

பல கட்டிகளுள்ள சூலகங்கள் நோய்க்கான கூட்டு அறிகுறி

Tamil

PCOS என்பது என்ன?

பல கட்டிகளுள்ள சூலகங்கள் நோய்க்கான கூட்டு அறிகுறி (PCOS) என்பது ஒரு பொதுவான ஹார்மோனல் கோளாறாகும். ஹார்மோன்கள் என்பவை உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க முக்கியப் பங்காற்றும் இரசாயன ஊக்கிகளாகும்.

PCOS-இன் அறிகுறிகளும் நோய்க்குறிகளும்

PCOS உள்ள பெண்கள் வெவ்வேறு நோய்க்குறிகளைக் கொண்டிருக்கக் கூடும்:

- உடலில் அதிகப்படியான ரோமம் (முகம், வயிற்றுப்பகுதி, முதுகு)
- அதிகப்படியான முகப்பருக்கள் (பெரும்பாலும் இளம் வயதுப்பெண்களில்)
- ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்
- எளிதாக உடல் எடை கூடுதல்
- நீண்ட நாட்கள் கவலையாகவோ அல்லது சோகமாகவோ உணர்தல்
- தூக்கப் பிரச்சனை
- கர்ப்பமடைவதில் பிரச்சனை (சில பெண்களுக்கு)

உங்களுக்கு PCOS இருக்கின்றதா என்பதைக் கண்டறிய உங்கள் மருத்துவர் பின்வருவனவற்றை சேர்வார்:

- உங்கள் மாதவிடாய் உட்பட உங்களுக்கிருக்கும் நோய் அறிகுறிகள் குறித்து உங்களிடம் கேட்பார்
- உங்களது ஹார்மோன் அளவுகளில் ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை அறிய இரத்தப் பரிசோதனையை எடுப்பார்.
- ஓரளவு மட்டுமே உருவான கரு முட்டைகள் உள்ளதா என்பதை அறிய ஓர் அல்ட்ராசவுண்ட் (படம்) சோதனைக்காக உங்களை அனுப்பி வைப்பார்.

மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று விஷயங்களில் ஏதேனும் இரண்டு உங்களுக்கு இருந்தால், உங்களுக்கு PCOS இருக்கின்றது.

PCOS உருவாகக் காரணங்கள் என்ன?

PCOS-க்கான காரணங்கள் என்னவென்று நமக்கு தெரியாது, ஆனால் அது சில குடும்பங்களிலும் சில

இனக் குழுக்களிலும் இந்த நோய் பொதுவானது என்று நாம் அறிந்துள்ளோம். உடல் எடை அதிகரிப்பது நோய் அறிகுறிகளை இன்னமும் மோசமடையச் செய்யும் என்பதையும் நாம் அறிந்துள்ளோம்.

PCOS-ஐ சமாளித்தல் மற்றும் சிகிச்சையளித்தல்

நற்செய்தி யாதெனில், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையுடன் உங்களுடைய நோய் அறிகுறிகளை சமாளிக்க நீங்கள் உதவலாம். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குகிறது:

- ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுதல்
- எடை அதிகரிப்பதைத் தடுக்க முயற்சிப்பது
- முடிந்தளவு சுறுசுறுப்பாக இயங்குதல்
- போதுமான அளவு உறங்குதல்
- உங்கள் மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வழிகளைக் கண்டறிதல்

சிகிச்சைகள்

PCOS-ஐ சமாளிக்க சிகிச்சைகளும் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உங்களுக்கு பொருத்தமான சிகிச்சை குறித்து உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் பேசவும்.



கர்ப்பமடைதல்

PCOS உள்ள பெண்கள் பெரும்பாலும் இயற்கையாக கர்ப்பம் தரிப்பர், சிலருக்கு உதவி தேவைப்படும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுவது கர்ப்பமடைவதற்கான சிறந்த வாய்ப்புகளை உங்களுக்கு வழங்கும். மனநல மருத்துவர்கள், கருவுறுதலில் உதவும் மருத்துவர்கள் மற்றும் உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் போன்ற உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பிற தொழில்நெறிஞர்கள் குறித்து உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்துரையாடவும்.

மேலதிகத் தகவலுக்கு jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos என்ற இணையதளத்தைப் பார்க்கவும்

கட்டிகளுள்ள சூலகங்கள் நோய்க்கான கூட்டு அறிகுறிக் கான (சுருக்கம்) தகவல்தாள் – ஏப்ரல் 2015 இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

தகவல் தாளானது தகவல் அறிவிக்கும் வகையிலும் கல்வி புக்கும் வழியிலும் இருக்கும்படியாக வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. குறிப்பிட்ட மருத்துவ அறிவுரை வழங்குவதற்காகவோ அல்லது உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து பெறும் அறிவுரையை மாற்றும் நோக்கிலோ இது இல்லை.

ANZ அறக் காப்பாளர்களால் நிர்வகிக்கப்படும் தி கோலி ஃபவுண்டேஷன் வழங்கும் மானியம் மூலம் இத்திட்டத்திற்கு நிதியளிக்கப்படுகிறது.