



Sri Lanka College of Obstetricians & Gynaecologists
“Advancing Women’s Health with Good Governance”

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா?

Dasanayake D L W ^a, Marleen F S ^b, Dodampahala S H ^c, Jatheeswaran K ^d *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

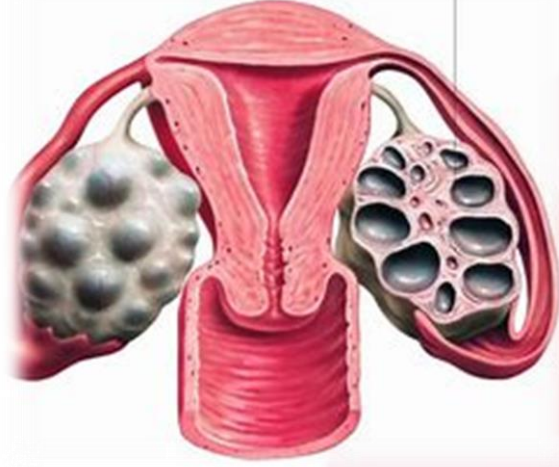
d-Registrar in Obstetrics & Gynaecology, Academic Unit, Teaching Hospital Mahamodara, Galle

"என்னுடைய வயது 24. மாதவிடாய் தாமதமாக வர ஆரம்பித்தது. இப்போது மூன்று நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை நடக்கிறது.மூன்று மாதங்களுக்குள் என் எடை 6 கிலோ அதிகரித்தது. அதே சமயம் என் தலைமுடி மெலிந்து உதிர ஆரம்பித்தது.இப்போது இந்த பிரச்சனையால் அவதிப்பட்டு வருகிறேன்" என்றார்.



மகப்பேறு மருத்துவரிடம் சென்ற ஒரு பெண்ணின் நோய் பற்றிய விளக்கம் இது.

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம்



இந்த உண்மைத் தாள் PCOS எனப்படும் ஒரு பெண் நிலையைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிவிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. எனவே, நீங்களும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களும் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அதைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருக்க இந்த துண்டுப்பிரசுரம் உதவும்.

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் (பிசிஓஎஸ்) என்றால் என்ன? சமூகத்தில் இளம் பெண்களிடையே இது ஒரு பொதுவான உடல்நலப் பிரச்சினை. இந்த நிலையில் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் சரியான எண்ணிக்கை தெரியவில்லை, ஆனால் இது ஒவ்வொரு நூறு பெண்களில் 10 முதல் 15 வரை இருக்கும் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பிசிஓஎஸ் விஷயத்தில், குறிப்பாக மாதவிடாய் சுழற்சி பாதிக்கப்படும், மேலும் உடலின் ஹார்மோன் சமநிலையை மாற்றலாம். மற்ற விளைவுகளில் சோர்வு மற்றும் உடலின் வெளிப்புற தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகியவை அடங்கும். நீங்கள் அனுபவிக்கும் நீண்ட கால சுகாதார விளைவுகள் குறிப்பாக கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் (பிசிஓஎஸ்) அறிகுறிகள் என்ன? இந்த நிலை ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய் சுழற்சியின் தொடக்கத்தில் இருந்து மாதவிடாய் நிறுத்தம் வரை ஏற்படலாம். இந்த நிலையில் உள்ள பெண்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லை மற்றும் கருப்பையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை மட்டுமே கவனிக்கிறார்கள்.

3 முக்கிய அம்சங்கள்,

1. வழக்கமான மாதவிடாய் ஏற்படாது மற்றும் மாதவிடாய் சுழற்சிகள் தாமதமாகும். இது சரியான அண்டவிடுப்பின் தோல்வி காரணமாகும். சில பெண்களுக்கு இரத்தப்போக்கு குறைவாகவும் சிலருக்கு நீண்ட நேரம் நீடிக்கும்.
2. உடலில் உற்பத்தி செய்யப்படும் டெஸ்டோஸ்டிரோன் என்ற ஆண் ஹார்மோனின் அதிகரிப்பு எண்ணெய் சருமம் மற்றும் முகப்பருவை ஏற்படுத்துகிறது. அதிகப்படியான முடி உதிர்ந்தல் மற்றும் அதிகப்படியான முடி வளர்ச்சி உடலில் ஏற்படும்
3. ஒரு ஸ்கேன் சூலகம் வீக்கம் மற்றும் திரவம் நிரப்பப்பட்ட கொப்புளங்கள் பெரிய திரட்சிகள் கண்டறிய முடியும்.

PCOS ஆல் வேறு என்ன அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்?

- அதிகப்படியான முடி உதிர்ந்தல்



- கழுத்தின் பின்பகுதியில் கறுப்பு



- எண்ணெய் சருமம் மற்றும் முகப்பரு வெடிப்புகள்



- அதிகப்படியான உடல் கொழுப்பு விரைவான எடை அதிகரிப்பு
- மற்றும் கட்டுப்பாட்டில் சிரமம் முகம் மற்றும் உடலின் பிற
- பகுதிகளில் அதிகப்படியான முடி வளர்ச்சி



- அக்கறையின்மை, பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வு தாமதமாக கர்ப்பம் மற்றும் கர்ப்பமாக இருந்தால் கருச்சிதைவு PCOS எதனால் ஏற்படுகிறது? இந்த நிலைமைகளுக்கான சரியான காரணம் தெரியவில்லை, ஆனால் தாய், சகோதரி அல்லது நெருங்கிய உறவினர் போன்ற ஒரு குடும்ப உறுப்பினருக்கு இந்த நிலை இருந்தால், நீங்கள் இந்த நிலையை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம். அசாதாரண ஹார்மோன் அளவுகள் PCOS இன் நிலைக்கு பங்களிக்கின்றன;

- டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஹார்மோன் பெண்களில் சிறிய அளவில் உற்பத்தி செய்யப்படும் ஹார்மோன் ஆகும், மேலும் PCOS இன் நிலையில், பெண்களில் இந்த ஹார்மோன்களின் உற்பத்தி இயல்பை விட அதிகமாக உள்ளது. PCOS இன் பல அறிகுறிகள் ஹார்மோன் அளவுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் ஏற்படுகின்றன.

- இன்கலின் என்ற ஹார்மோன் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆனால் உங்களுக்கு PCOS இருந்தால், உங்கள் உடல் இன்கலின் ஹார்மோனுக்கு உணர்திறன் இல்லை. இதன் விளைவாக, இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவு அதிகரிக்கிறது. இந்த அதிகரித்த குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்த, உடலில் இன்கலின் என்ற ஹார்மோனை அதிக அளவில் உற்பத்தி செய்கிறது. இரத்தத்தில் இன்கலின் செறிவு அதிகரிப்பது எடை அதிகரிப்பு, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் சுழற்சிகள், கருவுறுதல் பிரச்சினைகள் மற்றும் அதிகரித்த டெஸ்டோஸ்டிரோன் அளவு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது.

PCOS எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது? பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள் இருப்பது பிசிஓஎஸ் என்று அர்த்தமல்ல.

PCOS உடைய சில பெண்கள் வளர்பிறை மற்றும் அறிகுறிகள் குறைவதை அனுபவிக்கலாம் (உதாரணமாக, எடை அதிகரிப்பு மற்றும் எடை இழப்பு). இந்த வழக்கில், நோயறிதல் மிகவும் கடினம்.

பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் 2 இருந்தால் PCOS கண்டறியப்படுகிறது;

- ஒழுங்கற்ற, அரிதான மாதவிடாய் அல்லது மாதவிடாய் இல்லை
- முகம் மற்றும் உடல் முடியின் அதிகரிப்பு மற்றும்/அல்லது இரத்த பரிசோதனையில் டெஸ்டோஸ்டிரோனின் உகந்த அளவை விட அதிகமானது
- அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் மூலம் பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள் கண்டறிதல்

கண்டறியப்பட்டதும், மகளிர் மருத்துவ நிபுணரிடம் (பெண் இனப்பெருக்க அமைப்பில் நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்) ஒரு பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

PCOS நீண்டகால ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது? உங்களுக்கு PCOS இருந்தால்,

கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ள நீண்ட கால உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு நீங்கள் அதிக ஆபத்தில் உள்ளீர்கள். இன்சலின் எதிர்ப்பு மற்றும் நீரிழிவு நோய் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸின் செறிவு உகந்த அளவில் இல்லை என்றால், நீரிழிவு நோய் உருவாகும் அபாயம் உள்ளது. பிசிஓஎஸ் உள்ள 10 பெண்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டு பேருக்கு நீரிழிவு நோய் வரும். நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், அது உடலின் மற்ற உறுப்புகளில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். உங்களுக்கு PCOS இருந்தால், பின்வரும் நிபந்தனைகள் நீரிழிவு நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்;

- 40 வயது நீரிழிவு
- நோயால் உறவினர்கள்
- உள்ளனர் கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய்
- இருப்பது உடல் பருமன் (அதிக எடை)

நீங்கள் நீரிழிவு நோயால் கண்டறியப்பட்டால், நீங்கள் ஒரு உணவைப் பின்பற்ற அறிவுறுத்தப்படுவீர்கள் மற்றும் மாத்திரைகள் அல்லது ஊசி வடிவில் இன்சலின் கொடுக்கப்படுவீர்கள்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் பிசிஓஎஸ் உள்ள பெண்களுக்கு இன்சலின் என்ற ஹார்மோனுக்கு உடலின் எதிர்ப்பு மற்றும் அதிக உடல் எடை காரணமாக உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. உயர் இரத்த அழுத்தம் இதய நோயை ஏற்படுத்துகிறது, எனவே அதற்கு சிகிச்சையளிப்பது அவசியம். புற்றுநோய் ஒரு வருடத்திற்கு மூன்று முறைக்கும் குறைவாக மாதவிடாய் ஏற்பட்டால், அது கருப்பையின் எண்டோமெட்ரியம் தடித்தல் காரணமாக இருக்கலாம். இந்த நிலை குறைந்த எண்ணிக்கையிலான பெண்களுக்கு புற்றுநோயை உருவாக்கும் அபாயத்தில் உள்ளது. புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஹார்மோன் பல்வேறு வழிகளில் கருப்பைச் சுவரின் பாதுகாப்பிற்கு பங்களிக்கிறது. இந்த படிவங்கள் உங்கள் மருத்துவரால் உங்களுடன் விவாதிக்கப்படும்.

PCOS கருப்பை புற்றுநோய் அல்லது மார்பக புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்காது.

மனச்சோர்வு மற்றும் உணர்ச்சி மாறி பிசிஓஎஸ் அறிகுறிகள் உங்களை நீங்கள் எப்படி பார்க்கிறீர்கள் மற்றும் மற்றவர்கள் உங்களை எப்படி பார்க்கிறீர்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள் என்பதை மாற்றலாம். இது உங்கள் சுயமரியாதையைக் குறைக்கும் விளைவைக் கொண்டுள்ளது.

தூக்கத்தின் போது குறட்டை மற்றும் மதியம் அதிக தூக்கம் PCOS இன் இந்த நிலை தீவிர சோர்வு மற்றும் சோர்வை ஏற்படுத்தும், தூக்கத்தின் அதிகரிப்பு மற்றும் தூக்கத்தின் போது குறட்டை விடலாம்.

PCOS-ன் நீண்டகால ஆரோக்கிய விளைவுகளை குறைக்க என்ன செய்யலாம்? ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ப

உடல்நல அபாயங்களைக் குறைக்க எடுக்கக்கூடிய முக்கிய படிகள்:

- சரிவிகித உணவு உண்பது. இது காய்கறிகள், பழங்கள், இறைச்சி மற்றும் மீன் உள்ளிட்ட ஆரோக்கியமான உணவுகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் மற்றும் ஆல்கஹால் பயன்படுத்தும் போது அனுமதிக்கப்பட்ட அளவைத் தாண்டாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும், சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் காஃபின் உட்கொள்ளும் அளவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.
- உணவைத் தவிர்க்காமல் (குறிப்பாக காலை உணவை) வழக்கமாகப் பெறுதல்
- இரவு உணவிற்கு காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை மட்டுமே உட்கொள்ளுங்கள் மற்றும் முடிந்தவரை மாவுச்சத்து மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை குறைக்கவும்
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தல்
- மருந்துகளை வழங்குதல் (Orlistat)
ஒரு மருத்துவர் அல்லது ஊட்டச்சத்து நிபுணரிடம் உணவுத் திட்டத்திற்கான ஆலோசனையைப் பெறலாம். இதனுடன், உங்கள் உடல் நிறை குறியீட்டை (பிஎம்ஐ) உகந்த அளவில் அதாவது பிஎம்ஐ 19-25க்கு இடையில் பராமரிக்க நீங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

உடல் எடையை குறைப்பதன் நன்மைகள்:

- இன்சலின் எதிர்ப்பு மற்றும் நீரிழிவு ஆபத்து குறைக்கப்பட்டது
- இதய நோய் அபாயம் குறையும்
- கருப்பை புற்றுநோயின் ஆபத்து குறைகிறது
- கர்ப்பம் தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகரித்தது
- முகப்பரு மற்றும் தேவையற்ற உடல் முடி வளர்ச்சியை குறைக்கிறது
- சுயமரியாதையை வளர்த்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கல்

வழக்கமான சுகாதார பரிசோதனைகளை பராமரித்தல் உங்களுக்கு PCOS இருப்பது கண்டறியப்பட்டால், பின்வரும் அடிப்படை அறிகுறிகளுக்காக நீங்கள் சோதிக்கப்படுவீர்கள்.

- நீரிழிவு நோய்: 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் தங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை வருடத்திற்கு ஒரு முறை பரிசோதிக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்கள் மதிப்பு 30 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதாக இருந்தால், அல்லது குடும்ப வரலாற்றின்படி நீரிழிவு நோய் அபாயம் இருந்தால், 40 வயதிற்கு முன்பே இரத்த சர்க்கரை பரிசோதனை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோய்: உங்களுக்கு நீண்ட காலமாக மாதவிடாய் ஏற்படவில்லை என்றால் (4 மாதங்களுக்கு மேல்) அல்லது ஒழுங்கற்ற இரத்தப்போக்கு இருந்தால், மருத்துவரை அணுகுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. அங்கு நீங்கள் மேலும் தேவையான சிகிச்சை அல்லது பரிசோதனைகளுக்கு அனுப்பப்படுவீர்கள்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம்: ஒரு மருத்துவர் இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்து, இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவு உகந்ததா என்பதைச் சரிபார்க்க வேண்டும் என்பது இங்கே வலியுறுத்தப்படுகிறது.
- மனச்சோர்வு மற்றும் உளவியல் சிக்கல்கள்: நீங்கள் ஒரு ஆலோசகர் அல்லது பயிற்சி பெற்ற நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள்.

PCOS ஐ குணப்படுத்த முடியுமா?

PCOS நிலையை முழுமையாக குணப்படுத்த முடியாது. சிகிச்சையானது நிலைமையைக் கட்டுப்படுத்துதல், அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் சிக்கல்களைக் குறைத்தல் ஆகியவற்றை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இங்கே, சிகிச்சையின் மூலம் மட்டுமே இந்த நிலையைக் கட்டுப்படுத்துவதை விட, உணவு மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுமுறையில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் அதிக வெற்றிகரமான முடிவுகளை அடைய முடியும். பல பெண்கள் இந்த அறிகுறிகளையும் பிசிஓஎஸ் நிலைகளையும் மருத்துவ சிகிச்சையின்றி நிர்வகிக்கிறார்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நீண்டகால உடல்நலப் பிரச்சினைகளைக் குறைக்கலாம்.