

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस)

पीसीओएस क्या होता है?

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) महिलाओं में हॉर्मोनों का एक असंतुलन होता है। 10 में से लगभग एक महिला सामान्यतः किशोरावस्था के आरंभ से लेकर लगभग रजोनिवृत्ति की आयु तक इससे किसी भी समय प्रभावित हो सकती है।

पीसीओएस का क्या कारण है?

पीसीओएस-ग्रस्त महिलाओं में पीसीओएस-मुक्त महिलाओं की तुलना में दो प्रकार के हॉर्मोनों, इंसुलिन और एण्ड्रोजनों का निर्माण अधिक ऊँचे स्तर पर होता है।

पीसीओएस में पारिवारिक जीन्स योगदान देती हैं। पीसीओएस-ग्रस्त महिलाओं के लिए उनकी माता, मौसी/बुआ या बहन के पीसीओएस-ग्रस्त होने की 50 प्रतिशत अधिक संभावना होती है और यह रोग एशियाई, आदिवासी और टॉरेस स्ट्रेट द्वीपवासी तथा अफ्रीकी पृष्ठभूमियों से आने वाली महिलाओं में अधिक सामान्य रूप से होता है।

जीवनशैली से संबंधित कारक पीसीओएस के लक्षणों को और अधिक खराब बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, आहार और ज़रूरत से अधिक शारीरिक भार होना।

पीसीओएस के लक्षण

पीसीओएस के लक्षणों में निम्नलिखित लक्षण शामिल हो सकते हैं:

- अनियमित रूप से माहवारी होना या माहवारी न होना
- सिर के बाल पतले होना या झड़ना
- आपके चेहरे या शरीर पर अत्यधिक बाल विकसित होना
- चहरे पर दाने विकसित होना
- भार बढ़ना
- भावनात्मक समस्याएँ, जैसे व्यग्रता और अवसाद होना
- गर्भधारण में कठिनाई होना
- टाइप 2 डायबिटीज़ (मधुमेह) का अधिक खतरा होना।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग लक्षण विकसित हो सकते हैं, और समय के साथ लक्षण बदल सकते हैं।

आपको कैसे पता चलेगा कि आप पीसीओएस से ग्रस्त हैं?

आपका डॉक्टर आपके शरीर, चिकित्सीय इतिहास, रक्त परीक्षण के परिणामों और संभावित रूप से अल्ट्रासाउंड के परिणामों की जाँच करके यह पता लगाएगा कि क्या आप पीसीओएस से ग्रस्त हैं।

यदि आपको निम्नलिखित तीन समस्याओं में से कोई दो समस्याएँ हैं, तो आप संभवतः पीसीओएस से ग्रस्त हैं:

1. अनियमित रूप से माहवारी होना या माहवारी न होना
2. चेहरे या शरीर पर अत्यधिक बालों का विकास और मुँहासे जैसे लक्षण होना, या पुरुषों के प्रकार के हॉर्मोनों के ऊँचे स्तर होना
3. अल्ट्रासाउंड में आपके अंडाशयों में 'बुलबुलों' की तरह दिखने वाले बहुत सारे सिस्ट प्रदर्शित होना। कुछ सिस्ट होना तो ठीक रहता है, लेकिन आपका डॉक्टर आपको बता सकता है कि आपके और आपकी आयु के अनुरूप क्या सिस्टों की संख्या 'बहुत अधिक' है।

केवल 1 और 2 न होने की स्थिति में ही अल्ट्रासाउंड किया जाता है, लेकिन सामान्यतः 20 वर्ष से कम आयु की महिलाओं के लिए अल्ट्रासाउंड किए जाने का सुझाव नहीं दिया जाता है।



पीसीओएस के साथ जीवन जीना

पीसीओएस रोग से मुक्ति नहीं पाई जा सकती है, लेकिन अपने लक्षणों का प्रबंधन करने के लिए आपका डॉक्टर आपको सलाह दे सकता है।

उदाहरण के लिए:

- यदि आपके कद के हिसाब से आपका भार अधिक है, तो भार को मात्र 5-10% कम करने से ही हॉर्मोन के स्तरों में सुधार आ सकता है और लक्षण कम हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपका भार 80किग्रा है, तो भार को 4-8किग्रा कम करने से सहायता मिल सकती है
- अनियमित माहवारी को हॉर्मोनों, गोली और अन्य दवाइयों की सहायता से प्रबंधित किया जा सकता है
- अतिरिक्त बालों को वैक्सिंग, लेज़र द्वारा बाल निकालने, बाल निकालने के अन्य तरीकों, गोली और अन्य दवाइयों की सहायता से प्रबंधित किया जा सकता है
- मुँहासों को गोली और अन्य दवाइयों की सहायता से प्रबंधित किया जा सकता है
- प्रजनन-क्षमता को स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली, दवाइयों अथवा भार घटाने की सर्जरी के माध्यम से प्रबंधित किया जा सकता है
- भावनात्मक समस्याओं को स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली, परामर्श या दवाइयों की सहायता से प्रबंधित किया जा सकता है।

प्रजनन-क्षमता के बारे में और अधिक जानकारी

पीसीओएस-ग्रस्त महिलाएँ पीसीओएस-मुक्त महिलाओं के बराबर संख्या में ही बच्चों को जन्म देती हैं, लेकिन गर्भधारण के लिए उन्हें अधिक सहायता की आवश्यकता हो सकती है। 35 वर्ष की आयु के बाद आपकी प्रजनन-क्षमता कम हो जाती है और गर्भधारण कठिन हो सकता है। यदि आप बच्चे चाहती हैं, तो इस बात को याद रखना अच्छा रहता है। इससे यदि आपको गर्भधारण में सहायता की आवश्यकता पड़े, तो आपको स्वास्थ्य व्यावसायिकों के साथ मिलकर काम करने के लिए समय मिल पाता है।

और अधिक जानकारी के लिए

jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos पर जाएं |

दिसंबर 2019 में अपडेट किया गया

इस तथ्य पत्र की रचना जानकारी और ज्ञान उपलब्ध कराने के लिए की गई है। इसका उद्देश्य कोई विशेष चिकित्सीय सलाह देना या आपके डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह को बदलना नहीं है।

Jean Hailes for Women's Health ऑस्ट्रेलियन सरकार की सहायता के लिए आभार सहित धन्यवाद व्यक्त करता है।

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health महिलाओं के स्वास्थ्य के विषय पर एक व्यापक और समावेशी दृष्टिकोण रखता है। इस तथ्य पत्र में सामान्यतया 'महिलाओं और लड़कियों' जैसे शब्दों का प्रयोग किया गया है।

इन शब्दों के प्रयोग का उद्देश्य विभिन्न लैंगिकता वाली महिलाओं, इंटरसेक्स महिलाओं, एवम् ट्रांसजेंडर (लिंग परिवर्तन) अनुभवी महिलाओं का समावेश करना है।

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)

jeanhailes.org.au