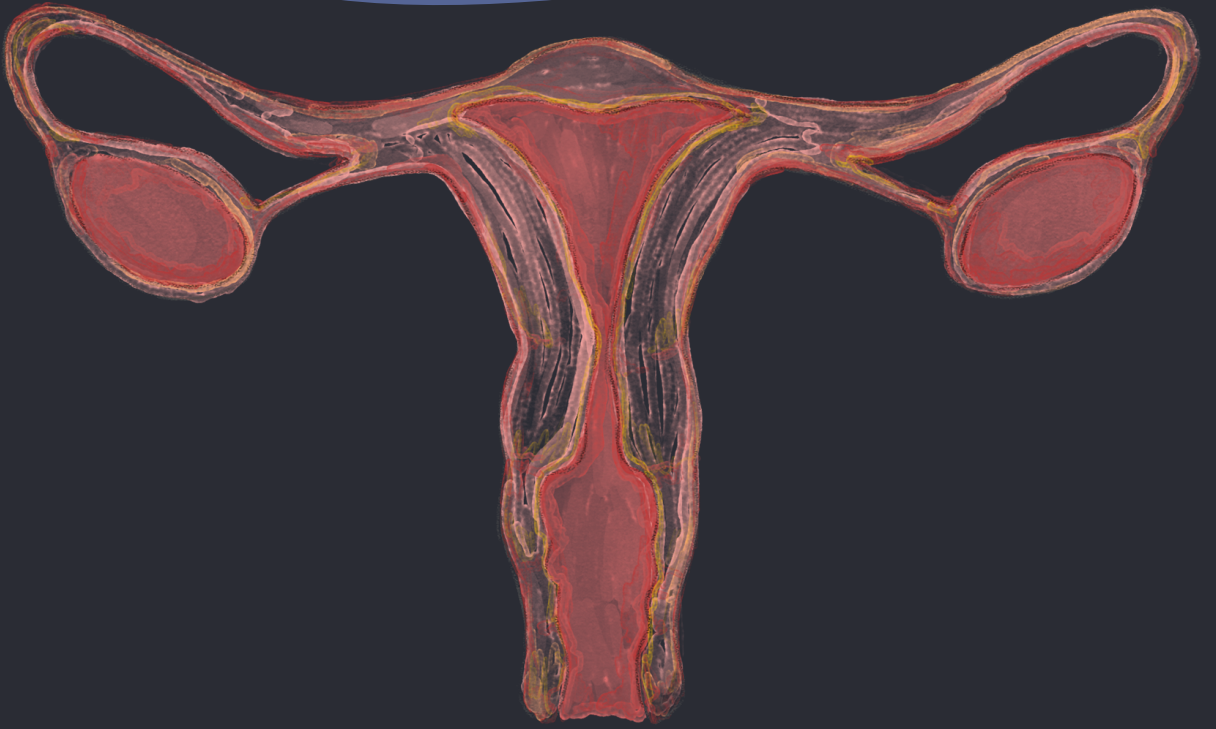




પી.સી.ઓ.ડી.



પૌલ્લી સિસ્ટિક ઓવરી ડિઝીઝ (PCOD) એ એક એવી સ્થિતિ છે, જેમાં અંડાશય અસામાન્ય માત્રામાં એન્ડ્રોજન (પુરુષ જાતીય સ્ટ્રાવ) ઉત્પન્ન કરે છે જે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓમાં ઓછી માત્રામાં હોય છે. ‘પૌલ્લી સિસ્ટિક ઓવરી’ નામ અસંખ્ય નાના સિસ્ટ (પ્રવાહીથી ભરેલી કોથળીઓ)નું વર્ણન કરે છે જે આ બીમારીમાં અંડાશયમાં રચાય છે.

કારણો

પી.સી.ઓ.ડી.નું ચોક્કસ કારણ સંપૂર્ણપણે સમજી શકાયું નથી, પરંતુ એવું માનવામાં આવે છે કે તેમાં આનુવંશિક અને પર્યાવરણીય પરિબલોનું સંયોજન સામેલ છે.

પી.સી.ઓ.ડી. નો પારિવારિક ઇતિહાસ જોખમ વધારે છે.



વધારે ઇન્સ્યુલિન સ્તર એન્ડ્રોજનના ઉત્પાદનમાં વધારો કરી શકે છે, જે હોર્મોનલ અસંતુલન તરફ દોરી જાય છે.

પી.સી.ઓ.ડી. કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે છે પરંતુ તે પ્રજનન વર્ષોમાં સૌથી સામાન્ય છે, ખાસ કરીને કિશોરાવસ્થાના અંતમાં અને ૪૦ ના દાયકાની શરૂઆતમાં.



વધારે વજન અથવા મેદસ્વી હોવાના કારણે પી.સી.ઓ.ડી. નું જોખમ વધે છે, અને પી.સી.ઓ.ડી. પોતે જ વજન ઘટાડવામાં પડકારરૂપ બની શકે છે.



કારણો

લ્યુટિનાઇઝિંગ હોર્મોન (LH) અને ઇન્સ્યુલિનનું વધારેડ લેવલ, તેમજ સેક્સ હોર્મોન બાઈન્ડીંગ ગ્લોબ્યુલિન (SHBG) નું નીચું સ્તર.



શરીરમાં રહેલ ઇન્ફલેમેશન (કોષોના સ્તરે સોજો) ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકારમાં ફાળો આપી શકે છે અને પી.સી.ઓ.ડી.ના લક્ષણોને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.

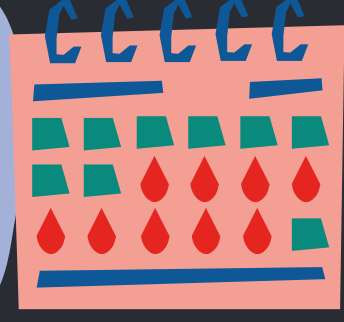
કેટલાક વંશીય જૂથો, જેમ કે દક્ષિણ એશિયાની મહિલાઓમાં પી.સી.ઓ.ડી. નું પ્રમાણ વધુ છે.



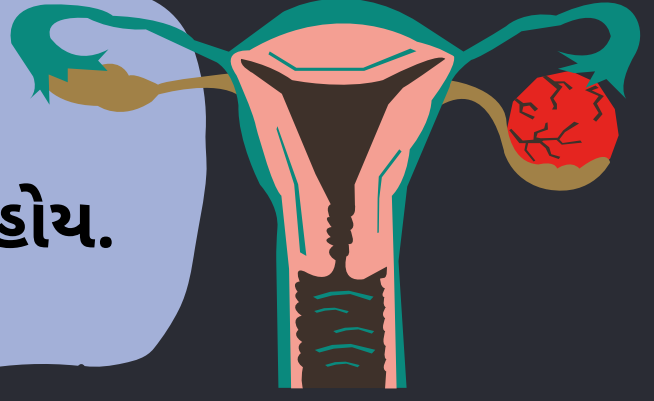
જીવનશૈલીના પરિબળો જેમ કે અપથ્ય આહાર, કસરતનો અભાવ ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકારમાં ફાળો આપી શકે છે અને પી.સી.ઓ.ડી.ના લક્ષણોને વધારે છે.

લક્ષણો

માસિક વચ્ચે – વચ્ચે બંધ થઈ જવું, અનિયમિત માસિક અથવા ખૂબ જ ઓછું માસિક આવવું.



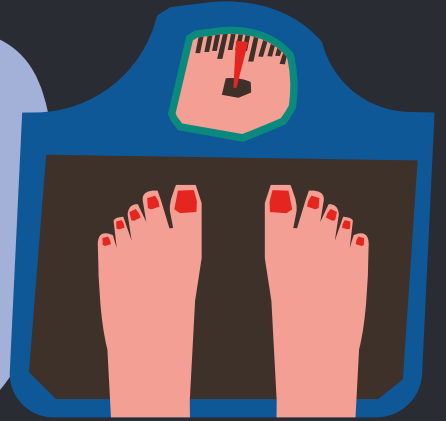
અંડાશય કે જે મોટા હોય અથવા જેમાં ઘણા સિસ્ટ હોય.



છાતી, પેટ અને પીઠ વગેરે પર વધારાના વાળ ઉગવા.



વજનમાં વધારો, ખાસ કરીને પેટની આસપાસ.



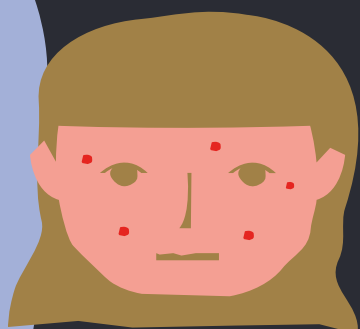
ખીલ થવા અથવા તૈલી ત્વચા થવી.



વંધ્યત્વ.

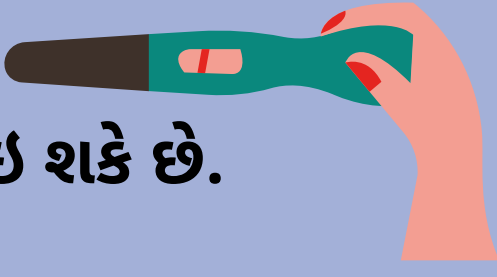


ગરદનના પાછળના ભાગમાં, બગલમાં અને સ્તનોની નીચેની ચામડીમાં કાળા ધબ્બા થવા કે ચામડી જાડી થવી.



કોમ્પ્લીકેશન

વંધ્યત્વ થઈ શકે છે.



સગર્ભાવસ્થા ડાયાબિટીસ અને ગર્ભાવસ્થાની જટિલતાઓ વધે છે.



એન્ડોમેટ્રાયલ કેન્સરનું જોખમ વધે છે.



હૃદયની સમસ્યાઓ અને મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ થઈ શકે છે.



સ્લીપ એપનિયા (ઊંઘમાં નસકોરાના કારણે થતી બીમારી) થઈ શકે છે.



સ્વભાવમાં ફેરફાર થઈ શકે છે.

નિદાન

પી.સી.ઓ.ડી.ના નિદાનમાં સામાન્ય રીતે તબીબી ઇતિહાસ, શારીરિક તપાસ અને અમુક પરીક્ષણોનો સમાવેશ થાય છે.

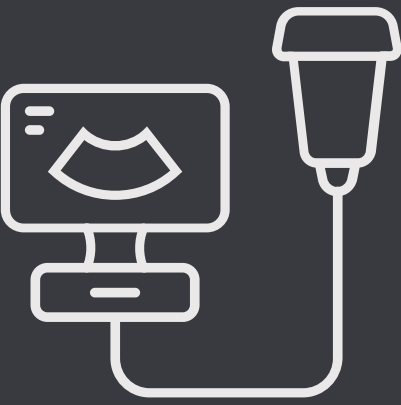


તમારા માસિકના ઇતિહાસ, લક્ષણો વિશે ડોક્ટર પૂછશે.



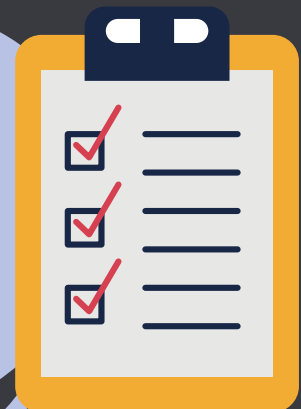
ખીલ, વધુ પડતા વાળની વૃદ્ધિ અને વજનનું વિતરણ જેવા ચિહ્નોની તપાસ કરવા માટે શારીરિક તપાસ કરશે.

રક્ત પરીક્ષણો: એન્ડ્રોજન, ઇન્સ્યુલિન અને અમુક અન્ય સ્ટ્રાવોનું સ્તર રક્ત પરીક્ષણો દ્વારા માપી શકાય છે.



સોનોગ્રાફી: ઘણીવાર અંડાશયની તપાસ કરવા પેટની સોનોગ્રાફી કરવામાં આવે છે. અંડાશય પર ઘણી બધી કોથળીઓની હાજરી, જેને ફોલિકલ્સ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે પી.સી.ઓ.ડી.માં સામાન્ય શોધ છે.

તમારા ડોક્ટર આવા લક્ષણોનું કારણ બની શકે તેવી અન્ય સ્થિતિઓને નકારી કાઢવા માટે પરીક્ષણો કરી શકે છે.



સારવાર

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર જેમ કે નિયમિત કસરત કરવી અને સંતુલિત આહાર લેવો..



ગર્ભ નિયંત્રણની ગોળીઓ, એન્ડ્રોજન વિરોધી દવાઓ, મેટફોર્મિન વગેરે જેવી દવાઓ લેવી.



અન્ય લક્ષણોને મેનેજ કરવા જેમ કે ખીલની દવાઓ અથવા વાળ ખરવા માટે દવાઓ લેવી.

જેઓ ગર્ભ ધારણ કરવા ઈચ્છે છે તેમના માટે ફર્ટિલિટી ટ્રીટમેન્ટ જેમ કે ક્લોમિફેન અથવા ઇન વિટ્રો ફર્ટિલાઇઝેશન (IVF).



નિયમિત ડોક્ટરને મળવું: સમયાંતરે તપાસ અને સ્ટ્રાવોના સ્તરોનું નિરીક્ષણ સારવારની અસરકારકતાનું મૂલ્યાંકન કરવામાં અને જરૂરિયાત મુજબ ગોઠવણો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.