Polycystic ovary syndrome (PCOS)

What is PCOS?

Polycystic ovary syndrome (PCOS) is a hormone imbalance in women. It affects about one in 10 women and usually affects women any time from puberty until around menopause.

What causes PCOS?

Women with PCOS have two types of hormones, insulin and androgens, that can be made in higher levels than in women without PCOS.

Family genes contribute to PCOS. Women with PCOS are 50 per cent more likely to have a mother, aunt or sister with PCOS, and the condition is more common in women of Asian, Aboriginal and Torres Strait Islander and African backgrounds.

Lifestyle factors can also worsen the symptoms of PCOS. For example, diet and being overweight.

Symptoms of PCOS

Symptoms of PCOS can include:

- irregular periods or no periods
- scalp hair thinning or loss
- excess hair growth on your face or body
- pimples
- weight gain
- emotional problems, such as anxiety and depression
- difficulties getting pregnant
- higher risk of type 2 diabetes.

Each person can have different symptoms, and symptoms can change over time.

How do you know if you have PCOS?

Your doctor will check your body, medical history, blood test results and maybe also ultrasound results to see if you have PCOS.

You are likely to have PCOS if you have two of the following three problems:

1. irregular periods or no periods
2. symptoms like excess facial or body hair and pimples, OR high levels of male type hormones
3. an ultrasound showing too many cysts that look like 'bubbles' in your ovaries. Having some cysts is OK, but your doctor can tell you what is 'too many' for you and your age.

Ultrasound is only done if **1** and **2** are not present, but is not usually recommended for women aged under 20.

Living with PCOS

PCOS cannot be cured, but your doctor can give you advice on how to manage your symptoms.

For example:

- If you are overweight for your height, even a 5-10% loss of weight can improve hormone levels and can lead to less symptoms. For example, if you weigh 80kg, losing 4-8kg can help
- Irregular periods can be managed with hormones, the Pill and other medications
- Excess hair can be managed with waxing, laser hair removal, other hair removal strategies, the Pill and other medications
- Acne can be managed with the Pill and other medications
- Fertility can be managed with a healthy lifestyle, medications or weight-loss surgery
- Emotional problems can be managed with a healthy lifestyle, counselling or medications.

More about fertility

Women with PCOS have the same number of children as women without PCOS, but they might need more help to get pregnant. After the age of 35, you become less fertile and it may be harder to get pregnant. It is good to remember this if you want to have children. This gives you time to work with health professionals if you need help to become pregnant.

For more information go to jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

Updated December 2019

This fact sheet is designed to be informative and educational. It is not intended to provide specific medical advice or replace advice from your medical practitioner.

Jean Hailes for Women's Health gratefully acknowledges the support of the Australian Government.

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health takes a broad and inclusive approach to the topic of women's health. This fact sheet generally uses the terms 'women and girls'. These terms are intended to include women with diverse sexualities, intersex women, and women with a transgender experience.

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au

متلازمة المبيض المتعدد التكيس (متلازمة تكيس المبايض)

ما هي متلازمة تكيس المبايض؟

متلازمة المبيض المتعدد التكيس (متلازمة تكيس المبايض) هي اختلال هرموني لدى النساء. يصيب حوالي واحدة من كل 10 نساء وعادة ما يصيب النساء في أي وقت من سن البلوغ وحتى حوالي سن انقطاع الطمث.

ما الذي يسبب متلازمة تكيس المبايض؟

النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض لديهن نوعان من الهرمونات، الأنسولين والأندروجينات، والتي يمكن صنعها بمستويات أعلى من النساء غير المصابات بمرض متلازمة تكيس المبايض.

الجينات العائلية تسهم في متلازمة تكيس المبايض. يزيد احتمال الإصابة بمرض متلازمة تكيس المبايض بنسبة 50 في المئة إذا كانت لديك أم أو عمة أو خالة أو أخت مصابة بمرض متلازمة تكيس المبايض، والحالة أكثر شيوعاً عند النساء من أصول آسيوية والسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس والأفريقيات.

عوامل نمط الحياة من شأنها أن تزيد أيضاً من أعراض متلازمة تكيس المبايض. على سبيل المثال، اتباع الحمية الغذائية وزيادة الوزن.

أعراض متلازمة تكيس المبايض

يمكن أن تشمل أعراض متلازمة تكيس المبايض:

- عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها
- خفة أو فقدان شعر فروة الرأس
- نمو الشعر الزائد على وجهك أو جسمك
- البثور
- اكتساب الوزن
- المشاكل العاطفية، مثل القلق والاكتئاب
- صعوبات الحمل
- ارتفاع خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

يمكن أن يكون لكل شخص أعراض مختلفة، ويمكن أن تتغير الأعراض بمرور الوقت.

كيف يمكنك معرفة ما إذا كان لديك متلازمة تكيس المبايض؟

سوف يقوم طبيبك بفحص جسمك ومراجعة سجلك الطبي ونتائج فحص الدم وربما أيضاً نتائج الفحص بالموجات فوق الصوتية لمعرفة ما إذا كان لديك متلازمة تكيس المبايض.

من المحتمل أن يكون لديك متلازمة تكيس المبايض إذا كانت لديك مشكلتين من المشاكل الثلاث التالية:

1. عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها
2. أعراض مثل فرط شعر الوجه أو الجسم والبثور، أو مستويات عالية من هرمونات الذكورة
3. فحص الموجات فوق الصوتية الذي يظهر الكثير من أكياس الخراجات التي تبدو وكأنها "فقاعات" في المبايض. وجود بعض الخراجات لا بأس به، ولكن يمكن لطبيبك أن يخبرك بما يعد "كثيراً جداً" بالنسبة لك ولعمرك.

يتم إجراء فحص الموجات فوق الصوتية فقط في حالة عدم وجود **1** و **2**، ولكن لا ينصح به عادة للنساء دون سن 20.

العيش مع متلازمة تكيس المبايض

لا يمكن علاج متلازمة تكيس المبايض، ولكن يمكن لطبيبك أن يقدم لك المشورة بشأن كيفية التعامل مع الأعراض.

على سبيل المثال:

- إذا كنت تعانين من زيادة الوزن بسبب طولك، فإن فقدان الوزن حتى لو كان بنسبة تتراوح من 5-10٪ يمكن أن يحسن مستويات الهرمونات وقد يؤدي إلى أعراض أقل. على سبيل المثال، إذا كان وزنك 80 كجم، فقد يساعدك فقدان الوزن بمقدار 4-8 كجم
- يمكن تنظيم الدورة الشهرية غير المنتظمة بالهرمونات والحبوب وغيرها من الأدوية
- يمكن التعامل مع الشعر الزائد بالشمع، وإزالة الشعر بالليزر، واستراتيجيات أخرى لإزالة الشعر، وحبوب منع الحمل وغيرها من الأدوية
- يمكن التعامل مع حب الشباب باستخدام حبوب منع الحمل والأدوية الأخرى
- يمكن تنظيم الخصوبة بنمط حياة صحي أو أدوية أو جراحة لفقدان الوزن
- يمكن التعامل مع المشاكل العاطفية بنمط حياة صحي أو مشورة أو أدوية.

المزيد حول الخصوبة

النساء المصابات بمرض متلازمة تكيس المبايض لديهن نفس عدد الأطفال مقارنة باللواتي ليست لديهن متلازمة تكيس المبايض، لكنهن قد يحتجن إلى مزيد من المساعدة للحمل. بعد سن 35، تصبحين أقل خصوبة وقد يكون من الصعب عليك الحمل. من الجيد أن تتذكري ذلك إذا كنت تريدين إنجاب أطفال. يمنحك ذلك وقتاً للعمل مع أخصائيين صحيين إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لتحبلي.

للمزيد من المعلومات قومي بزيارة
jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

تم تحديثه في ديسمبر/كانون الأول 2019

ورقة الوقائع هذه مصممة لتكون حافلة بالمعلومات وتعليمية. ولا يقصد منها أن تقدم مشورة طبية خاصة أو تحل محل مشورة طبيبك.

Jean Hailes for Women's Health تقرّ بامتنان بمساعدة الحكومة الأسترالية.

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health تنتهج نهجًا واسع النطاق وشاملًا للجميع في موضوع صحة المرأة. وتستخدم ورقة الوقائع هذه مصطلحات "النساء والفتيات" بشكل عام.

ويقصد بتلك المصطلحات شمل النساء ذوات الميول الجنسية المختلفة، وحاملات صفات الجنسين و النساء اللواتي عندهن تجربة بمغايرة الهوية الجنسية.

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au

Polycystic ovary syndrome (PCOS)

多囊卵巢综合症 (PCOS)

什么是多囊卵巢综合症?

多囊卵巢综合症（PCOS）是由荷尔蒙失调引起的女性疾病。每 10 位女性中就有 1 位患有此病，而且通常从青春期到更年期 / 绝经前后的任何时间都会影响女性。

是什么原因导致多囊卵巢综合症?

患有多囊卵巢综合症的女性体内有两种激素，即胰岛素和雄激素，它们的分泌量比没有多囊卵巢综合症的女性要高。

家族基因导致多囊卵巢综合症。患有多囊卵巢综合症的女性，其母亲、阿姨或姐妹患有多囊卵巢综合症的可能性要高出 50%，这种情况在亚裔、原住民和托雷斯海峡岛民以及非裔背景的女性中更为常见。

生活方式因素也会加重多囊卵巢综合症的症状。例如，节食和超重。

多囊卵巢综合症的症状

多囊卵巢综合症的症状可能包括：

- 月经不规律或没有月经
- 头发稀疏或脱落
- 面部或身体上毛发过多
- 粉刺
- 体重增加
- 情绪问题，如焦虑和抑郁
- 怀孕困难
- 罹患 2 型糖尿病的风险较高。

每个人可能会有不同的症状，而症状会随着时间改变。

您怎么知道自己是否患有多囊卵巢综合症?

您的医生会查看您的身体、病史、验血结果，也许还会查看超声波检查结果，看看您是否患有多囊卵巢综合症。

如果您有以下三个病征中的两个，您就有可能患上多囊卵巢综合症：

1. 月经不规律或没有月经
2. 出现面部或身体毛发过多和粉刺等症状，或雄性激素水平过高
3. 超声波显示卵巢有太多囊肿，看起来像“气泡”。卵巢有一些囊肿没关系，但是您的医生可以告诉您，对您和您的年龄来说，什么样的状况意味着“太多了”。

超声波检查仅在 **1** 和 **2** 不存在的情况下方可进行，但通常不建议 20 岁以下的女性进行超声波检查。

患多囊卵巢综合症的生活

多囊卵巢综合症无法治愈，但您的医生可以为您提供有关如何控制症状的建议。

例如：

- 如果相对于您的身高来说您超重，即使减重 5-10%，也可以改善激素水平，进而减轻症状。例如，如果您的体重为 80 公斤，那么减掉 4-8 公斤就可以
- 月经不规律可以通过激素、避孕药和其他药物来控制
- 毛发过多可以通过蜜蜡脱毛、激光脱毛、其他脱毛方法、避孕药和其他药物来处理
- 痤疮可以通过口服避孕药和其他药物来控制
- 生育能力可以通过健康的生活方式、药物治疗或减肥手术来控制
- 情绪问题可以通过健康的生活方式、心理咨询或药物治疗来解决。

有关生育能力的更多信息

患有多囊卵巢综合症的妇女与没有多囊卵巢综合症的妇女生育的孩子数量相同，但她们可能需要更多的帮助才能怀孕。35 岁以后，您的生育能力就会下降，而且可能更难怀孕。如果您想要孩子，最好记住这一点。这样的话，如果您需要帮助怀孕，您就有充分的时间来与医疗专业人员合作了。

如欲了解更多信息，请访问
jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

2019 年 12 月更新

本资料单旨在提供信息和教育， 并非旨在提供特定的医疗建议或取代您的医生给予的建议。

Jean Hailes for Women's Health 真诚感谢澳大利亚政府的支持。

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health 对妇女健康问题采取了广泛和包容的态度。本资料页通篇使用的是 " 妇女、女性和女童 " 一词。

这些术语旨在包括具有任何性取向的女性、双性人女性和有变性经历的女性。

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

PCOS چیست؟

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک عدم تعادل هورمونی در زنان است. این مریضی حدوداً یک نفر از هر 10 زن را مبتلا می کند و معمولاً در هر زمانی از بلوغ تا حدود یائسگی زنان را تحت تأثیر قرار می دهد.

چه چیزی باعث PCOS می شود؟

زنان مبتلا به PCOS دارای دو نوع هورمون، انسولین و آندروژن هستند که می توانند در مقادیر بالاتری نسبت به زنان فاقد PCOS ایجاد شوند.

ژنهای خانوادگی در PCOS نقش دارند. زنان مبتلا به PCOS پنجاه قیصد بیشتر احتمال دارد که یک مادر، عمه/خاله یا خواهر مبتلا به PCOS داشته باشند و این مریضی بیشتر در زنان آسیایی، بومی و جزایر تنگهٔ تورز و آفریقا دیده می شود.

عوامل سبک زندگی نیز می توانند علائم PCOS را بدتر کنند. مثلاً رژیم غذایی و داشتن اضافه وزن.

علائم PCOS

علائم PCOS می تواند بشمول موارد ذیل باشد:

- عادت ماهوار (پریود) نامنظم یا بدون عادت ماهوار
- نازک شدن یا ریزش موی سر
- رشد بیش از حد مو روی صورت یا بدن شما
- جوش ها
- افزایش وزن
- تکلیف های عاطفی مانند اضطراب و افسردگی
- تکلیف هایی در حاملگی
- خطر بالاتر در مصاب شدن به دیابت نوع 2.

هر فرد می تواند علائم مختلفی داشته باشد و علائم می تواند با گذشت زمان تغییر کند.

چگونه می دانید PCOS دارید؟

داکترتان جان، تاریخچه صحی، نتایج آزمایش خون و همچنین نتایج سونوگرافی شما را بررسی می کند تا ببیند PCOS دارید یا نی.

اگر دو تا از سه تکلیف ذیل وجود داشته باشد احتمالاً PCOS دارید:

1. عادت ماهوار های نامنظم یا بدون عادت ماهوار
2. علائمی مانند موهای زائد صورت و بدن و جوش ها یا میزان بالایی از هورمونهای مردانه
3. یک سونوگرافی که نشان دهنده کیست های زیادی است که مانند «حباب» در تخمدان های شما هستند. ابتلا به برخی از کیست ها پروا ندارد، اما داکتر می تواند بگوید تعداد «بیش از حد زیاد» آن برای سن شما چیست.

سونوگرافی فقط در صورتی انجام می شود که موارد **1** و **2** موجود نباشند، اما معمولاً برای خانم های زیر 20 سال توصیه نمی شود.

زندگی با PCOS

PCOS قابل تداوی نیست، اما داکتر شما می تواند در مورد نحوه مدیریت علائم به شما مشوره دهد.

مثلا:

- اگر نسبت به قد خود اضافه وزن دارید ، حتی 5 تا 10 فیصد کاهش وزن می تواند سطح هورمون را بهبود بخشد و منجر به علائم کمتری شود. منحیث مثال، اگر وزن شما 80 کیلوگرم هست، کم کردن 4 تا 8 کیلوگرم می تواند کمک کند
- عادت های ماهوار نامنظم را می توان با هورمون ها، تبلیت ها و سایر دواها مدیریت کرد
- موهای زائد را می توان با اپیلاسیون، لیزر موهای زائد، سایر استراتیجی های رفع مو، تبلیت ها و سایر دواها تداوی کرد
- با تبلیت ها و سایر دواها می توان آکنه را مدیریت کرد
- باروری را می توان با یک شیوه زندگی صحی، دواها یا عملیات جراحی برای کاهش وزن مدیریت کرد
- تکلیف های عاطفی را می توان با یک شیوه زندگی صحی، مشوره یا دواها مدیریت کرد.

معلومات بیشتر در مورد باروری

زنان مبتلا به PCOS به همان اندازه زنان بدون PCOS طفل دارند، اما ممکن است برای باردار شدن به کمک بیشتری ضرورت داشته باشند. بعد از 35 سالگی باروری شما کمتر می شودو ممکن است باردار شدن سخت تر باشد. خوب است اگر می خواهید حامله شوید این را به خاطر بسپارید. در صورت ضرورت به کمک برای باردار شدن، این کار به شما فرصت می دهد تا با افراد مسلکی صحی کار کنید.

برای معلومات بیشتر به ویبسایت ذیل مراجعه کنید
jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

به روز شده در دسمبر 2019

این ورق معلوماتی طوری طراحی شده است که اطلاع دهنده و آموزشی باشد. قصد آن فراهم نمودن مشوره طبی خاص یا جایگزینی برای مشوره متخصص طبی تان نیست.

Jean Hailes for Women's Health از حمایت دولت آسترالیا قدردانی و تشکر می کند.

Jean Hailes for Women's Health 2019 ©

Jean Hailes for Women's Health رویکرد وسیع و فراگیری در مورد موضوع صحت زنان دارد. این ورقه معلوماتی عموماً از اصطلاحات «زنان و دختران» استفاده می کند.

قصد این اصطلاحات شامل کردن زنان با گرایش های جنسی متنوع، زنان دو جنسیتی (intersex) و زنان دارای یک تجربه بین جنسیتی (transgender) می باشد.

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH
1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

PCOS چیست؟

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) نوعی عدم تعادل هورمون در زنان است. حدوداً از هر 10 زن یک نفر به آن مبتلا است و زنان معمولاً در هر زمان، از بلوغ تا حدود یائسگی، ممکن است دچار آن شوند.

چه عواملی باعث PCOS می شوند؟

زنان مبتلا به PCOS دارای دو نوع هورمون، انسولین و آندروژن ها هستند که در مبتلایان، در سطوح بالاتری نسبت به زنان فاقد PCOS تولید می شود.

ژنهای خانوادگی در PCOS نقش دارند.احتمال اینکه زنان مبتلا به PCOS مادر، عمه، خاله یا خواهر مبتلا به PCOS داشته باشند 50٪ درصد بیشتر است و این بیماری بیشتر در زنان با پیشینه آسیایی، بومی استرالیا و جزیره نشینان تنگه تورس و آفریقایی دیده می شود.

عوامل سبک زندگی نیز می توانند علائم PCOS را بدتر کنند. مثلاً عادت غذایی وداشتن اضافه وزن.

علائم PCOS

علائم PCOS می تواند شامل موارد زیر باشد:

- قاعدگی های نامنظم یا نداشتن قاعدگی
- ریزش مو یا نازک شدن موی سر
- رشد موهای زائد روی صورت یا بدن شما
- جوش زدن
- افزایش وزن
- مشکلات عاطفی مانند اضطراب و افسردگی
- مشکل برای باردار شدن
- ازدیاد احتمال ابتلا به دیابت نوع 2.

هر فرد می تواند علائم متفاوتی داشته باشد و علائم آن با گذشت زمان می تواند تغییر کند.

چگونه متوجه می شوید که PCOS دارید؟

پزشک شما، بدن شما، سوابق پزشکی، نتایج آزمایش خون و احتمالا نتایج سونوگرافی شما را بررسی می کند تا بررسی کند که آیا PCOS دارید یا خیر.

اگر دو مورد از سه مشکل زیر را داشته باشید احتمالاً PCOS دارید:

1. قاعدگی نا منظم یا نداشتن قاعدگی
2. علائمی مانند موهای زائد صورت یا بدن و جوش یا سطوح بالای هورمونهای مردانه
3. سونوگرافی که نشان دهد تعداد بیش از حدی کیست به شکل‘حباب’ در تخمدان های شما وجود دارد. کیست داشتن مشکلی ندارد، اما پزشک شما می تواند برایتان توضیح دهد که کیست داشتن ‘بیش از حد’ برای شما و سن تان چطور تعریف می شود.

سونوگرافی فقط هنگامی انجام می شود که موارد **1** یا **2** موجود نباشند، اما معمولا برای خانم های زیر 20 سال توصیه نمی شود.

زندگی با سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

PCOS قابل درمان نیست، اما پزشک شما می تواند در مورد نحوه مدیریت علائم تان، توصیه هایی به شما ارائه دهد.

برای مثال:

- اگر با توجه به قدتان اضافه وزن دارید، حتی 5-10٪ کاهش وزن می تواند سطح هورمونها را بهبود بخشد و منجر به علائم کمتری شود. مثلاً اگر وزن شما 80 کیلوگرم است، کم کردن 4 تا 8 کیلوگرم میتواند موثر باشد.
- قاعدگی های نامنظم را می توان با هورمون، قرص جلوگیری از بارداری و سایر داروها مدیریت کرد.
- موهای زائد را می توان با اپیلاسیون، لیزر موهای زائد، سایر راهکارهای رفع مو، قرص جلوگیری از بارداری و سایر داروها درمان کرد.
- جوش را می توان با قرص جلوگیری از بارداری و سایر داروها مدیریت کرد.
- باروری را می توان با شیوه زندگی سالم، دارو یا جراحی کاهش وزن مدیریت کرد.
- مشکلات عاطفی را می توان با شیوه زندگی سالم، مشاوره یا دارو مدیریت کرد.

اطلاعات بیشتر در مورد باروری

زنان مبتلا به PCOS به اندازه زنان بدون PCOS بچه دارند، اما ممکن است برای باردار شدن به کمک بیشتری نیاز داشته باشند. بعد از 35 سالگی باروری کمتر می شود و ممکن است باردار شدن مشکل تر شود. خوب است اگر می خواهید بچه دار شوید این نکته را به خاطر بسپارید. در صورت نیاز به کمک برای باردار شدن، دانستن این نکته به شما فرصت می دهد تا از متخصص های بهداشت و درمان کمک بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر به این قسمت مراجعه کنید:
jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

به روز رسانی دسامبر 2019
این برگه اطلاعات، جهت آموزش طراحی شده و هدفش ارائه مشاوره پزشکی خاص یا جایگزینی توصیه های پزشک شما نیست.
Jean Hailes for Women's Health از حمایت دولت استرالیا قدردانی می کند.
Jean Hailes for Women's Health 2019 ©

Jean Hailes for Women's Health رویکردی گسترده و فراگیر به موضوع سلامت زنان دارد. این برگه اطلاعات، از اصطلاحات 'زنان و دختران' به صورت کلی و عمومی استفاده می کند.

این اصطلاحات، زنان دارای هویت های جنسی گوناگون، زنان دوجنسیتی و زنان دارای تجربه تغییر جنسیت را شامل می شوند.

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH
1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au

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

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hails 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, इंटरसैक्स 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

පොලිසිස්ටික් ඩිම්බ ප්‍රදාහය (PCOS)

PCOS යනු කුමක්ද?

පොලිසිස්ටික් ඩිම්බ ප්‍රදාහය (PCOS) යනු කාන්තාවන් තුළ ඇතිවන හෝමෝන අසමතුලිතතා තත්ත්වයකි. එය කාන්තාවන් 10ක් අතරින් එක් අයෙකුට බලපාන අතර සාමාන්‍යයෙන් මල්වර වීමේ සිට ආර්ථව හරණය දක්වා ඕනෑම අවස්ථාවක ඇති විය හැකිය.

PCOS ඇති වන්නේ කෙසේද?

PCOS සහිත කාන්තාවෝ එවැනි තත්ත්වයක් නොමැති කාන්තාවන්ට සාපේක්ෂව හෝමෝන දෙවර්ගයක් එනම් ඉන්සියුලින් හා ඇන්ඩ්‍රොජෙන් ඉහළ මට්ටම්වලින් නිපදවති.

PCOS තත්ත්වය ඇති වීම සඳහා පාරම්පරික ජාන ඉවහල් වෙයි. PCOS තත්ත්වය ඇති කාන්තාවන්ගෙන් සියයට පණහක පිරිසට PCOS තත්ත්වයෙන් පෙලෙන මවක්, ඥාතීවරියක් හෝ සහෝදරියන් සිටීමට ඉඩ ඇති අතර මෙම තත්ත්වය ආසියානු, ඇබොරිජිනල් හා ටෝරස් දූපත්වාසී සහ අප්‍රිකානු සම්භවයන් සහිත කාන්තාවන් අතර බහුලය.

ජීවන රටා සාධක ද PCOS තත්ත්වයේ ලක්ෂණ තීව්‍ර කිරීමට හේතු විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ආහාර පුරුදු හා ස්ථූලභාවය දැක්විය හැකි වේ.

PCOS රෝග ලක්ෂණ

PCOS පහත දැක්වෙන රෝග ලක්ෂණ ඇතුළත් විය හැකිය.

- අක්‍රමවත් ඔසප් වීම හෝ ඔසප් වීම සිදු නොවීම
- හිසකෙස් තුනී වීම හා ගැලවී යාම
- මුහුණේ හෝ සිරුරේ අධික ලෙස රෝම වර්ධනය වීම
- කුරුලෑ
- බර වැඩි වීම
- භාවමය ගැටලු, සාංකාව හා විෂාදය වැනි තත්ත්වයන්
- ගැබ් ගැනීමට අපහසු වීම
- 2 කාණ්ඩයේ දියවැඩියාව ඇති වීමේ ඉහළ අවදානම

පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට රෝග ලක්ෂණ වෙනස් විය හැකි අතර, කාලයත් සමග ද රෝග ලක්ෂණ වෙනස් විය හැකිය.

ඔබට PCOS ඇත්දැයි දැනගන්නේ කෙසේද?

ඔබට PCOS ඇත්දැයි දැන ගැනීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබේ සිරුර, වෛද්‍ය ඉතිහාසය, රුධිර පරීක්ෂා ප්‍රතිඵල හා සමහර විට අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් ප්‍රතිඵල පරීක්ෂා කිරීම සිදු කරනු ඇත.

ඔබට පහත දැක්වෙන ගැටලු තුන අතරින් දෙකක් ඇත්නම් ඔබට PCOS තිබීමට ඉඩකඩ ඇත.

1. අක්‍රමවත් ඔසප් වීම හෝ ඔසප් වීම සිදු නොවීම
2. මුහුණේ හෝ සිරුරේ අධික ලෙස රෝම වර්ධනය වීම හා කුරුලෑ, එසේත් නැත්නම්, පුරුෂ හෝමෝන ඉහල මට්ටම්වලින් පැවතීම
3. ඔබගේ ඩිම්බ කෝෂවල 'බුබුලු' ලෙස පෙනෙන ගැටිති ගණනාවක් අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් මගින් පෙනීම. ගැටිති යම් ප්‍රමාණයක් තිබීම ගැටලුවක් නොවන අතර, ඔබේ වයසට සාපේක්ෂව 'වැඩිපුර ප්‍රමාණයක්' යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්දැයි ඔබේ වෛද්‍යවරයාට පැවසිය හැකිය.

අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් පරීක්ෂණයක් කෙරෙනුයේ **1** හා **2** යන ලක්ෂණ නැත්නම් පමණි. එහෙත් සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 20ට අඩු අයට එය නිර්දේශ නොකෙරේ.

PCOS ඇතිව දිවි ගෙවීම

PCOS තත්ත්වය සුව කළ නොහැක. එහෙත් එය කළමනාකරණය කරගන්නේ කෙසේද යන්න සම්බන්ධයෙන් ඔබේ වෛද්‍යවරයාට වැඩිදුර තොරතුරු සැපයිය හැකිය.

උදාහරණ ලෙස:

- ඔබ උසට සාපේක්ෂව බර වැඩි නම්, 5-10%පමණ බර අඩු කර ගැනීමකින් වුවත් හෝමෝන මට්ටම් වඩාත් සතුටුදායක කර ගත හැකි අතර එමගින් රෝග ලක්ෂණ අඩුකර ගත හැකිය. උදාහරණ ලෙස ඔබ කිලෝ 80ක් බර නම්, කිලෝ 4-8 අඩු කර ගැනීම උපකාරී වේ.
- අක්‍රමවත් ඔසප් වීම, හෝමෝන, උපත් පාලන පෙති හා වෙනත් ඖෂධ මගින් කළමනාකරණය කළ හැකිය.
- අධික රෝම, වැක්ස් කිරීම, ලේසර් කිරීම හෝ වෙනත් රෝම ඉවත් කිරීමේ ක්‍රම, උපත් පාලන පෙති හා වෙනත් ඖෂධ මගින් කළමනාකරණය කළ හැකිය.
- කුරුලෑ බිබිලි උපත් පාලන පෙති වෙනත් ඖෂධ මගින් කළමනාකරණය කළ හැකිය.
- නිරෝගීමත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන්, ඖෂධ මගින් හෝ බර අඩු කිරීමේ ශල්‍යකර්ම මගින් සරුබව කළමනාකරණය කළ හැකිය
- නිරෝගීමත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන්, උපදේශනය තුළින් හා ඖෂධ මගින් භාවමය ගැටලු කළමනාකරණය කළ හැකිය.

සරු බව ගැන තවත් යමක්

PCOS සහිත කාන්තාවෝ එවන් තත්ත්වයක් නොමැති කාන්තාවන් ලබන දරුවන් ගණන ම ලබති. එහෙත් ගර්භණී වීමෙහි ලා ඔවුන්ට අතිරේක උදව් අවශ්‍ය වේ. වයස අවුරුදු 35න් පසු ඔබගේ සරුභාවය අඩුවන අතර ගැබ් ගැනීම වඩාත් අපහසු වේ. ඔබට දරුවන් ලැබීමට අවශ්‍ය නම් මෙය සිහි තබා ගැනීම වැදගත්ය. එවිට ඔබට ගැබ් ගැනීමට උදව් අවශ්ය නම් සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ සහාය ලබා ගැනීමට කාලය තිබේ.

වැඩිදුර විස්තර සඳහා
jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos
වෙත යන්න.

යාවත් කාලීන කිරීම 2019 දෙසැම්බර්

මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාව තොරතුරු ලබා දීමට හා දැනුම වැඩි දියුණු කිරීමට සැලසුම් කර ඇති එමගින් විශේෂිත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා නොදෙන අතර, එය ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ලැබෙන උපදෙස් වෙනුවට ආදේශකයක් සේ භාවිත නොකළ යුතුය.

Jean Hailes for Women's Health ඔස්ට්‍රේලියානු රජයේ සහයෝග කෘතඥ පූර්වකව පිළිගනියි.

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health විසින් කාන්තා සෞඛ්‍ය යන මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන් පුළුල් හා අවබෝධාත්මක ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කරයි. මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාවේ දී 'කාන්තාවන් හා දැරියන්' යන යෙදුම් යොදාගෙන තිබේ. මෙම යෙදුම් විවිධ ලිංගිකත්වයෙන් යුතු කාන්තාවන්, අන්තර් ලිංගික කාන්තාවන් හා සංක්‍රාන්ති ලිංගික අත්දැකීම් ඇති කාන්තාවන් ඇතුළත් වන ආකාරයට යොදාගෙන ඇත.

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au

Polycystic ovary syndrome (PCOS)

சூலக நீர்க்கட்டிகள் நோய்க்குறி (PCOS)

PCOS என்றால் என்ன?

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் (PCOS) என்பது பெண்களின் ஹார்மோன்களில் ஏற்படும் சமநிலையின்மையாகும். இது 10 பெண்களில் ஒருவரைப் பாதிக்கிறது. மேலும் பொதுவாக பெண்களைப் பருவமடைவதில் இருந்து மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் வரை எந்த நேரத்திலும் இது பாதிக்கும்.

PCOS ஏற்படுவதற்கு என்ன காரணம்?

PCOS உள்ள பெண்களுக்கு இன்சுலின் மற்றும் ஆண்ட்ரோஜன் என்ற இரு வகையான ஹார்மோன்கள் PCOS இல்லாத பெண்களைவிட அதிக அளவில் சுரக்கின்றன.

PCOS உருவாக்கத்தில் குடும்ப மரபணுக்களுக்குப் பங்களிப்பு உண்டு. PCOS உள்ள பெண்களுக்கு PCOS பாதிப்புடன் ஒரு தாய், அத்தை அல்லது சகோதரி இருப்பதற்கான 50 சதவீதம் அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. அத்துடன் ஆசிய, பழங்குடியினர் மற்றும் டோரஸ் ஜலசந்தி தீவினர் மற்றும் ஆப்பிரிக்கப் பின்னணி கொண்ட பெண்களுக்கு இந்தப் பாதிப்பு சர்வ சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது

வாழ்க்கைமுறைக் காரணிகளும் PCOS -ன் அறிகுறிகளை மோசமாக்கக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, பத்தியஉணவு மற்றும் அதிக எடை கொண்டிருத்தல்.

PCOS -ன் அறிகுறிகள்

PCOS -ன் அறிகுறிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு அல்லது மாதவிலக்கு இல்லாமலிருத்தல்
- தலைமுடி மெலிதல் அல்லது உதிர்தல்
- உங்கள் முகம் அல்லது உடலில் அதிகப்படியாக முடி வளர்தல்
- முகப்பருக்கள்
- எடை அதிகரித்தல்
- பதற்றம் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்ற உணர்வு சம்பந்தப்பட்டப் பிரச்சினைகள்
- கருத்தரிப்பதில் சிரமங்கள்
- நீரிழிவு நோய் வகை 2 ஏற்படுவதற்கான உயர் அபாயம்

ஒவ்வொரு நபருக்கும் வெவ்வேறு வகையான அறிகுறிகள் இருக்கக்கூடும். அத்துடன் காலப்போக்கில் அறிகுறிகள் மாறக்கூடும்.

உங்களுக்கு PCOS இருப்பதை எப்படி நீங்கள் அறியமுடியும்?

உங்கள் மருத்துவர் PCOS உங்களுக்கு உள்ளதா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க உங்கள் உடல் பரிசோதனை, மருத்துவ வரலாறு, இரத்தப் பரிசோதனை முடிவுகள் போன்றவற்றைச் சரிபார்ப்பதுடன் மீயொலி (அல்ட்ரா சவுண்டு) முடிவுகளையும் சரிபார்ப்பார்.

பின்வரும் மூன்று பிரச்சினைகளில் இரண்டு உங்களுக்கு இருந்தால் PCOS உங்களுக்கு இருக்க வாய்ப்புள்ளது:

1. ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு அல்லது மாதவிலக்கு இல்லாமலிருத்தல்
2. முகத்தில் அல்லது உடலில் அதிகப்படியான முடி மற்றும் முகப்பருக்கள் போன்ற அறிகுறிகள், அல்லது உயர் அளவு ஆண் வகை ஹார்மோன்கள்
3. உங்கள் சூற்பைகளில் 'குமிழ்கள்' போன்று தோற்றமளிக்கும் பல நீர்க்கட்டிகளைக் காண்பிக்கும் மீயொலிச் சோதனை. சில நீர்க்கட்டிகள் இருப்பது பரவாயில்லை. ஆனால் உங்களுக்கும், உங்கள் வயதுக்கும் 'மிக அதிகம்' என்பது என்ன என்பதை உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்குச் சொல்லமுடியும்.

1 -ஆம் மற்றும் **2** -ஆம் அறிகுறிகள் இல்லாமலிருந்தால் மட்டுமே மீயொலி சோதனை செய்யப்படுகிறது. ஆனால் இது பொதுவாக 20 வயதுக்கு உட்பட்ட பெண்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.

PCOS பாதிப்புடன் வாழ்தல்

PCOS -ஐக் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் உங்கள் அறிகுறிகளை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பது குறித்து உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியும்.

எடுத்துக்காட்டாக:

- உங்கள் உயரத்துக்கு நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருந்தால், 5-10% எடை இழப்பும் கூட ஹார்மோன் அளவுகளை மேம்படுத்திக் குறைந்த அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் 80 கிலோ எடை இருந்தால் 4-8 கிலோவைக் குறைப்பது உதவக்கூடும்
- ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்குகளை ஹார்மோன்கள், கருத்தடை மாத்திரை மற்றும் பிற மருந்துகள் மூலம் நிர்வகிக்கலாம்
- அதிகப்படியான முடியை மெழுகு தடவுதல், லேசர் பயன்படுத்தி முடி அகற்றல், பிற முடி அகற்றும் உத்திகள், கருத்தடை மாத்திரை மற்றும் பிற மருந்துகள் போன்ற மூலம் நிர்வகிக்கலாம்.
- முகப்பருவை கருத்தடை மாத்திரை மற்றும் பிற மருந்துகள் மூலம் நிர்வகிக்கலாம்
- கருவுறுதலை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, மருந்துகள் அல்லது எடை குறைப்பு அறுவை சிசிச்சை மூலம் நிர்வகிக்கலாம்
- உணர்வு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை ஆரோக்கிமான வாழ்க்கை முறை, ஆலோசனை அல்லது மருந்துகள் மூலம் நிர்வகிக்கலாம்.

கருவுறுதல் பற்றி கூடுதல் விவரங்கள்

PCOS உள்ள பெண்களுக்கு PCOS இல்லாத பெண்களைப் போலவே அதே எண்ணிக்கையில் குழந்தைகள் இருக்கும். ஆனால் கருத்தரிக்க அவர்களுக்குக் கூடுதல் உதவி தேவைப்படலாம். 35 வயதுக்குப் பிறகு உங்களுக்குக் கருவுறும் திறன் குறைந்து விடுகிறது. அத்துடன் கருத்தரிப்பதும் கடினமாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் குழந்தை பெற விரும்பினால் இதை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது நல்லது. கருத்தரிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் இது சுகாதாரத் தொழில்சார் வல்லுநர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றக் கால அவகாசம் தருகிறது.

மேலதிக விவரங்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்:
jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

டிசம்பர் 2019 -இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

இந்த மெய்த்தகவல் அறிக்கை தகவல் வழங்கும் வகையிலும், கல்வி நோக்கிலும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது குறிப்பிட்ட மருத்துவ ஆலோசனையை வழங்குவதற்கோ அல்லது உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கான மாற்றோ அல்ல.

Jean Hailes for Women's Health ஆஸ்திரேலிய அரசின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health பெண்களின் ஆரோக்கியம் என்ற தலைப்பில் ஒரு பரந்த மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய அணுகுமுறையைக் கையாளுகிறது. இந்த மெய்த்தகவல் அறிக்கை பொதுவாக 'பெண்கள் மற்றும் சிறுமியர்' என்ற சொற்றொடர்களைப் பயன்படுத்துகிறது.

இந்த சொற்றொடர்கள் வேறுபட்ட பாலினப் பண்புள்ள பெண்கள், இடைப்பட்ட பாலினத்தோர், மற்றும் திருநங்கை இன அனுபவம் கொண்டோரையும் உள்ளடக்கும் நோக்கில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au

Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS)

Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) là gì?

Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) là chứng mất cân bằng nội tiết tố ở phụ nữ. Cứ khoảng 10 phụ nữ thì có một người bị ảnh hưởng bởi hội chứng này và phụ nữ thường mắc phải hội chứng này bất kỳ lúc nào từ khi dậy thì cho đến mãn kinh.

Nguyên nhân dẫn đến hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) là gì?

Phụ nữ bị PCOS có hai loại nội tiết tố, insulin và androgen, có thể được sản sinh nhiều hơn so với những phụ nữ không bị PCOS.

Các gen di truyền góp phần gây ra PCOS. Phụ nữ mắc PCOS có khả năng có mẹ, dì hoặc chị/em gái mắc PCOS nhiều hơn 50% và tình trạng này phổ biến hơn ở phụ nữ gốc châu Á, Thổ dân và Dân đảo Torres Strait và châu Phi.

Các yếu tố về lối sống có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng của PCOS. Ví dụ, chế độ ăn và bị thừa cân

Triệu chứng của PCOS

Các triệu chứng của PCOS có thể bao gồm:

- chu kỳ kinh không đều hoặc không có kinh nguyệt
- thưa tóc hoặc rụng tóc
- rậm lông ở mặt và cơ thể
- mụn nhọt
- tăng cân
- các vấn đề về cảm xúc, chẳng hạn như lo âu và trầm cảm
- khó mang thai
- nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 cao.

Triệu chứng ở mỗi người có thể khác nhau, và các triệu chứng này có thể thay đổi theo thời gian.

Làm sao để nhận biết liệu bạn có mắc phải PCOS?

Bác sĩ của bạn sẽ kiểm tra cơ thể, bệnh sử, kết quả xét nghiệm máu và có thể gồm cả kết quả siêu âm để xem bạn có bị PCOS hay không.

Bạn có khả năng bị PCOS nếu bạn có hai trong ba vấn đề sau:

1. chu kỳ không đều hoặc không có kinh nguyệt
2. các triệu chứng như có quá nhiều mụn và lông trên mặt hoặc cơ thể, HOẶC các loại nội tiết tố nam ở mức cao.
3. siêu âm cho thấy có quá nhiều u nang trông giống như 'bọt bong bóng' trong buồng trứng của bạn. Việc có một vài u nang là BÌNH THƯỜNG, nhưng bác sĩ của bạn có thể cho bạn biết thế nào là 'quá nhiều' đối với bạn và độ tuổi của bạn.

Siêu âm chỉ được thực hiện nếu không có vấn đề **1** và **2**, nhưng thường không được khuyến nghị cho phụ nữ dưới 20 tuổi.

Sống cùng với PCOS

PCOS không thể chữa khỏi hoàn toàn, nhưng bác sĩ của bạn có thể cho bạn lời khuyên về cách kiểm soát các triệu chứng của mình.

Ví dụ:

- Nếu bạn bị thừa cân so với chiều cao của bạn, thì ngay cả việc giảm 5-10% cân nặng có thể cải thiện mức nội tiết tố và có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng. Ví dụ, nếu bạn nặng 80kg, giảm 4-8 kg có thể hữu ích
- Chu kỳ kinh nguyệt không đều có thể được kiểm soát bằng nội tiết tố, thuốc Tránh Thai và các loại thuốc khác
- Rậm lông có thể được kiểm soát bằng waxing triệt lông, tẩy lông bằng tia laser, các cách thức tẩy lông khác, thuốc Tránh Thai, và các loại thuốc khác
- Mụn trứng cá (Acne) có thể được kiểm soát bằng thuốc Tránh Thai và các loại thuốc khác
- Khả năng sinh sản có thể được kiểm soát bằng một lối sống lành mạnh, thuốc men hoặc phẫu thuật giảm cân
- Các vấn đề cảm xúc có thể được kiểm soát bằng lối sống lành mạnh, nghe tư vấn hoặc dùng thuốc.

Thêm thông tin về khả năng sinh sản

Phụ nữ mắc PCOS có số lượng con cái tương đương với phụ nữ không bị PCOS, nhưng họ có thể cần nhiều sự giúp đỡ hơn để có thai. Sau độ tuổi 35, khả năng sinh sản của bạn sẽ giảm và bạn sẽ khó có thai hơn. Điều này đáng để ghi nhớ nếu bạn muốn có con cái. Việc này giúp bạn có thời gian để làm việc với các chuyên gia y tế nếu bạn cần giúp đỡ để mang thai.

Để biết thêm thông tin hãy ghé trang jeanhailes.org.au/health-a-z/pcos

Cập nhật tháng 12 năm 2019

Tờ dữ kiện này được soạn viết nhằm cung cấp thông tin và giáo dục. Tài liệu không dùng để cung cấp lời khuyên y khoa cụ thể hoặc thay thế lời khuyên của chuyên gia chữa bệnh của quý vị.

Jean Hailes for Women's Health cảm tạ sự ủng hộ của Chính phủ Úc.

© Jean Hailes for Women's Health 2019

Jean Hailes for Women's Health áp dụng đường lối làm việc có tính cách bao gồm và kháng đạt với đề tài sức khỏe phụ nữ. Tờ dữ kiện này dùng từ 'phụ nữ' một cách chung.

Từ này ngụ ý bao gồm các phụ nữ có đa dạng tính dục, liên giới tính, và phụ nữ có trải qua sự chuyển giới.

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au