



# පොලිසිස්ටික් ඩිම්බ ප්‍රදාහය (PCOS)

## PCOS යනු කුමක්ද?

පොලිසිස්ටික් ඩිම්බ ප්‍රදාහය (PCOS) යනු කාන්තාවන් තුළ ඇතිවන හෝමෝන අසමතුලිතතා තත්ත්වයකි. එය කාන්තාවන් 10ක් අතරින් එක් අයෙකුට බලපාන අතර සාමාන්‍යයෙන් මල්වර වීමේ සිට ආර්ථව හරණය දක්වා ඕනෑම අවස්ථාවක ඇති විය හැකිය.

## PCOS ඇති වන්නේ කෙසේද?

PCOS සහිත කාන්තාවෝ එවැනි තත්ත්වයක් නොමැති කාන්තාවන්ට සාපේක්ෂව හෝමෝන දෙවර්ගයක් එනම් ඉන්සියුලින් හා ඇන්ඩ්‍රොජන් ඉහළ මට්ටම්වලින් නිපදවති.

PCOS තත්ත්වය ඇති වීම සඳහා පාරම්පරික ජාන ඉවහල් වෙයි. PCOS තත්ත්වය ඇති කාන්තාවන්ගෙන් සියයට පණහක පිරිසට PCOS තත්ත්වයෙන් පෙළෙන මවක්, ඥාතීවරියක් හෝ සහෝදරියන් සිටීමට ඉඩ ඇති අතර මෙම තත්ත්වය ආසියානු, ඇබොර්ජිනල් හා ටෝරස් දූපත්වාසී සහ අප්‍රිකානු සම්භවයන් සහිත කාන්තාවන් අතර බහුලය.

ජීවන රටා සාධක ද PCOS තත්ත්වයේ ලක්ෂණ නිවු කිරීමට හේතු විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ආහාර පුරුදු හා ස්වල්පභාවය දැක්විය හැකි වේ.

## PCOS රෝග ලක්ෂණ

PCOS පහත දැක්වෙන රෝග ලක්ෂණ ඇතුළත් විය හැකිය.

- අක්‍රමවත් ඔසප් වීම හෝ ඔසප් වීම සිදු නොවීම
- හිසකෙස් තුනී වීම හා ගැලවී යාම
- මුහුණේ හෝ සිරුරේ අධික ලෙස රෝම වර්ධනය වීම
- කුරුලෑ
- බර වැඩි වීම
- භාවමය ගැටලු, සංකාව හා විෂාදය වැනි තත්ත්වයන්
- ගැබ් ගැනීමට අපහසු වීම
- 2 කාණ්ඩයේ දියවැඩියාව ඇති වීමේ ඉහළ අවදානම

පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට රෝග ලක්ෂණ වෙනස් විය හැකි අතර, කාලයත් සමග ද රෝග ලක්ෂණ වෙනස් විය හැකිය.

## ඔබට PCOS ඇත්දැයි දැනගන්නේ කෙසේද?

ඔබට PCOS ඇත්දැයි දැන ගැනීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබේ සිරුර, වෛද්‍ය ඉතිහාසය, රුධිර පරීක්ෂා ප්‍රතිඵල හා සමහර විට අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් ප්‍රතිඵල පරීක්ෂා කිරීම සිදු කරනු ඇත.

ඔබට පහත දැක්වෙන ගැටලු තුන අතරින් දෙකක් ඇත්නම් ඔබට PCOS තිබීමට ඉඩකඩ ඇත.

1. අක්‍රමවත් ඔසප් වීම හෝ ඔසප් වීම සිදු නොවීම
2. මුහුණේ හෝ සිරුරේ අධික ලෙස රෝම වර්ධනය වීම හා කුරුලෑ, එසේත් නැත්නම්, පුරුෂ හෝමෝන ඉහළ මට්ටම්වලින් පැවතීම
3. ඔබගේ ඩිම්බ කෝෂවල 'බුබුලු' ලෙස පෙනෙන ගැටිති ගණනාවක් අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් මගින් පෙනීම. ගැටිති යම් ප්‍රමාණයක් තිබීම ගැටලුවක් නොවන අතර, ඔබේ වයසට සාපේක්ෂව 'වැඩිපුර ප්‍රමාණයක්' යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්දැයි ඔබේ වෛද්‍යවරයාට පැවසිය හැකිය.

අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් පරීක්ෂණයක් කෙරෙනුයේ 1 හා 2 යන ලක්ෂණ නැත්නම් පමණි. එහෙත් සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 20ට අඩු අයට එය නිර්දේශ නොකෙරේ.



# PCOS ඇතිව දිවි ගෙවීම

PCOS තත්ත්වය සුව කළ නොහැක. එහෙත් එය කළමනාකරණය කරගන්නේ කෙසේද යන්න සම්බන්ධයෙන් ඔබේ වෛද්‍යවරයාට වැඩිදුර තොරතුරු සැපයිය හැකිය.

උදාහරණ ලෙස:

- ඔබ උසට සාපේක්ෂව බර වැඩි නම්, 5-10%පමණ බර අඩු කර ගැනීමකින් වුවත් හෝමෝන මට්ටම් වඩාත් සතුටුදායක කර ගත හැකි අතර එමගින් රෝග ලක්ෂණ අඩුකර ගත හැකිය. උදාහරණ ලෙස ඔබ කිලෝ 80ක් බර නම්, කිලෝ 4-8 අඩු කර ගැනීම උපකාරී වේ.
- අක්‍රමවත් ඔසප් වීම, හෝමෝන, උපන් පාලන පෙනී හා වෙනත් ඖෂධ මගින් කළමනාකරණය කළ හැකිය.
- අධික රෝම, වැක්ස් කිරීම, ලේසර් කිරීම හෝ වෙනත් රෝම ඉවත් කිරීමේ ක්‍රම, උපන් පාලන පෙනී හා වෙනත් ඖෂධ මගින් කළමනාකරණය කළ හැකිය.
- කුරැලෑ බිබිලි උපන් පාලන පෙනී වෙනත් ඖෂධ මගින් කළමනාකරණය කළ හැකිය.
- නිරෝගීමත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන්, ඖෂධ මගින් හෝ බර අඩු කිරීමේ ශල්‍යකර්ම මගින් සර්බව කළමනාකරණය කළ හැකිය.
- නිරෝගීමත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන්, උපදේශනය තුළින් හා ඖෂධ මගින් භාවමය ගැටලු කළමනාකරණය කළ හැකිය.

## සරු බව ගැන තවත් යමක්

PCOS සහිත කාන්තාවෝ එවන් තත්ත්වයක් නොමැති කාන්තාවන් ලබන දරුවන් ගණන ම ලබති. එහෙත් ගර්භණී වීමෙහි ලා ඔවුන්ට අතිරේක උදව් අවශ්‍ය වේ. වයස අවුරුදු 35න් පසු ඔබගේ සර්භාවය අඩුවන අතර ගැබ් ගැනීම වඩාත් අපහසු වේ. ඔබට දරුවන් ලැබීමට අවශ්‍ය නම් මෙය සිහි තබා ගැනීම වැදගත්ය. එවිට ඔබට ගැබ් ගැනීමට උදව් අවශ්‍ය නම් සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ සහාය ලබා ගැනීමට කාලය තිබේ.

### වැඩිදුර විස්තර සඳහා

[jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos)  
වෙත යන්න.

### යාවත් කාලීන කිරීම 2019 දෙසැම්බර්

මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාව තොරතුරු ලබා දීමට හා දැනුම වැඩි දියුණු කිරීමට සැලසුම් කර ඇති වීමට විශේෂිත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා නොදෙන අතර, වය ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ලැබෙන උපදෙස් වෙනුවට ආදේශකයක් සේ භාවිත නොකළ යුතුය.

Jean Hailes for Women's Health ඔස්ට්‍රේලියානු රජයේ සහයෝග කෘතඥ පුර්වකව පිළිගනියි.

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health විසින් කාන්තා සෞඛ්‍ය යන මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන් පුළුල් හා අවබෝධාත්මක ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කරයි. මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාවේ දී 'කාන්තාවන් හා දැරියන්' යන යෙදුම් යොදාගෙන තිබේ. මෙම යෙදුම් විවිධ ලිංගිකත්වයෙන් යුතු කාන්තාවන්, අන්තර් ලිංගික කාන්තාවන් හා සංක්‍රාන්ති ලිංගික අත්දැකීම් ඇති කාන්තාවන් ඇතුළත් වන ආකාරයට යොදාගෙන ඇත.



1800 JEAN HAILES (532 642)  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)