



Sri Lanka College of Obstetricians & Gynaecologists

“Advancing Women’s Health with Good Governance”

පොලිසිස්ටික් ඔවරි සින්ඩ්‍රෝම් (Polycystic Ovary Syndrome) ගැන ඔබ දැනුවත්ද?

Dasanayake D L W ^a, Marleen F S ^b, Dodampahala S H ^c *on behalf of the Sri Lanka College of Obstetricians & Gynaecologists*

Correspondence: Sri Lanka College of Obstetricians & Gynaecologists, No.112, Model Farm Road, Colombo 08

Email: slcogoffice@gmail.com

a-Professor of Obstetrics & Gynaecology, Chair Professor, Dept. of Obstetrics & Gynaecology, Faculty of Medicine, University of Ruhuna

b-Consultant Obstetrician & Gynaecologist, Sri Jayawardenapura General Hospital

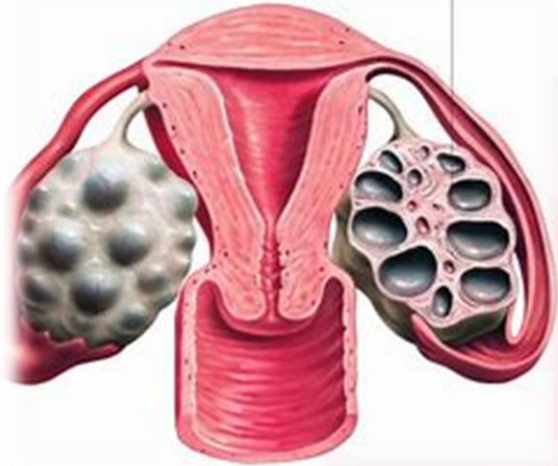
c-Professor in Obstetrics & Gynaecology, Faculty of Medicine, University of Colombo

“මට වයස අවුරුදු 24යි. ජීරියඩ්ස් හැදෙන එක එන්න එන්න පරක්කුවෙන්න පටන් ගත්තා. දැන් ඒක වෙන්තේ මාස තුන හතරකට සැරයක්. මාස තුනක් ඇතුළත මගේ බර කිලෝ 6ක් වැඩි වුණා. ඒත් සමගම මගේ කොණ්ඩය තුනී වී හැලෙන්න ගත්තා. මම දැන් මේ ප්‍රශ්නයෙන් පුදුම විදියට වේදනා විදිනවා.”



මෙය නාරිවේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක් වෙත පැමිණි කාන්තාවකගේ රෝග විස්තර කිරීමකි.

පොලිසිස්ටික් ඔවරි සින්ඩ්‍රෝම් (polycystic Ovary Syndrome)



PCOS තත්වයේදී විශේෂයෙන්ම ආර්තව චක්‍රයට බලපෑමක් ඇති කරන අතර එයට අමතරව ශරීරයේ හෝමෝන සමතුලිතතාවය වෙනස්විය හැක. අනෙකුත් බලපෑම් ලෙස මදසරුභාවයත්, ශරීරයේ භාහිර පෙනුමේද වෙනස්කම් ඇතිවිය හැක. මෙහිදී ඔබට ඇතිවිය හැකි දීර්ඝකාලීන සෞඛ්‍ය බලපෑම් විශේෂයෙන්ම සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

පොලිසිස්ටික් ඔවරි සින්ඩ්‍රෝම් (PCOS) රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

මෙම තත්වය දැරියකගේ ආර්තව චක්‍රය ආරම්භයේ සිට ආර්තවභරණය දක්වා ඇතිවිය හැක. මෙම රෝගී තත්වය ඇති කාන්තාවන්ගෙන් අඩකට වඩා වැඩි පිරිසකට කිසිදු රෝගී ලක්ෂණයක් නැති අතර ඩිම්බකෝශවල ඇතිවන වෙනස්කම් පමණක් දැකගත හැක.

ප්‍රධාන ලක්ෂණ 3 නම්,

1. ක්‍රමානුකූල ඔසප්වීමක් සිදුනොවන අතර ආර්තව චක්‍රයන් ඇතිවීම පමාවේ. මෙයට හේතුව නිසියාකාර ඩිම්බ මෝචනයක් සිදුනොවීමයි. සමහර කාන්තාවන් හට රුධිර වහනය ඉතා අවම (scanty) වන අතර සමහරුන්ට එය දීර්ඝ කාලයක් පවතී.
2. ශරීරය නිපදවන ටෙස්ටෝස්ටේරෝන් (Testosterone) නැමැති පුරුෂ හෝමෝනය වැඩිවීම තුළින් තෙල් අධික සමක් සහ කුරුලෑ අධිකව ඇතිවීම සිදුවේ. කොණ්ඩය අධිකව හැලීම සහ අධික රෝම වර්ධනයක් ශරීරයේ ඇතිවිය හැක
3. ඩිම්බකෝශ ඉදිමීම සහ ඒ තුළ දියර පිරුණු බිබිලි විශාල වශයෙන් එක්රැස් වීම ස්කෑන් පරීක්ෂණය මගින් හඳුනාගත හැක.

PCOS හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

- නිසකෙස් අධික ලෙස ගැලවී යාම



- ගෙළ පිටුපස මහත්වී කළු පැහැ ගැන්වීම



- තෙල් අධික සමක් සහ කුරුලෑ අධිකව ඇතිවීම



මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාව මගින් ඔබට දැනුවත් කිරීමට බලාපොරොත්තුවන්නේ PCOS නමින් හඳුන්වන ලබන කාන්තා රෝගී තත්වයකි. ඒ මගින් ඔබට සහ ඔබගේ සමීපතමයන් මෙම රෝගී තත්වයෙන් පීඩා විඳින්නේ නම් ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වීමට මෙම පත්‍රිකාව මනා පිටුවහලක් වේ.

පොලිසිස්ටික් ඔවරි සින්ඩ්‍රෝම් (Polycystic Ovary Syndrome – PCOS) යනු කුමක්ද?

මෙය සමාජයේ තරුණ කාන්තාවන් අතර බහුලව දැකගත හැකි සෞඛ්‍යමය ගැටළුවකි. මෙම තත්වයෙන් පීඩා විඳින කාන්තාවන් ප්‍රමාණය නිවැරදිවම නොදන්නා නමුත් සෑම කාන්තාවන් සිය දෙනෙකුගෙන් 10ත් 15ත් අතර ප්‍රමාණයක් වේ.

- ශරීරයේ අධික ස්පුලතාවය
- බර ඉක්මනින් වැඩිවීම සහ බර පාලනය අපහසුවීම
- මුහුණේ සහ ශරීරයේ අනෙකුත් ස්ථානවල අධික ලෙස රෝම වර්ධනයවීම



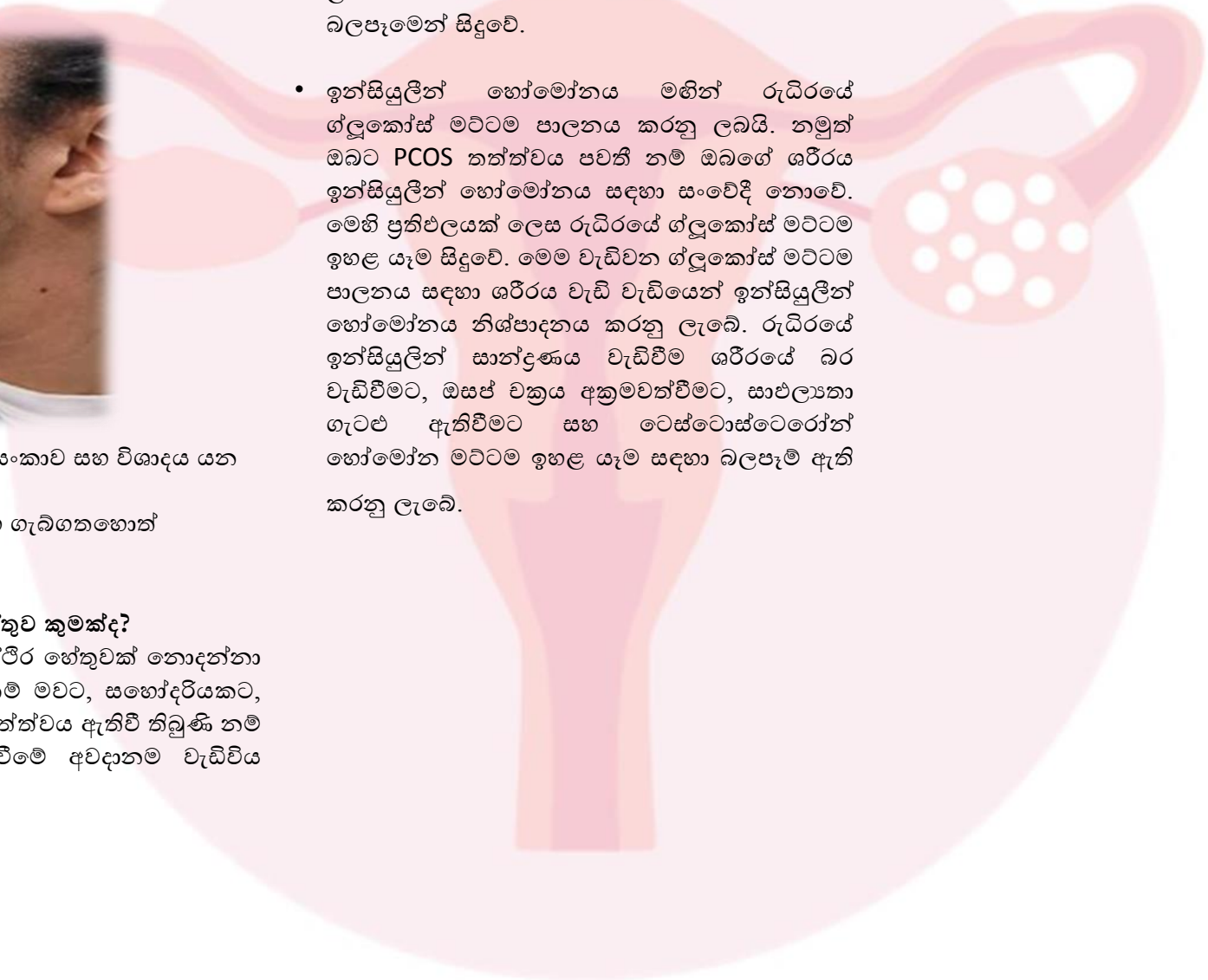
- ශරීරයේ අප්‍රාණිකභාවය, සංකාව සහ විශාදය යන තත්ත්වයන්
- ගැබ්ගැනීමට ප්‍රමාදවීම සහ ගැබ්ගතහොත් ගබ්සාවීම

PCOS ඇතිවීමට බලපාන හේතුව කුමක්ද?

මෙම තත්ත්වයන් ඇතිවීම ස්ථිර හේතුවක් නොදන්නා නමුත් පවුලේ අයෙකුට එනම් මවට, සහෝදරියකට, ළඟම ඥාතිවරියකට මෙම තත්ත්වය ඇතිවී තිබුණි නම් ඔබට එම තත්ත්වය ඇතිවීමේ අවදානම වැඩිවිය හැකිය.

- ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් හෝමෝනය කාන්තාවන්ගේ සුළු වශයෙන් නිපදවනු ලබන හෝමෝනයක් වන අතර PCOS තත්ත්වය යටතේ සාමාන්‍ය මට්ටමට වඩා කාන්තාව තුළ එම හෝමෝන නිෂ්පාදනයවීම සිදුවේ. PCOS තත්ත්වයේදී ඇතිවන බොහෝ රෝග ලක්ෂණ මෙම හෝමෝන මට්ටම වෙනස්වීමේ බලපෑමෙන් සිදුවේ.

- ඉන්සියුලින් හෝමෝනය මගින් රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පාලනය කරනු ලබයි. නමුත් ඔබට PCOS තත්ත්වය පවතී නම් ඔබගේ ශරීරය ඉන්සියුලින් හෝමෝනය සඳහා සංවේදී නොවේ. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ යෑම සිදුවේ. මෙම වැඩිවන ග්ලූකෝස් මට්ටම පාලනය සඳහා ශරීරය වැඩි වැඩියෙන් ඉන්සියුලින් හෝමෝනය නිෂ්පාදනය කරනු ලැබේ. රුධිරයේ ඉන්සියුලින් සාන්ද්‍රණය වැඩිවීම ශරීරයේ බර වැඩිවීමට, ඔසප් වක්‍රය අක්‍රමවත්වීමට, සාඵලයතා ගැටළු ඇතිවීමට සහ ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් හෝමෝන මට්ටම ඉහළ යෑම සඳහා බලපෑම් ඇති කරනු ලැබේ.



PCOS සඳහා ප්‍රතිකාර කරනු ලබන්නේ කෙසේද?

පොලිසිස්ටික් ඔවරි පැවතීම යනු PCOS තත්ත්වය ඇතිවී තිබීමට නොවේ.

PCOS ඇති ඇතැම් කාන්තාවන්ගේ රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීම හා නැතිවීම (උදාහරණ ලෙස බර වැඩිවීම හා බර අඩුවීම) වැනි අවස්ථාවන් දැකිය හැකිය. එම තත්ත්වයේදී රෝග නිර්ණය කිරීම තරමක් අපහසුවේ.

- පහත රෝග ලක්ෂණවලින් කුමන හෝ ලක්ෂණ 2ක් පවතී නම් PCOS ලෙස රෝග නිර්ණය කරනු ලැබේ;
- අක්‍රමවත්, කලාතුරකින් සිදුවන ආර්තවය හෝ ආර්තවය කිසිසේත්ම සිදුනොවීම
- මුහුණේ හා ශරීරයේ රෝම වර්ධනය වැඩිවීම සහ/හෝ රුධිර පරීක්ෂාවේදී ප්‍රශස්ථ මට්ටමට වඩා රුධිරයේ ටෙස්ටෝස්ටරෝන් හෝ මෝනෝනියා පවතින බව නිරීක්ෂණය වීම
- අල්ට්‍රා සවුන්ඩ් පරීක්ෂනය (Ultra sound scan) මගින් පොලිසිස්ටික් ඔවරි (polycystic ovaries) තිබෙන බව හඳුනාගැනීම

රෝග නිර්ණය කළ පසු නාරිවේදය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකුට (කාන්තාවන්ගේ ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක්) වෙත යොමු කරනු ලැබේ.

දීර්ඝකාලීන සෞඛ්‍ය සඳහා PCOS මගින් වන බලපෑම කෙසේද?

ඔබට PCOS තත්ත්වය පවතී නම් පහත විස්තර කෙරෙන දීර්ඝකාලීන සෞඛ්‍ය ගැටළු සඳහා මුහුණපෑමට ඔබට වැඩි අවදානමක් පවතී.

ඉන්සියුලින් සඳහා වන ප්‍රතිරෝධය සහ දියවැඩියාව

ඔබගේ රුධිරයේ ග්ලූකෝස් සාන්ද්‍රණය ප්‍රශස්ථ මට්ටමේ නොපවතින්නේ නම් දියවැඩියාව තත්ත්වය ඇතිවීමේ අවදානමක් පවතී. PCOS තත්ත්වය පවතින

කාන්තාවන් 10 දෙනෙකුගෙන්ම එක් අයෙකුට හෝ දෙදෙනෙකුට මෙලෙස දියවැඩියාව තත්ත්වය ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. මෙහිදී දියවැඩියාව සඳහා ප්‍රතිකාර සිදුනොකළහොත් එය ශරීරයේ අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන් සඳහාද අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇති කරයි. ඔබට PCOS පවතින්නේ නම් පහත සඳහන් තත්ත්වයටත්දී දියවැඩියාව ඇතිවීමේ අවදානම වැඩිවීම සිදුවේ;

- වයස අවුරුදු 40ට වැඩිවීම
- දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන ඥාතීන් සිටීම
- ගර්භනී අවධියේදී දියවැඩියාව ඇතිවී තිබීම
- ශරීරයේ ස්ථුලභාවය (අධිබර)

ඔබට දියවැඩියාව ඇතැයි නිර්ණය කරනු ලැබුවහොත් ආහාර පාලනය සඳහා උපදෙස් දෙනු ලබන අතර පෙනී හෝ නික්ශේපණ ලෙස ඉන්සියුලින් ලබාදීමට නිර්දේශ කරනු ලබයි.

අධි රුධිර පීඩනය

PCOS ඇති කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ ශරීරය ඉන්සියුලින් හෝ මෝනෝනියාට දක්වන ප්‍රතිරෝධය හා ශරීරයේ අධික බර වැඩිවීම හේතුවෙන් අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී. අධි රුධිර පීඩනය හෘද රෝග ඇතිවීමට හේතුවන බැවින් ඒ සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පිළිකා ඇතිවීම

ආර්තවය සිදුවීම වසරකට තුන් වරකට වඩා අඩුනම් එයට හේතුවිය හැක්කේ ගර්භාශයේ එන්ඩොමෙට්‍රියම සනවීමයි. මෙම තත්ත්වය කාන්තාවන් අතලොස්සකට පමණ පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇති කරයි. ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝ මෝනෝනියා මගින් ගර්භාශ බිත්තිය ආරක්ෂා කිරීමට විවිධාකරයෙන් දායකවේ. එම ආකාර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා ඔබ සමඟ සාකච්ඡා කරනු ලැබේ. PCOS මගින් ඩිම්බකෝශ පිළිකා හෝ පියයුරු පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි නොකරයි.

විශාදය සහ හැඟීම් විචලනය

PCOS රෝග ලක්ෂණ හේතුවෙන් ඔබ ඔබව දකින ආකාරය සහ අනෙක් අය ඔබ දෙස බලනවා යැයි ඔබ සිතන ආකාරය සාමාන්‍ය ආකාරයට වඩා වෙනස්විය හැකිය. මෙය ඔබ තුළ ඔබ පිළිබඳව ඇති අභිමානය පහතට හෙලීමට බලපානු ලබයි.

නින්දේදී ගෙවීම හා දහවල් කාලයේදී දැනෙන අධික නිදිමත

මෙම PCOS තත්ත්වය අධික වෙහෙස හා තෙහෙට්ටුව ඇතිවීමටත්, නිදිමත බව වැඩිවීමත් බලපෑ හැකි අතර නින්දේදී සිදුවන ගෙවීමත් එහි බලපෑමක් විය හැකිය.

PCOS මඟින් දීර්ඝකාලීනව සෞඛ්‍යයට වන බලපෑම අවම කිරීම සඳහා සිදුකළ හැකි දේවල් මොනවාද? සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවකට හුරුවීම

සෞඛ්‍ය අවදානම අඩුකරගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ප්‍රධාන පියවරයන් වනුයේ,

- සමබර ආහාර වේලක් ලබාගැනීම. මෙය එළවළු, පලතුරු, කිරි, යෝගට් ඇතුළු පරිපූර්ණ ආහාරවලින් සමන්විත විය යුතුය. එසේම ලබාගන්නා සීනි ප්‍රමාණය, ලුණු ප්‍රමාණය හා කැලේන් ප්‍රමාණයද පාලනය කළ යුතුය.
 - ආහාර වේලේ මහ නොහැර පිළිවෙලට ලබාගැනීම (විශේෂයෙන් උදෑසන ආහාරය)
 - රාත්‍රී කෑම වේලට එළවළු සහ පලතුරු පමණක් අඩංගු කර හැකි පමණ පිෂ්ඨය සහ තෙල් සහිත ආහාර අවම කරන්න
 - පිළිවෙලට ව්‍යායාමවල නිරතවීම
 - ඖෂධ ලබාදීම (Orlistat)
- වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් හෝ පෝෂණවේදියෙකුගෙන් ඔබට ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම (Diet plan) සඳහා උපදෙස් ලබාගත හැකිය. මෙමඟින් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ප්‍රශස්ථ මට්ටමේ පවත්වා ගැනීමට එනම් BMI අගය 19-25 අතර තබාගැනීමට ඔබ වගබලා ගත යුතුය.

ශරීරයේ බර අඩුකරගැනීම මඟින් ලබාගත හැකි ප්‍රතිලාභ;

- ඉන්සියුලින් සඳහා ප්‍රතිරෝධය ඇතිවීමේ හා දියවැඩියාව ඇතිවීමේ අවදානම අඩුවීම
- හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අඩුවීම
- ගර්භාශය ආශ්‍රිත පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩුවීම
- ඔසප් ක්‍රමවත්වීම

- ගැබ්ගැනීමේ හැකියාව වැඩිවීම
- කුරුලෑ අඩුවීම සහ ශරීරයේ අනවශ්‍ය රෝම වර්ධනය අඩුවීම
- ආත්මාභීමානය වර්ධනය සහ සතුටින් සිටීම

ක්‍රමවත් සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවන් පවත්වාගැනීම

ඔබට PCOS ඇති බවට නිර්ණය කරනු ලැබුවහොත් පහත රෝගවල මූලික ලක්ෂණ තිබේදැයි තවදුරටත් පරීක්ෂා කරනු ලැබේ.

- **දියවැඩියාව:** වයස අවුරුදු 40ට වැඩි හා ඇති කාන්තාවන් වසරකට වරක් රුධිරයේ සීනි මට්ටම පරීක්ෂාව සඳහා නිර්දේශ කරනු ලබයි. ඔබගේ BMI අගය 30 හෝ ඊට වැඩි නම් සහ පවුල් ඉතිහාසයට අනුව දියවැඩියාව ඇතිවීමේ අවදානමක් පවතී නම් රුධිරයේ සීනි පරීක්ෂාව සිදුකිරීම සඳහා වයස අවුරුදු 40ට පෙර වුවද යොමු කරනු ලැබේ.
- **ගර්භාශය ආශ්‍රිත පිළිකා:** ඔබට දිගු කාලයක් තිස්සේ ආර්තවය සිදුනොවුනි නම් (මාස 4කට වඩා වැඩි කාලයක්) හෝ අක්‍රමවත් රුධිර වහනයන් පවතී නම් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. එහිදී ඔබට තවදුරටත් අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර හෝ පරීක්ෂා වෙත යොමු කරනු ලැබේ.
- **අධි රුධිර පීඩනය:** වෛද්‍යවරයෙකු මඟින් රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කරගැනීමත් රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ප්‍රශස්ත අයුරින් පවතින්නේද යන්න පරීක්ෂාවත් මෙහිදී අවධාරණය කරයි.
- **විශාදය සහ මානසික ගැටළු:** ඔබට උපදේශකයෙකු වෙත හෝ පුහුණු විශේෂඥවරයෙකු වෙත යොමු කරනු ලැබේ.

PCOS සුව කළ හැකිද?

PCOS තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කළ නොහැකිය. ප්‍රතිකාර මඟින් රෝග තත්ත්වය පාලනය කිරීම, රෝග ලක්ෂණ ඇත්වීම පාලනය සහ සංකූලතා අවම කිරීම සිදුකරනු ලබයි. මෙහිදී ප්‍රතිකාර මඟින් පමණක් මෙම තත්ත්වය පාලනය කිරීමට වඩා ආහාර පාලනය හා සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාවකට යොමුවීමෙන් වඩා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා කරගත හැකිය. බොහෝ කාන්තාවන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරවලින් තොරවම සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාවක් මඟින් මෙම රෝග ලක්ෂණ හා PCOS තත්ත්වය පාලනය කර දීර්ඝ කාලීන සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කරගනී.