

## पॉलीसिस्टीक ओव्हरीयन सिंड्रोम

### पॉलीसिस्टीक ओव्हरीयन सिंड्रोम म्हणजे काय?

पॉलीसिस्टीक ओव्हरीयन सिंड्रोम (PCOS) हा स्त्रियांतील संप्रेरकांशी संबंधित आजार असून लक्षावधी स्त्रियांना होतो, परंतु तो अनेकांना कळतही नाही. PCOS मध्ये बिजाशयावर द्रवाबूदं तयार होतात. ही आबुदि द्रवाने पूर्णपणे भरलेली असतात. त्यांच्यामुळे बिजाशयाचे कार्य योग्य रित्या चालू रहाण्यात अडथळे निर्माण केले जातात.

### PCOS कशामुळे होतो?

PCOS चे निश्चित कारण माहित नाही, असे गृहीत धरले जाते की, इन्शुलिनच्या वाढलेल्या पातळीमुळे बिजाशयातून पुरुष सेप्रेरकाच्या प्रमाणात वाढ होते. स्वादुपिंडात इन्शुलिनची निर्मिती होते आणि शरीराला शर्करेचा उपयोग करण्यास मदत करते. कुटुंबात कुणाला PCOS चा त्रास असेल तर किंवा बिजाशयाशी संबंधित इतर आजार असतील तर धोका अधिक वाढतो.

### PCOS ची सद्यस्थिती

जवळपास 5-10 % प्रजोत्पादनक्षम महिलांना PCOS असण्याचा संभव व्यक्त केला आहे. कदाचित ही संख्या अधिकही असू शकेल. तरुण स्त्रियांमध्ये हा अधिक आढळतो, कारण वंधत्व हे त्याचे पहिले लक्षण असल्याने पुढील निदान केले जाते. PCOS हा संप्रेरक असंतुलनाचे मुख्य कारण 50 वर्षे वयापर्यंतच्या स्त्रियांमध्ये आढळते, तरीही 70% व्यक्ती याविषयी अनभिज्ञ असतात.

### PCOS ची लक्षणे आणि खुणा काय आहेत?

- मासिक पाळी अनियमित असणे किंवा न येणे.
- चेहरा, छाती, स्तनाग्रांभोवती व ओटीपोटावर केसाची वाढ होणे.
- डोक्यावरील केस पातळ होणे.
- वजन वाढणे आणि थकवा येणे.
- उच्च रक्तशर्करा किंवा उच्चरक्तदाब.
- वंधत्व (गर्भधारणा न होणे).
- मुरुमे येणे, त्वचा काळवंडणे.
- कंबर व ओटीपोटात दुखणे.

## PCOS चे निदान कसे करतात?

- **रक्तचाचणी-** रक्तचाचणीत रक्तातील संप्रेरकाचे प्रमाण रक्तशर्करेची पातळी स्निग्धतेची पातळी तपासली जाते.
- **कटीभागाची चाचणी-** या चाचणीत गर्भाशय, गर्भाशय मुख आणि बिजकोशाचा आकार व माप तपासले जाते.
- **(वजायनल अल्ट्रासाउंड)-** बिजकोशातील अर्बुदांचे अस्तित्व तपासण्याकरीता या चाचणीत अल्ट्रासाउंड लहरींच्या सहाय्याने बिजकोशाच्या प्रतिमा घेतल्या जातात. त्यासाठी योनीमार्गात एक छोटी नळी ठेवली जाते.

## PCOS वर उपचार कसे केले जातात?

PCOS पूर्णपणे बरा होत नाही. उपचार प्रत्येक रुग्णात आढळणा-या लक्षणांवर अवलंबून असतात. त्यात खालील पर्यायांचा समावेश असतो

### औषधे-

- **गर्भनिरोधक गोळ्या :** या औषधात स्त्री संप्रेरकाचे प्रमाण अधिक असते, त्यांनी पुरुष संप्रेरकाचे प्रमाण कमी केले जाते. गर्भनिरोधक गोळ्यांमुळे मासिक पाळी नियमित होते, अर्बुदे होत नाहीत किंवा ती आकसली जातात, त्यामुळे गर्भाशयाच्या आतील आवरणाचा कर्करोग होण्याची शक्यता कमी होते, तसेच असामान्य रक्तस्राव टाळला जातो.
- **रक्तशर्करा कमी करणारी औषधे-** या औषधांनी रक्तातील साखरेची पातळी कमी होते, आणि इन्शुलिन प्रतिरोध कमी होतो. याचा वापर पुरुष संप्रेरकांचे प्रमाण कमी करण्यासाठीही केला जातो, आणि त्यामुळे बीज बाहेर टाकण्यास मदत होते.
- **अँटीअँड्रोजेन मेडिसीन्स-** त्यामुळे पुरुष संप्रेरकाचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते, केसांची अनावश्यक वाढ आणि डोक्यावरील केस पातळ होणे थांबते.
- **स्टेरॉईड-** या औषधांनी पुरुष संप्रेरकाचे प्रमाण कमी होते.
- **NSAIDS-** ही औषधे सूज आणि वेदना कमी करतात.

### शस्त्रक्रिया-

बिजकोशांची स्थिती अभ्यासण्यासाठी डॉक्टर शस्त्रक्रिया करतील किंवा बायोप्सी म्हणजे ऊतींचा तुकडा घेऊन त्याची तपासणी करतात. शस्त्रक्रियेने अर्बुद काढले जाते किंवा बिजकोशाचा काही भाग काढला जातो.

## PCOS चे धोके काय आहेत ?

बीजकोशावरील अर्बुद शस्त्रक्रियेने काढल्यावर काही संसर्ग होऊ शकतात. किंवा अतिशय रक्तस्त्राव होऊ शकतो. उपचार केले तरी PCOS पुन्हा येऊ शकतो. आणि त्रास वाढू शकतो. PCOSमुळे मधुमेह, उच्च रक्तदाब व हृदयविकाराचे धोके संभवतात. PCOS मुळे गर्भधारणा न होण्याची शक्यता वाढते. बीजकोश फुटून बीज बाहेर आल्याने मूत्रमार्गातून रक्तस्त्राव होऊ शकतो किंवा गर्भाशयाच्या आंतरआवरणाचा कर्करोग होऊ शकतो. PCOS चा त्रास असलेल्या महिलांमध्ये बीजकोश सर्वप्रकारची संप्रेरके निर्माण करत नाही की ज्यामुळे बीज पक्व होईल. बीजाशयातील कोष वाढू लागतो आणि द्रवसंचय सुरु होतो. परंतु अंडमोचन होत नाही . त्यामुळे काही बीजकोष हे द्रवार्बुदासारखे राहतात आणि प्रोजेस्टेरॉन हे संप्रेरक स्त्रवत नाही. प्रोजेस्टेरॉन शिवाय महिलांची मासिक पाळी नियमित येत नाही किंवा येतच नाही.

## दिसणा-या लक्षणांचे व्यवस्थापन कसे करावे?

- रक्तशर्करा आणि रक्तदाब यांचा नियमित तपासणी करून घ्यावी त्याची नोंद ठेवावी व डॉक्टरांकडे तपासणीला जातांना नोंद बरोबर ठेवावी.
- वजन संतुलित ठेवावे- वजन जास्त असल्यास ते कमी करावे. वजन घटवल्याने PCOS चा धोका कमी होतो.
- व्यायाम- व्यायामाने रक्तशर्करा व रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते. वजन कमी करण्यासही मदत होते.
- विविधांगी पोषक आहार घ्यावा- पोषक आहारात फळे, भाज्या, धान्याचे ब्रेड, कमी स्निधांश असलेले दुग्धजन्य पदार्थ, रोगबिया, मांस आणि मासे आहार तज्ञांकडून मदत घेऊन कमी कर्बोदके असलेला आहार घेतल्यास रक्तशर्करापातळी कमी होईल.

## वैद्यकीय सल्ला घेण्यासाठी डॉक्टरांस कधी भेटावे?

- आपणांस ताप आल्यास
- अशक्त किंवा थकवा आल्याचे वाटत असल्यास
- वेदनाशामक औषधे घेऊनही वेदना थांबत नसल्यास
- मुत्रविसर्जन करतांना त्रास होत असल्यास
- समागम क्रियेत वेदना होणे.

## तत्काळ काळजी घेण्याची वेळ कोणती?

- असहय डोकेदुखी आणि गरगरत असल्यास
- अनेक वेळा उलटया झाल्यास, पोटात अन्नपाणी ठरत नसल्यास
- दृष्टी अंधुक झाल्यास किंवा द्विदृष्टी दोष झाल्यास
- श्वासास फळासारखा मधूर गंध येत असल्यास किंवा श्वास कमी पडत असल्यास
- ओटीपोटी आणि कटीप्रदेशात वेदना होत असल्यास

## औषधा व्यतिरिक्त उपाय-

- योगसाधनेने मानसिक त्राण कमी करणे.
- कमी शर्करायुक्त व तंतूमय पदार्थांचा आहारात समावेश करणे ( तंतूमय घटक संप्रेरकाचे पुनराभिसरण थांबवितात व टेस्टेस्टेरॉन शरीराबाहेर टाकण्यास मदत करतात )
- आहार व जीवनशैलीतील बदल जसे की शर्करायुक्त पदार्थ व दुग्धजन्य पदार्थ खाण्यास टाळणे, ओमेगा-3 व प्रीथिनांचे प्रमाण अधिक असलेल्या गोष्टींचा आहारात समोवश करणे.

## संदर्भ:

मायक्रोमेडेक्स केअर नोटस् सिस्टम ऑनलाईन 2.0