கள், முகப்பருக்கள் அல்லது கருத்த தடிப்புகள் போன்ற தோல் நிலைகள்
- மன உளைச்சல், பதற்றம் மற்றும் மன அழுத்தம்
- உடல் எடை அதிகரித்தல்.

## காரணங்கள்

PCOS இன் சரியான காரணம் எங்களுக்குத் தெரியாது, ஆனால் மரபணுவும் குடும்ப வரலாறும் முக்கிய பங்கு வகிக்கும். PCOS கொண்ட பெண்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கினருக்கு PCOS கொண்ட ஒரு உறவினர் (உதாரணமாக தாய், அத்தை, சகோதரி அல்லது மகள்) இருப்பதாக மதிப்பிடப்படுகிறது.

PCOS கொண்ட பெண்களில் 85% பேருக்கு இன்சலின் எதிர்திறன் உள்ளது. உடலில் அதிகரித்த அளவு இன்சலின் இருப்பதால் சினைப்பைகள் வேறு முறையில் இயங்கி அதிக அளவு அன்ட்ரொஜென் (ஆண் வகை ஹார்மோன்கள்) சுரப்பதாக எண்ணப்படுகிறது. இந்த ஹார்மோன் சமநிலையின்மை பல்வேறு அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது.

அனைத்து எடை வரம்பில் உள்ள பெண்களையும் PCOS பாதிக்கும். ஆனால் அதிக உடல் எடை இருந்தால் PCOS அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் ஹார்மோன்களை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். உடல் எடையைக் குறைப்பதன் மூலம் ஹார்மோன் உற்பத்தியை நெறிப்படுத்தி PCOS அறிகுறிகளை மேம்படுத்தலாம்.

## நோய் கண்டறிதல்

உங்களுக்கு PCOS இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவரை அணுகுவது முக்கியமாகும்.

மருத்துவர் உங்கள் மருத்துவ வரலாறை ஆய்வு செய்து உங்கள் உடல் அறிகுறிகள், எடை மற்றும் BMI (உடல் பருமன் குறியீடு) ஆகியவற்றைச் சரிபார்ப்பார். பிற மருத்துவ நிலைகள் இல்லையென்பதை உறுதி செய்ய சில பரிசோதனைகளையும் பரிந்துரை செய்வார்.

கீழே உள்ளவற்றுள் இரண்டு அல்லது அதற்கும் அதிகமான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால் PCOS என்று கண்டறியப்படலாம்:

- முறையற்ற மாதவிடாய் அல்லது மாதவிடாய் இல்லாமை.
- 'மருத்துவ கூடுதல் அன்ட்ரொஜென்' நிலையின் அம்சங்கள் (உதாரணமாக பருக்கள் மற்றும் கூடுதல் முடி வளர்ச்சி) அல்லது இயல்புக்கும் அதிகமான அன்ட்ரொஜென் அளவுகள் (உங்கள் ரத்த பரிசோதனையில் காட்டும்).
- புறவொலியில் பல்குரும்பை சூலகங்கள் தென்படுதல்

மேலும் விரிவான மதிப்பாய்வுகளுக்கு நாளமில்லா சுரப்பியியல் நிபுணர் (ஹார்மோன் நிபுணர்) அல்லது பெண்ணோய் நிபுணரிடம் நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள்.

முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மற்றும் நிபுணர் குழுவின் ஆதரவானது PCOS இன் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும் மேலும் சர்க்கரை நோய் மற்றும் இதயநாள நோய் போன்ற நீண்ட கால சுகாதார சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயத்தையும் குறைக்கும்.

## கருவுறுத்திறன் மற்றும் கர்ப்பம்

PCOS கொண்ட பல பெண்கள் இயற்கை முறையில் குழந்தை பெறுவார்கள், இருந்தாலும் சிலருக்கு கர்ப்பமடைய மருத்துவ உதவி தேவைப்படலாம்.

கர்ப்பமடையும் வாய்ப்புகளை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது மற்றும் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகளை எவ்வாறு குறைப்பது என்று மேலும் அறியுங்கள். இங்கே செல்லுங்கள் [www.jh.today/pcos-fertility](http://www.jh.today/pcos-fertility).

## சிகிச்சை மற்றும் மேலாண்மை

உங்கள் அறிகுறிகளைப் பொறுத்து, நாளமில்லா சுரப்பி நிபுணர், பெண்ணோய் நிபுணர், ஊட்டச்சத்து நிபுணர், தோல் நிபுணர், உடற்பயிற்சி நிபுணர், கருத்தரிப்பு நிபுணர் மற்றும் மனநல நிபுணர் உட்பட பலதரப்பட்ட சுகாதாரத்துறை நிபுணர்களிடம் இருந்து நீங்கள் உதவி பெறலாம். உங்கள் பராமரிப்பை நெறிப்படுத்த மற்றும் தேவைப்பட்டால் நிபுணர்களிடம் பரிந்துரை செய்ய உங்கள் மருத்துவர் உதவலாம்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுவதே PCOS ஐ நிர்வகிக்கவும் அதன் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தன்மையைக் குறைக்கவும் சிறந்த வழி. சமச்சீரான உணவை உண்ணுதல், ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரித்தல், உடல்நீதியாக சுறுப்பாக இருத்தல் மற்றும் புகைபிடித்தல் மற்றும் கூடுதல் மது அருந்துதல் போன்ற தீங்கு விளைவிக்கும் பழக்கங்களை நிறுத்துதல் போன்றவை அதில் அடங்கும்.

சில பெண்களுக்கு, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை மட்டும் அறிகுறிகளை மேம்படுத்தாது. முகப்பரு, கூடுதல் முடி வளர்தல் மற்றும் முறையற்ற மாதவிடாய் போன்ற வெவ்வேறு அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க வாய்வழி கருத்தடை மாத்திரைகள் போன்ற மருந்துகளும் அவர்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

PCOS இருந்தால் உங்கள் உடல் எடையைப் பராமரித்தல் கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் 5% முதல் 10% எடை இழப்பு கூட அறிகுறிகளை மேம்படுத்த உதவும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் மன நலத்தை மேம்படுத்துவது குறித்து மேலும் அறிக.

இங்கே செல்லுங்கள் [www.jh.today/pcos-management](http://www.jh.today/pcos-management).

## எப்பொழுது உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

கீழ்க்கண்ட நிலைகளில் உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள்:

- உடல் எடையைக் குறைக்க முயற்சி செய்தும் குறையவில்லை
- உங்கள் PCOS அறிகுறிகள் உங்கள் அன்றாட வாழ்வை பாதிக்கின்றன
- உங்கள் PCOS அறிகுறிகள் சிகிச்சை எடுத்தும் மேம்படவில்லை.

மேலும் தகவல்கள், ஆதாரங்கள் மற்றும் குறிப்புகளுக்கு இங்கே செல்க [jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos)

 Jean Hailes  
for Women's Health

தொலைபேசி 03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)

பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

## மே 2023 இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

பொறுப்புத்துறப்பு: இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றானது அல்ல. உங்கள் உடல்நலம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரக் குழுவிடம் பேசவும்.

பல்வேறு பின்னணிகள், அனுபவங்கள் மற்றும் அடையாளங்களைக் கொண்டவர்களுக்காக நாங்கள் சுகாதாரத் தகவலை எழுதுகிறோம். நாங்கள் 'பெண்கள்' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறோம், ஆனால் இந்தச் சொல் எங்கள் தகவல்களைப் பயன்படுத்தக்கூடிய அனைவரையும் உள்ளடக்கியதல்ல என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

© பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes 2023