

పీసీఓడీ.. పరిష్కారమేంటి?

Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: www.freegurukul.org

సమస్య - సలహా

సమస్య: నా వయసు 25 సంవత్సరాలు. గత నాలుగేళ్లుగా పీసీఓడీ సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. దీంతో నెలసరి సరిగా రావటం లేదు. అసలేంటి సమస్య? దీనికి పరిష్కారమేంటి చెప్పండి.

- వీణ (ఈమెయిల్ ద్వారా)

సలహా: ఇటీవలి కాలంలో ఇది తరచుగా కనబడుతోంది. దీన్నే పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పీసీఓఎస్) అనీ అంటారు. దీని



- డా॥ ఎ.ప్రణతి రెడ్డి
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

బారినపడ్డవారిలో అండాశయంలో నీటితిత్తులు ఏర్పడుతుంటాయి. ఇది ఎందుకొస్తుందనేది కచ్చితంగా తెలియదు. టెస్టోస్టీరాన్ వంటి పురుష హార్మోన్లు (ఆండ్రోజెన్స్), ఇన్సులిన్ నిరోధకత ఇందులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. పురుష హార్మోన్లు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయినపుడు నెల నెలా అండం విడుదల కాదు. దీంతో నెలసరి సరిగా రాదు. కొందరికి పూర్తిగా ఆగిపోవచ్చు కూడా. పురుష హార్మోన్ల ప్రభావం మూలంగా కొందరికి మీసాలు, గడ్డాలు కూడా రావచ్చు. ఇక ఇన్సులిన్ నిరోధకత (కణాలు గ్లూకోజును స్వీకరించలేకపోవటం) మూలంగా రక్తంలో గ్లూకోజు మోతాదులు పెరుగుతాయి. దీంతో శరీరం మరింత ఎక్కువగా ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది బరువు పెరగటానికి, నెలసరి సరిగా రాకపోవటానికి, సంతాన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇది మధుమేహానికి కూడా దారితీయొచ్చు. కాబట్టి నిర్లక్ష్యం చేయటానికి వీల్లేదు. మీరు ఒకసారి నిపుణులైన గైనకాలజిస్టును సంప్రదించటం మంచిది. ఆయా లక్షణాలను బట్టి సమస్యను నిర్ధరిస్తారు. అవసరమైతే రక్తపరీక్ష, స్కానింగ్ వంటివీ చేస్తారు. గుర్తించాల్సిన విషయం

ఏంటంటే- అండాశయంలో నీటితిత్తులను పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స ఏదీ లేదు. కానీ మందులు, పోషకాహారం, వ్యాయామం, జీవనశైలి ద్వారా ఆయా లక్షణాలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మీరు బరువు ఎంత ఉన్నారన్నది తెలియజేయలేదు. ఒకవేళ బరువు ఎక్కువంటే తగ్గించుకోవటం ఉత్తమం. ఐదారు కిలోల బరువు తగ్గినా నెలసరి సక్రమంగా వచ్చే అవకాశముంటుంది. బరువు తగ్గితే అవాంఛిత రోమాలు, మొటిమలు కూడా తగ్గుముఖం పడతాయి. ఇక మందుల విషయానికొస్తే- నెలసరి సరిగా రావటానికి గర్భనిరోధక మాత్రలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. వీటితో పురుష హార్మోన్ల ఉత్పత్తి కూడా తగ్గుతుంది. అవసరమైతే పురుష హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గటానికి తోడ్పడే మందులు కూడా వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అలాగే 1-3 నెలలకోసారి 10-14 రోజుల పాటు ప్రొజెస్టిన్ హార్మోన్ కూడా అవసరపడొచ్చు. దీంతో చాలావరకు నెలసరి సమయం సరిదిద్దుకుంటుంది. వీటితో పాటు జీవనశైలి కూడా ముఖ్యమే. సమతుల్యాహారం తీసుకోవటం, వేళకు భోజనం చేయటం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయటం వంటి వాటితో మంచి ఫలితం కనబడుతుంది. లక్షణాలు చాలావరకు అదుపులో ఉంటాయి.

మీ ఆరోగ్య సమస్యలను సందేహాలను పంపాల్సిన చిరునామా

సమస్య - సలహా సుఖీభవ

ఈనాడు ప్రధాన కార్యాలయం, రామోజీ ఫిలింసిటీ, హైదరాబాద్ - 501 512

email: sukhi@eenadu.in

Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: www.freegurukul.org