

အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသော အတွင်း ဟိုမုန်း စိမ့်ထွက်မှု ရောဂါ

Burmese

PCOS ဟုသည် အဘယ်နည်း။

အတွင်း ဟိုမုန်း စိမ့်ထွက်မှု ရောဂါ (PCOS) သည် အတွေ့ရများသည့် ဟိုမုန်းဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဟိုမုန်းများသည် ကျန်းမာစွာ ရှိနေခြင်း၏ အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သော ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာ ဆက်သားများဖြစ်ကြသည်။

PCOS ၏ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

PCOS ရောဂါ ခံစားနေရသည့် အမျိုးသမီးများတွင် အမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားသော ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလိမ့်မည်။

၎င်းတို့တွင် ပါဝင်နိုင်မှာ

- ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမွှေးအမျှင်များ များပြားလာခြင်း (မျက်နှာ၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ကျောကုန်း)
- ဝက်ခြံ အများအပြား ထွက်ခြင်း (များသောအားဖြင့် အမျိုးသမီးငယ်များတွင်)
- ပုံမှန် မဟုတ်သော လစဉ် သွေးဆင်းမှု
- အလွယ်တကူ ဝလာခြင်း
- ကာလကြာရှည်စွာ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းနေခြင်း
- ကောင်းစွာ အိပ်မပျော်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ရရန် အခက်အခဲ ပြဿနာများ (အမျိုးသမီးအချို့တွင်)

သင့်တွင် PCOS ရှိနေသလား သိရှိနိုင်ရန်အတွက် သင့်ဆရာဝန်သည်

- သင်၏ မေ့တာများအကြောင်း အပါအဝင် သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်းကို မေးမြန်းလိမ့်မည်။
- သင်၏ ဟိုမုန်း အဆင့်များသည် ပြောင်းလဲသွားသလား သိရှိနိုင်ရန် သွေးစစ်ဆေးမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်လိမ့်မည်။
- တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်သော မျိုးဥများ ရှိနေသလား သိရှိနိုင်ရန် သင့် သားအိမ်များ၏ အာလထရာဆောင်း (ပုံ) ရိုက်ယူရန် သင့်အား စေလွှတ်လိမ့်မည်။

အကယ်၍ ဤအရာသုံးခုအနက် သင့်တွင် နှစ်ခုရှိပါက သင့်တွင် PCOS အမှန်တကယ်ရှိပါသည်။

ဘယ်အရာက PCOS ကို ဖြစ်စေသနည်း။

PCOS အား မည်သည့်အရာက ဖြစ်စေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိသော်လည်း ၎င်းသည် အချို့သော မိသားစုများနှင့် အချို့သော လူမျိုးစုများတွင် အတွေ့ရများကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိကြသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်းသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုမို ဆိုးရွားစေကြောင်းလည်း ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိကြသည်။

PCOS ကို လျော့ပါးသက်သာစေခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံဖြင့် သင်သည် ရောဂါလက္ခဏာများကို လျော့ပါးသက်သာစေရန် သင် ကူညီနိုင်သည်ဟူသော အချက်မှာ သတင်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံတွင် ပါဝင်သည်မှာ

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု
- ကိုယ်အလေးချိန် ထပ်တိုးမလာအောင် ကြိုးပမ်းမှု
- အတတ်နိုင်ဆုံး တက်တက်ကြွကြွရှိနေခြင်း
- အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ခြင်း
- သင့် စိတ်ဖိစီးမှုများအား လျော့ချရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေခြင်း

ဆေးဝါးများ

PCOS ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေရန် ဆေးဝါးများကိုလည်း အများအားဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။ မည်သည့် ဆေးဝါးများသည် သင့်အတွက် ကောင်းမွန်သည်ကို သင့် အထွေထွေကု ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



ကိုယ်ဝန်ယူခြင်း

PCOS ရှိနေသော အမျိုးသမီး အများစုသည် သဘာဝအလျောက် ကိုယ်ဝန်ရကြသော်လည်း အကူအညီ အနည်းငယ် လိုကောင်း လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံသည် ကိုယ်ဝန်ရရန် အကောင်းဆုံး အခွင့်အလမ်းကို သင့်အား ပေးသည်။ စိတ်ပညာရှင်များ၊ သားသမီး ရန်ပုံစံဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များနှင့် အာဟာရဗေဒ ပညာရှင်များကဲ့သို့သော သင့်အား အကူအညီပေးနိုင်မည့် အခြား ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များနှင့် ပတ်သက်၍ သင့် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အတွင်းဟိုမုန်း စိမ့်ထွက်သည့်ရောဂါ(PCOS)(အကျဉ်းချုပ်ထားသော) အချက်အလက်စာလွှာ - ၂၀၁၅ ခု၊ ဧပြီလတွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်သည့် ဤလူထုသတိပေးချက်မှာ အသိပေးရန်နှင့် ပညာပေးရန်အတွက်သာဖြစ်သည်။ ကုသမှုအတွက် သီးခြား အကြံပေးခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ကို အစားထိုးရန် မဟုတ်ပါ။ ဤစီမံကိန်းကို Collie ဖောင်ဒေးရှင်းမှ ထောက်ပံ့ကြေးတစ်ခုဖြင့် ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ပြီး ANZ Trustees က စီမံခန့်ခွဲသည်။