

சூலக நீர்க்கட்டிகள் நோய்க்குறி (PCOS)

PCOS என்றால் என்ன?

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் (PCOS) என்பது பெண்களின் ஹார்மோன்களில் ஏற்படும் சமநிலையின்மையாகும். இது 10 பெண்களில் ஒருவரைப் பாதிக்கிறது. மேலும் பொதுவாக பெண்களைப் பருவமடைவதில் இருந்து மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் வரை எந்த நேரத்திலும் இது பாதிக்கும்.

PCOS ஏற்படுவதற்கு என்ன காரணம்?

PCOS உள்ள பெண்களுக்கு இன்கலின் மற்றும் ஆண்ட்ரோஜன் என்ற இரு வகையான ஹார்மோன்கள் PCOS இல்லாத பெண்களைவிட அதிக அளவில் சுரக்கின்றன.

PCOS உருவாக்கத்தில் குடும்ப மரபணுக்களுக்குப் பங்களிப்பு உண்டு. PCOS உள்ள பெண்களுக்கு PCOS பாதிப்புடன் ஒரு தாய், அத்தை அல்லது சகோதரி இருப்பதற்கான 50 சதவீதம் அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. அத்துடன் ஆசிய, பழங்குடியினர் மற்றும் டோரஸ் ஜலசந்தி தீவினர் மற்றும் ஆப்பிரிக்கப் பின்னணி கொண்ட பெண்களுக்கு இந்தப் பாதிப்பு சர்வ சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது.

வாழ்க்கைமுறைக் காரணிகளும் PCOS -ன் அறிகுறிகளை மோசமாக்கக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, பத்தியுணவு மற்றும் அதிக எடை கொண்டிருத்தல்.

PCOS -ன் அறிகுறிகள்

PCOS -ன் அறிகுறிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு அல்லது மாதவிலக்கு இல்லாமலிருத்தல்
- தலைமுடி மெலிதல் அல்லது உதிர்தல்
- உங்கள் முகம் அல்லது உடலில் அதிகப்படியாக முடி வளர்தல்
- முகப்பருக்கள்
- எடை அதிகரித்தல்
- பதற்றம் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்ற உணர்வு சம்பந்தப்பட்டப் பிரச்சினைகள்
- கருத்தரிப்பதில் சிரமங்கள்
- நீரிழிவு நோய் வகை 2 ஏற்படுவதற்கான உயர் அபாயம்

ஒவ்வொரு நபருக்கும் வெவ்வேறு வகையான அறிகுறிகள் இருக்கக்கூடும். அத்துடன் காலப்போக்கில் அறிகுறிகள் மாறக்கூடும்.

உங்களுக்கு PCOS இருப்பதை எப்படி நீங்கள் அறியமுடியும்?

உங்கள் மருத்துவர் PCOS உங்களுக்கு உள்ளதா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க உங்கள் உடல் பரிசோதனை, மருத்துவ வரலாறு, இரத்தப் பரிசோதனை முடிவுகள் போன்றவற்றைச் சரிபார்ப்பதுடன் மீயொலி (அல்ட்ரா சவுண்டு) முடிவுகளையும் சரிபார்ப்பார்.

பின்வரும் மூன்று பிரச்சினைகளில் இரண்டு உங்களுக்கு இருந்தால் PCOS உங்களுக்கு இருக்க வாய்ப்புள்ளது:

1. ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு அல்லது மாதவிலக்கு இல்லாமலிருத்தல்
2. முகத்தில் அல்லது உடலில் அதிகப்படியான முடி மற்றும் முகப்பருக்கள் போன்ற அறிகுறிகள், அல்லது உயர் அளவு ஆண் வகை ஹார்மோன்கள்
3. உங்கள் சூற்பைகளில் 'குமிழ்கள்' போன்று தோற்றமளிக்கும் பல நீர்க்கட்டிகளைக் காண்பிக்கும் மீயொலிச் சோதனை. சில நீர்க்கட்டிகள் இருப்பது பரவாயில்லை. ஆனால் உங்களுக்கும், உங்கள் வயதுக்கும் 'மிக அதிகம்' என்பது என்ன என்பதை உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்குச் சொல்லமுடியும்.

1 -ஆம் மற்றும் 2 -ஆம் அறிகுறிகள் இல்லாமலிருந்தால் மட்டுமே மீயொலி சோதனை செய்யப்படுகிறது. ஆனால் இது பொதுவாக 20 வயதுக்கு உட்பட்ட பெண்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.



PCOS பாதிப்புடன் வாழ்தல்

PCOS -ஐக் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் உங்கள் அறிகுறிகளை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பது குறித்து உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியும்.

எடுத்துக்காட்டாக:

- உங்கள் உயரத்துக்கு நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருந்தால், 5-10% எடை இழப்பும் கூட ஹார்மோன் அளவுகளை மேம்படுத்திக் குறைந்த அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் 80 கிலோ எடை இருந்தால் 4-8 கிலோவைக் குறைப்பது உதவக்கூடும்
- ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்குகளை ஹார்மோன்கள், கருத்தடை மாத்திரை மற்றும் பிற மருந்துகள் மூலம் நிர்வகிக்கலாம்
- அதிகப்படியான முடியை மெழுகு தடவுதல், லேசர் பயன்படுத்தி முடி அகற்றல், பிற முடி அகற்றும் உத்திகள், கருத்தடை மாத்திரை மற்றும் பிற மருந்துகள் போன்ற மூலம் நிர்வகிக்கலாம்.
- முகப்பருவை கருத்தடை மாத்திரை மற்றும் பிற மருந்துகள் மூலம் நிர்வகிக்கலாம்
- கருவுறுதலை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, மருந்துகள் அல்லது எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை மூலம் நிர்வகிக்கலாம்
- உணர்வு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, ஆலோசனை அல்லது மருந்துகள் மூலம் நிர்வகிக்கலாம்.

கருவுறுதல் பற்றி கூடுதல் விவரங்கள்

PCOS உள்ள பெண்களுக்கு PCOS இல்லாத பெண்களைப் போலவே அதே எண்ணிக்கையில் குழந்தைகள் இருக்கும். ஆனால் கருத்தரிக்க அவர்களுக்குக் கூடுதல் உதவி தேவைப்படலாம். 35 வயதுக்குப் பிறகு உங்களுக்குக் கருவுறும் திறன் குறைந்து விடுகிறது. அத்துடன் கருத்தரிப்பதும் கடினமாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் குழந்தை பெற விரும்பினால் இதை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது நல்லது. கருத்தரிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் இது சுகாதாரத் தொழில்சார் வல்லுநர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றக் கால அவகாசம் தருகிறது.

மேலதிக விவரங்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்:
jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

டிசம்பர் 2019 -இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

இந்த மெய்த்தகவல் அறிக்கை தகவல் வழங்கும் வகையிலும், கல்வி நோக்கிலும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது குறிப்பிட்ட மருத்துவ ஆலோசனையை வழங்குவதற்கோ அல்லது உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கான மாற்றோ அல்ல.

Jean Hailes for Women's Health ஆஸ்திரேலிய அரசின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health பெண்களின் ஆரோக்கியம் என்ற தலைப்பில் ஒரு பரந்த மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய அணுகுமுறையைக் கையாளுகிறது. இந்த மெய்த்தகவல் அறிக்கை பொதுவாக 'பெண்கள் மற்றும் சிறுமியர்' என்ற சொற்றொடர்களைப் பயன்படுத்துகிறது.

இந்த சொற்றொடர்கள் வேறுபட்ட பாலினப் பண்புள்ள பெண்கள், இடைப்பட்ட பாலினத்தோர், மற்றும் திருநங்கை இன அனுபவம் கொண்டோரையும் உள்ளடக்கும் நோக்கில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au