पीडियाट्रिक एंडोक्रिनोलॉजी तथ्य चार्ट
पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम : परिवारों के लिए मार्गदर्शक जानकारी

पॉलीसिस्टिक अंडाशय (ovary, ओवरी) सिंड्रोम (पी.सी.ओ.एस.) क्या है?

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पी.सी.ओ.एस.) लड़कियों में शरीर के अत्यधिक बाल (Hirsutism), मुहाँसे, और माहवारी संबंधी समस्याओं से जुड़ा विकार है। शरीर के अत्यधिक बाल चेहरे, ठोड़ी, गर्दन, पीठ, छाती, स्तन, या पेट पर हो सकते हैं। माहवारी की समस्याओं में कई महीनों तक माहवारी न होना, भारी या लम्बी चलने वाली माहवारी, या महीने में एक से अधिक बार माहवारी होना शामिल हैं। पी.सी.ओ.एस. से प्रभावित कई लड़कियां मोटी होती हैं, लेकिन कुछ लड़कियां सामान्य वजन या पतली भी होती हैं। इन लड़कियों की माँ, चाची या बहनों में भी अनियमित माहवारी, शरीर के अत्यधिक बाल, बांझपन या टाइप 2 मधुमेह रही हो सकती है।

यौवन के दौरान, एड्रीनल ग्रंथि से बने एण्ड्रोजन (पुरुष-समान) सेक्स हार्मोन के कारण बग़लों और जघन (pubic) में बाल, और शरीर की गंध विकसित होती है। यौवन के दौरान और उसके बाद भी, अंडाशय सामान्यतः 3 प्रकार के हार्मोन बनाते हैं: एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, और एण्ड्रोजन। पी.सी.ओ.एस. में, अंडाशय बहुत अधिक एंड्रोजन हार्मोन बनाते हैं। एण्ड्रोजन हार्मोन का ऊंचा स्तर होने से शरीर के अत्यधिक बाल, मुहाँसे और अनियमित माहवारी देखी जाती है।

पी.सी.ओ.एस. के क्या कारण होते हैं?

पी.सी.ओ.एस. के कारण पूरी तरह से ज्ञात नहीं हैं। कुछ परिवारों में यह बीमारी कई सदस्यों में पायी जाती है। कई लड़कियों में, पी.सी.ओ.एस. इंसुलिन प्रतिरोध (insulin resistance) से संबंधित होता है, जिसका मतलब है कि रक्त में ग्लूकोज का सामान्य स्तर बनाए रखने के लिए शरीर को अतिरिक्त इंसुलिन बनाने की आवश्यकता पड़ती है। यह अतिरिक्त इंसुलिन अंडाशय को अधिक एण्ड्रोजन हार्मोन बनाने का संदेश दे सकता है। कुछ लड़कियों में ऊंचा रक्तचाप, बढ़ा हुआ ग्लूकोज का स्तर, या ज़्यादा कोलेस्ट्रोल भी हो सकता है।

पी.सी.ओ.एस. का डायगनोसिस कैसे होता है?

रक्त की किसी एक जांच से पी.सी.ओ.एस. का डायगनोसिस नहीं बन पाता है। पी.सी.ओ.एस. के विशिष्ट लक्षणों के मुताबिक़ और रक्त में एण्ड्रोजन हार्मोन के स्तर नाप कर यह डायगनोसिस बनाया जाता है। कुछ लड़कियों के ग्लूकोज और इंसुलिन के स्तर की जांच भी करवायी जाती है।

यौवन शुरू होने के पहले 2 से 3 वर्ष माहवारी अक्सर अनियमित होती है। इसलिए, किशोरावस्था की शुरुआत में लड़कियों में पी.सी.ओ.एस. का डायगनोसिस बनाना मुश्किल हो सकता है। फिर भी, लक्षणों का उपचार करना महत्वपूर्ण है, भले ही डायगनोसिस की पुष्टि नहीं की जा सके।

पी.सी.ओ.एस. का इलाज कैसे किया जाता है?

पी.सी.ओ.एस. का इलाज उसके विशिष्ट लक्षणों के इलाज पर केंद्रित है, जिसमें शरीर के अत्यधिक बाल, मुहाँसे, और अनियमित माहवारी शामिल हैं।

अनियमित माहवारी का इलाज:

- संयुक्त गर्भनिरोधक गोलियां: इनमे एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन होते हैं और ये गोलियां अक्सर अनियमित माहवारी के इलाज के लिए उपयोग की जाती हैं।
- केवल प्रोजेस्टेरोन युक्त गोली: हर 1 से 3 महीनों में 5 से 10 दिनों के लिए दी जाती है।

- संयुक्त एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन पैच (patch)
- अंतर्गर्भाशयी उपकरण (I.U.C.D.)

मुहँसो का इलाज:

- त्वचा पर लगाने वाली दवाइयाँ
- एंटीबायोटिक दवाइयाँ
- स्पाइरोनोलैक्टोन (spironolactone) नामक एक गोली: इसका प्रयोग आमतौर पर उच्च रक्तचाप के इलाज के लिए किया जाता है, लेकिन यह एण्ड्रोजन हार्मोन के कुछ प्रभाव कम करती है। नवजात शिशुओं में जन्म दोष की संभावना के कारण गर्भवती महिलाओं को कभी भी यह दवाई नहीं लेनी चाहिए।
- गर्भनिरोधक गोलियां

शरीर के अत्यधिक बालों का इलाज:

ब्लीचिंग, एपिलेशन, शेविंग, इलेक्ट्रोलिसिस और लेजर थेरेपी जैसे कॉस्मेटिक तरीके

- गर्भनिरोधक गोलियां
- स्पाइरोनोलैक्टोन (spironolactone)
- वाणीका नामक एक क्रीम (13.9% eflornithine hydrochloride) को दिन में दो बार लगाया जाता है ताकि नए बालों को अवांछित अंगों पर आने से रोका जा सके। यह हर दिन उपयोग की जानी चाहिए, या बाल वापस बढ़ सकते हैं।

अन्य इलाज:

- वज़न कम करने से इंसुलिन प्रतिरोध कम हो सकता है और पी.सी.ओ.एस. के लक्षणों में सुधार हो सकता है। हर हफ्ते कम से कम 150 मिनट की शारीरिक गतिविधि (physical activity) से वज़न घटाने में मदद मिलती है।
- संतुलित आहार: सोडा और रस जैसे मीठे पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट और खाने का भाग नियंत्रण वजन घटाने और इंसुलिन प्रतिरोध को कम करने में सहायता करते हैं।
- मेटफोर्मिन (Metformin): यह दवाई आमतौर पर टाइप 2 मधुमेह (type 2 diabetes) के इलाज में उपयोग की जाती है। यह पी.सी.ओ.एस. के उपचार में भी इस्तेमाल की जा सकती है। यह इंसुलिन प्रतिरोध को कम करने और वजन घटाने में कुछ हद तक मदद करती है।

क्या पी.सी.ओ.एस. से प्रभावित लड़कियां गर्भवती हो सकती हैं?

पी.सी.ओ.एस. से प्रभावित लड़कियां गर्भवती हो सकती हैं, भले ही उनकी माहवारी अनियमित हो। इसलिए गर्भनिरोधन का उपयोग करना अनिवार्य है। यदि पी.सी.ओ.एस. से प्रभावित महिला को गर्भवती होने में कठिनाई हो रही हो, तो उसके कई विकल्प उपलब्ध हैं। पी.सी.ओ.एस. के इलाज वाली कुछ दवाएं गर्भावस्था के दौरान उपयोग नहीं की जा सकती हैं, इसलिए अपने चिकित्सक के साथ ईमानदारी से इन विषयों पर चर्चा करें।

यह जानकारी पीडियाट्रिक एंडोक्राइन सोसाइटी के मरीज शिक्षा अनुभाग की सहायता से छपी है।

PES Pediatric Endocrine Society