

---

---

# PCOS

डॉ. मानसी नारळकर

---

बदलत्या जीवनशैलीमुळे सध्या पॉलिसिस्टिक ओव्हेरियन सिंड्रोम (PCOS) या आजाराचे प्रमाण किशोरवयीन मुलींपासून मध्यमवयीन महिलांपर्यंत अनेकांमध्ये वाढत चालले आहे. परंतु या आजाराबद्दल खूप गैरसमज असल्याने अनेकांच्या मनात त्याबद्दल भीती आहे. PCOS म्हणजे नक्की काय, त्याची कारणे, निदान व उपचार याबद्दल थोडक्यात जाणून घेऊ या.

## प्र. १) PCOS / PCOD म्हणजे काय?

दर महिन्यात पाळी आल्यानंतर स्त्रीच्या अंडाशयामध्ये सामान्यतः १०-१५ स्त्रीबीजांची वाढ सुरू होते. त्यातील एक परिपक्व होऊन बाहेर सोडले जाते व इतर बीजे विरघळून जातात. हे विकसित बीज जर फलित झाले तर गर्भधारणा होते, अन्यथा सुमारे दोन आठवड्यात पाळी येऊन नवीन चक्र सुरू होते. झुजड मध्ये शरीरातील संप्रेरकांचे (Hormones) संतुलन बिघडल्याने स्त्रीबीजांची वाढ खुंटते. आणि या बीजांचे छोट्या छोट्या गाठी बनतात. त्यामुळे नियमित पाळी येत नाही.

---

---

या संप्रेरकांमधील असंतुलनामुळे इतरही अनेक बदल शरीरात दिसून येतात, जसे की चेहऱ्यावर मुरुमे किंवा पुरळ येणे, चेहऱ्यावरील त्वचा तेलकट होणे, चेहऱ्यावर जास्त लव येणे, वजन वाढणे. आणि वजन वाढल्याने झुजड चा त्रास अजून प्रकर्षाने जाणवतो. वजन वाढणे - PCOS - वजन वाढणे असे एक चक्रच शरीरात सुरू होते.

PCOS असलेल्या महिलांच्या शरीरामध्ये इंशुलिन हार्मोनविरुद्ध प्रतिकार निर्माण होतो (Insulin resistance) यानेही रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढून स्थूलता होण्याची शक्यता वाढते.

## प्र. २) काहीच महिलांना PCOS का होतो?

या प्रश्नाचे नेमके उत्तर अजून माहिती नाही. PCOS उद्भवण्यात अनुवांशिकतेची भूमिका नाकारता येत नाही, कारण हा आजार असणाऱ्या महिलांच्या मुलींना, बहिणींनाही तो होण्याची शक्यता जास्त असते. बदलत्या जीवनशैलीचाही यामध्ये मोठा वाटा आहे. बैठे काम, चुकीचा आहार, नियमित व्यायामाचा अभाव याने वजन वाढून PCOS चे प्रमाणही वाढते.

---

प्र. ३) PCOS सर्वसाधारणपणे कुठल्या स्त्रियांमध्ये आढळतो?

PCOS हा प्रामुख्याने तरुण वयातील मुली व स्त्रियांमध्ये दिसतो. म्हणजे वयात आल्यापासून ते २५-३० वयापर्यंत त्याचे प्रमाण जास्त दिसते. वजन जास्त असलेल्या स्त्रियांमध्ये तो आढळतो. तसेच अतिशय कमी वजनाच्या मुलींमध्येही तो दिसतो. (Overweight and Underweight)

प्र. ४) पाळी नियमित न येण्याने स्थूलपणा येतो का?

वास्तवात स्थूलपणा (अयोग्य वजन) हा हार्मोन्सच्या असंतुलनाचे कारण असते. त्यामुळे पाळी अनियमित होते. स्थूलपणा हा पाळीची अनियमितता व PCOS चे कारण व परिणाम दोन्ही आहे.

प्र. ५) पाळी नियमित असताना सोनोग्राफीत 'पोलिसिस्टिक ओव्हरीज' असा रिपोर्ट आला तर उपचार घ्यावा लागतो का?

एखाद्या स्त्रीला "PCOS" चा शिक्का देण्यासाठी खालील ३ पैकी कोणतीही २ लक्षणे असणे गरजेचे आहे.

---

(Rotterdam criteria)

- १) मासिक पाळीची अनियमिता
- २) सोनोग्राफीमध्ये 'पॉलिसिस्टिक ओव्हरीज' दिसणे.
- ३) पुरुषप्रधान हॉर्मोन्स शरीरात अधिक वाढल्याची लक्षणे, उदाहरणार्थ, चेहऱ्यावर पुरुषांप्रमाणे लव येणे, चेहऱ्यावर मुरुमे किंवा पुरळ येणे, चेहऱ्यावरील त्वचा तेलकट होणे इत्यादी.

सोनोग्राफीमध्ये 'पॉलिसिस्टिक ओव्हरीज' असा रिपोर्ट येणे ही एक प्रासंगिक घटना असू शकते व इतर लक्षणे नसताना त्यावर उपचार घेण्याची गरज नाही.

**प्र. ६) जीवनशैलीत बदल घडवून हा आजार बरा होतो का?**

सर्वप्रथम हे जाणून घेणे गरजेचे आहे की झुजड हा आजार कधीच पूर्ण बरा होऊ शकत नाही, जोपर्यंत महिलेला पाळी येत राहते, तोपर्यंत काही प्रमाणात याचा त्रास होत राहणे स्वाभाविक आहे.

परंतु जीवनशैलीत सकारात्मक बदल घडवले तर नक्कीच या आजाराची तीव्रता कमी होऊ शकते. निव्वळ १०% वजन कमी केल्याने झुजड असलेल्या ३०-४०% महिलांना नियमित पाळी येऊ लागते, आणि हार्मोनल

---

असंतुलनाची लक्षणेही कमी होतात. शिवाय वंध्यत्वावर उपचार घेत असलेल्या महिलांमध्येही गर्भधारणेची शक्यता वाढते.

प्र. ७) झउजड वर उपचार कधी घ्यावा? यावर कोणत्या प्रकारच्या उपचारपद्धती उपलब्ध आहेत?

प्रामुख्याने PCOS वर उपचार घेऊ इच्छुक महिला दोन गटात विभागता येतात:

१) अनियमित पाळी / हार्मोनल असंतुलनाची लक्षणे असणाऱ्या

२) वंध्यत्वनिवारणाचे प्रयत्न करणाऱ्या

पहिल्या गटात सहसा किशोरवयीन मुली जास्त प्रमाणात आढळतात. झउजड चा त्रास होत असणाऱ्या सुमारे ९०-९५% महिला स्थूल असतात. ५-१०% महिला बारीक असूनही त्यांच्यात हा आजार आढळतो. यांना 'डशरप झउजड' असे म्हणतात.

PCOS च्या उपचारामध्ये जीवनशैलीतील बदलांचा खूप मोठा वाटा आहे. योग्य रुचकर संतुलित आहार व नियमित व्यायाम हा झउजड वरील उपचाराचा पाया आहे.

पाळी नियमित येण्यासाठी स्त्रीरोगतज्ज्ञ काही गोळ्या देऊ

---

शकतात. काही नवीन पद्धतीच्या गोळ्यांनी हार्मोनल असंतुलनाची लक्षणेही कमी होतात. या गोळ्यांमध्ये सहसा गर्भनिरोधक हार्मोन्स असतात. मात्र तज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय त्या घेऊ नये.

शरीरातील Insulin resistance कमी करण्यासाठीही कधीकधी तज्ज्ञ काही औषधे सुरू करतात. खूप जास्त प्रमाणात चेहऱ्यावर त्वचेवर या आजारामुळे बदल दिसत असतील तर त्वचारोगतज्ज्ञांचाही सल्ला घ्यायला हरकत नाही.

वंध्यत्वनिवारणासाठी अनेक प्रकारच्या उपचारपद्धती उपलब्ध आहेत. स्त्रीबीज वाढवण्यासाठी गोळ्या, औषधांपासून ते दुर्बीणीतून तपासणी करणे (Laparoscopic ovarian drilling) आणि टेस्ट ट्यूब बेबी (IVF) पर्यंत अनेक पर्याय आहेत. प्रत्येक जोडप्याचा बारकाईने अभ्यास करून वंध्यत्वतज्ज्ञ योग्य तो पर्याय सुचवतात.

**प्र. ८) PCOS असल्याने पुढील आयुष्यात काही त्रास होऊ शकतो का?**

PCOS असलेल्या महिलांमध्ये Insulin resistance असल्याने मधुमेह लवकर होऊ शकतो. शिवाय स्थूलता,

---


---

चुकीचा आहार इत्यादीमुळे रक्तदाबाचेही प्रमाण जास्त असते.

अनियमित पाळीमुळे शरीरातील 'ईस्ट्रोजेन' हार्मोन वाढतो, ज्याने गर्भाशयाचे व अंडाशयाचे कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते.

नियमित तपासणी व डॉक्टरांच्या योग्य सल्ल्याने यांचे वेळेत निदान आणि उपचार करणे शक्य आहे.

PCOS च्या समस्येचे लवकर निदान झाल्यास योग्य वेळेतच औषधोपचार सुरू करता येतो. त्यामुळे झडजड वर नियंत्रण राहून पुढील गुंतागुंत टाळता येते.



# नोंदी