



నేడు చాలా మంది మహిళలు 'పోలి సిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్' (పిసిఒఎస్) సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అన్ని వయసుల మహిళల్లోనూ ఈ సమస్య ఉంది. దీనివల్ల శారీరకంగా రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాటి వివరాలు...

PCOS - ఆహార నియమాలు

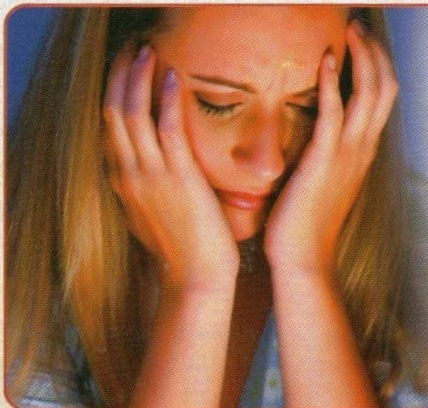
'పోలి సిస్టిక్ ఓవేరియన్ సిండ్రోమ్' (పిసిఒఎస్)తో ఆధునిక మహిళలందరో బాధపడుతున్నారు. దీనివల్ల వాళ్లు రకరకాల అనారోగ్య సమస్యల పాలబడుతున్నారు. బహిష్టులు సరిగా రాకపోవడం, ముఖం, ఛాతీ, పొట్ట తదితర భాగాల్లో అవాంఛిత రోమాలు పెరగడం, చుండ్రు, మొటిమలు, జిడ్డు, చర్మం సమస్యలు తలెత్తడం, బరువు పెరగడం, బలహీనంగా ఉండడం, ఆకలి ఎక్కువగా వేయడం, జుట్టు రాలిపోవడం, సంతానం కలగకపోవడం, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ తరహా లక్షణాలు కనిపిస్తే దాన్ని పిసిఒఎస్ గా గుర్తించి వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి. ఇది ప్రధానంగా హార్మోనల్ డిజార్డర్. పిసిఒఎస్ తో బాధపడేవారికి ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే వారి శరీరం ఇన్సులిన్ ని సరిగా ఉపయోగించుకోదు. ఫలితంగా రక్తంలో ఇన్సులిన్ పాళ్లు ఎక్కువవుతాయి. ఇన్సులిన్ శాతం ఎక్కువ ఉండడం వల్ల మగవాళ్ల కుండే యాండ్రోజెన్ అనే హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఫలితంగా పైన పేర్కొన్న సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

ఎలాంటి డైట్ తీసుకోవాలి : ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పుచేర్పులు చేసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయాలి. అలా చేయడం వల్ల పిసిఒఎస్ సమస్య నుంచి కొంతవరకూ బయటపడగలరు. శరీర బరువు తగ్గితే కూడా మంచిది. దీనివల్ల బహిష్టులు క్రమం తప్పకుండా ఆవుతాయి. బ్లడ్ షుగర్ క్రమబద్ధమవుతుంది. పిల్లలు పుట్టే అవకాశాలు మెరుగుపడతాయి.

ఏమి తినాలి ? చిరుధాన్యాలు ఎక్కువ తీసుకోవాలి. పళ్లు, కూరగాయలు, తక్కువ ఫ్యాట్ లేదా కొవ్వేలేని పాలు, స్కిన్ లేస్ చికెన్ బ్రెస్ట్ పీస్, చేపలాంటివి తినాలి. మజ్జిగ / మీగడ లేని పెరుగులాంటివి తినడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ తక్కువగా ఉండడమే కాకుండా, శరీరంలోని ఇన్సులిన్ ని సరిగా వినియోగించుకోగలరు. ఫలితంగా శరీరంలోని హార్మోన్ల ప్రమాణాలు కూడా మెరుగువుతాయి.

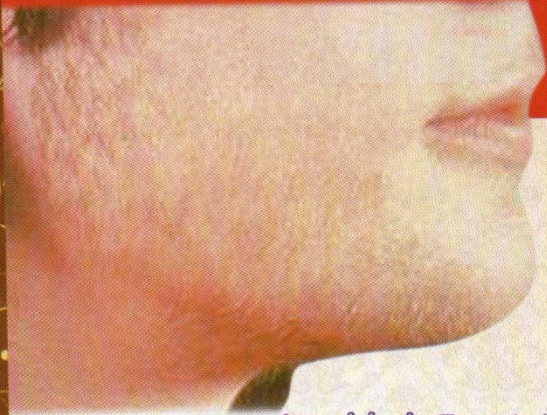
ముఖ్యమైన డైట్ టిప్స్ : ► అన్నం తినడం మానకూడదు. రోజుకు మూడు సార్లు మీల్స్ చేయాలి. మధ్యమధ్యలో స్నాక్స్ తినాలి. ► ఒకరోజు మొత్తంలో 15-25 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. ► ఆహార పదార్థాలను మారుస్తుండాలి. పళ్లు, కూర గాయలను కూడా తీసుకోవాలి. ► తినే ఆహారంలో ప్రొటీన్లు బాగా ఉండాలి. ఎగ్ వైట్స్, చేప, స్కిన్ లేస్ చికెన్ బ్రెస్ట్ పీస్, చిరుధాన్యాలు, వెన్నలాంటివి తినాలి. రోజూ వ్యాయామాలు క్రమం తప్పకుండా చేయాలి.

జీవనశైలిలో మార్పులు : హార్మోన్లు సరిగా పనిచేయాలంటే నిత్యం 30-60 నిమిషాలు నడవాలి / ఏదైనా వ్యాయామం / ఆటలాడడం, వేళకి నిద్రపోతే హార్మోన్ల పనితీరు బాగుంటుంది. ఆహారాన్ని కూడా వేళకు తినాలి. అలా చేయడం వల్ల హార్మోన్లు ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తాయి. హార్మోన్లకు ప్రొటీన్ ఫుడ్ చాలా అవసరం. టి.వి. చూడడం రోజు మొత్తానికి 30-60 నిమిషాలు పరిమితం చేయాలి లేదా మానేయాలి.



పిసిఒఎస్ డైట్ : ► ఉదయం ఆరుగంటలకు వ్యాయామాలు లేదా జాగింగ్ చేయాలి. ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ / మీగడ లేని పాలు తాగాలి. ► ఉదయం 7 గంటలకు 250 ఎంఎల్ సోయా మిల్క్ తాగాలి. ► 8.30 గంటలకు బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయాలి. బ్రేక్ ఫాస్ట్ గా మెంతిపొడి, మిరియాలపొడి, నిమ్మకాయపిండిన వెజ్ సలాడ్, సాంబారు లేదా చెట్టితో రెండు ఇడ్లీలు తినాలి. ► 11 గంటలకు ఏదైనా పండు తినాలి. ► మధ్యాహ్నం 1 గంటకు భోజనంగా మెంతి పొడి, మిరియాలపొడి, దాసిన చెక్క పొడి, లవంగాల పొడి, నిమ్మకాయ పిండిన వెజ్ సలాడ్, ఒక కప్పు బ్రౌన్ రైస్, పప్పు, ఆకుకూరలు, పెరుగు తినాలి. ► సాయంత్రం 4 గంటలకు ఒక పండు, 30 గ్రాముల నట్స్ తినాలి. గ్రీన్ టీ తాగాలి. ► రాత్రి 8 గంటలకు లంచ్ లో తీసుకున్న వాటినే తినాలి.

ముఖం మీద వెంట్రుకలు (హిర్సుటిజమ్) - పి.సి.ఓ.ఎస్ (PCOS)



కొమారదశ అమ్మాయిల్లో నెలసరి క్రమం ప్రకారం రాకుండా అస్తవ్యస్తంగా తయారవ్వటం తరచుగా కనిపించే సమస్య. చాలా మంది దీన్ని పెద్దగా పట్టించుకోరు కూడా. కానీ ఇలాంటి అమ్మాయిలకు అధిక బరువు, స్థూలకాయం, బి.పి. ముప్పు పొంచి ఉన్నట్లు తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు మధుమేహం, గుండె జబ్బు లక్షణాలు కూడా త్వరగానే బయటపడుతున్నట్లు వెల్లడైంది. నెలనెలా రుతుక్రమం సరిగా కాకపోవటానికి

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పీసీవోఎస్) సమస్య కారణం కావచ్చు. హార్మోన్లు వ్యత్యాసం మూలంగా కనబడే ఇది సంతానం కలగకపోవటం, స్థూలకాయం వంటి వాటికి దారితీస్తుంది.

ఆడవారిలో వెంట్రుకలు (ముఖం మీద, ఛాతీ మీద లేదా అనవసరమైన చోట్ల) రావచ్చును. ఇది 10-15 శాతం యుక్తవయస్సు అమ్మాయిలలోను, 5-10 శాతం నడివయస్సు దాటిన స్త్రీలలోను రావచ్చును. యుక్తవయస్సు వారిలో అండాశయ విత్తు వల్ల (Ovarian Cysts - PCOS) ఎక్కువగా వస్తుంది. ఈ సమస్య వచ్చినవారు సాధారణంగా ఊబకాయులై వుంటారు. అయితే 10-15 శాతం మంది సన్నగా కూడా ఉంటారు. పిసిఓఎస్ (PCOS) వచ్చిన వారికి ఎక్కువ బి.పి., డయాబెటిస్, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. దీనిని మెటాబోలిక్ సిండ్రోమ్ (Metabolic Syndrome) అంటారు. నడివయస్సు వారిలో (35-50 సం॥) అండాశయ పనితీరు (ఈస్ట్రోజన్) తగ్గి మగవాళ్ళ హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరోన్ పనితీరు పెరుగుట వల్ల కూడా ముఖం మీద వెంట్రుకలు రావచ్చును.

దీనికి దీర్ఘకాల చికిత్స అవసరం. వెంట్రుకలు అన్ని 2-3 సం॥ పెరిగి తరువాత రాలిపోతాయి. వాటి కుదుళ్ళ నుండి కొత్త వెంట్రుకలు వస్తాయి. దీనిని Hair Cycle (Anagen, Catagen, Telogen, Phases) అంటారు. మందుల వల్ల కొత్తగా వెంట్రుకలు పెరగవు. కాని ఉన్న వెంట్రుకలు పోవాలంటే ఎలక్ట్రోలైసిస్ (Electrolysis) లేదా లేజర్ (Laser Ablation) ఉపయోగపడతాయి. మందులు వాడటం వల్ల లేజర్ను ఎక్కువసార్లు వినియోగించడం తగ్గుతుంది. అయితే 60-80% మంది మాత్రమే శాశ్వతంగా దీని నుండి విముక్తి పొందుతారు. బాడీమాస్ ఇండెక్స్ (BMI>23) నడుం చుట్టుకొలత అధికంగా ఉండటం, (>80cm) మధుమేహం ముప్పులకు నెలసరి సమస్యలతో ఎంతమేరకు సంబంధం ఉందనే దానిపై ఆపైన వయసు గల వారిని ఇందుకు ఎంచుకున్నారు. వీరి రుతుక్రమంతో పాటు సెక్స్ హార్మోన్లు, గ్లూకోజ్, ఇన్స్లిన్, రక్తపోటు స్థాయిలను కూడా పరిశీలించారు. 42 రోజుల తర్వాత నెలసరి వస్తున్న వారు 14 ఏళ్ల వయసులోనే అధిక బరువు కలిగి ఉంటున్నట్లు గుర్తించటం గమనార్హం. అధ్యయనం సాగుతున్నకొద్దీ వీరి బరువు, నడుం కొలత కూడా పెరుగుతూనే ఉంది కూడా. ఈ అమ్మాయిలు 25 ఏళ్ల వయసుకి చేరుకునే సరికి మిగతావారితో పోలిస్తే వీరి బాడీమాస్ కూడా అధిక మోతాదుల్లోనే కనిపించాయి. అయితే వీటికి నెలసరి సరిగా కాకపోవటమే కారణమవుతున్నది అధ్యయనంలో నిర్ధారణ కాలేదు. కానీ నెలసరి రాకపోవటానికి జీవక్రియల్లో మార్పులను బట్టి (ఇన్స్లిన్ మోతాదు పెరగటం లాంటివి) అండాశయాలు స్పందించటం వంటి ఇతర అంశాలేమైనా దోహదం చేస్తుండొచ్చని పరిశోధకులు అనుమానిస్తున్నారు. అంటే మధుమేహ సంబంధ ముప్పులు నెలసరి సమస్యలకు ముందు నుంచే ఆరంభమవుతున్నాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. మొత్తం మీద శరీరంలో జీవక్రియలు సరిగా పనిచేయటం లేదనటానికి నెలసరి సరిగా కాకపోవటం ఒక ముందస్తు సూచన.



డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)

రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
క్యాబ్రిఫైడ్ & అధైరైజ్డ్ డియోబెటాలజిస్ట్

Asso. ప్రొఫెసర్ డియోబెటెస్ & హిర్మోస్
గాంధీ వైద్య కళాశాల, హైదరాబాద్

Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డియోబెటెస్ & హిర్మోస్
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పిటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883-2479899

సెల్ : 77026 44144

76739 01474

డయాబెటిస్, బి.పి. ధైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటీ స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర.
దానవాయిపేట, రాజమండ్రి.