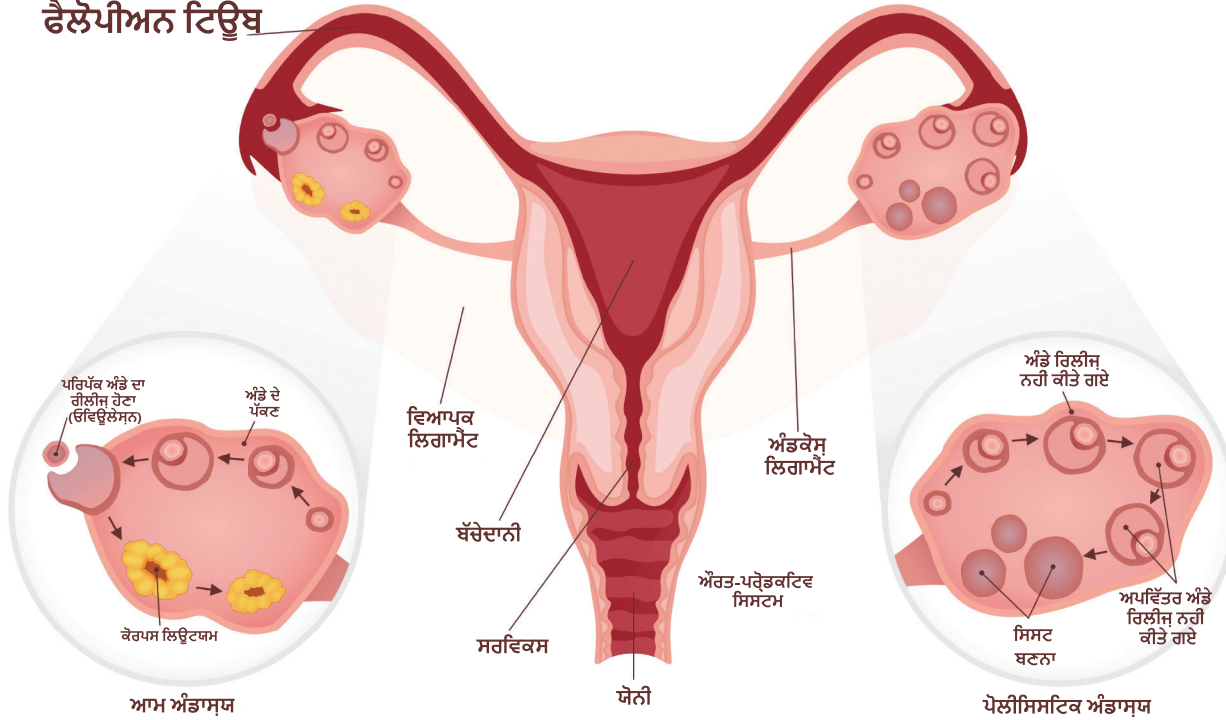


ਪੀਸੀਓਐਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

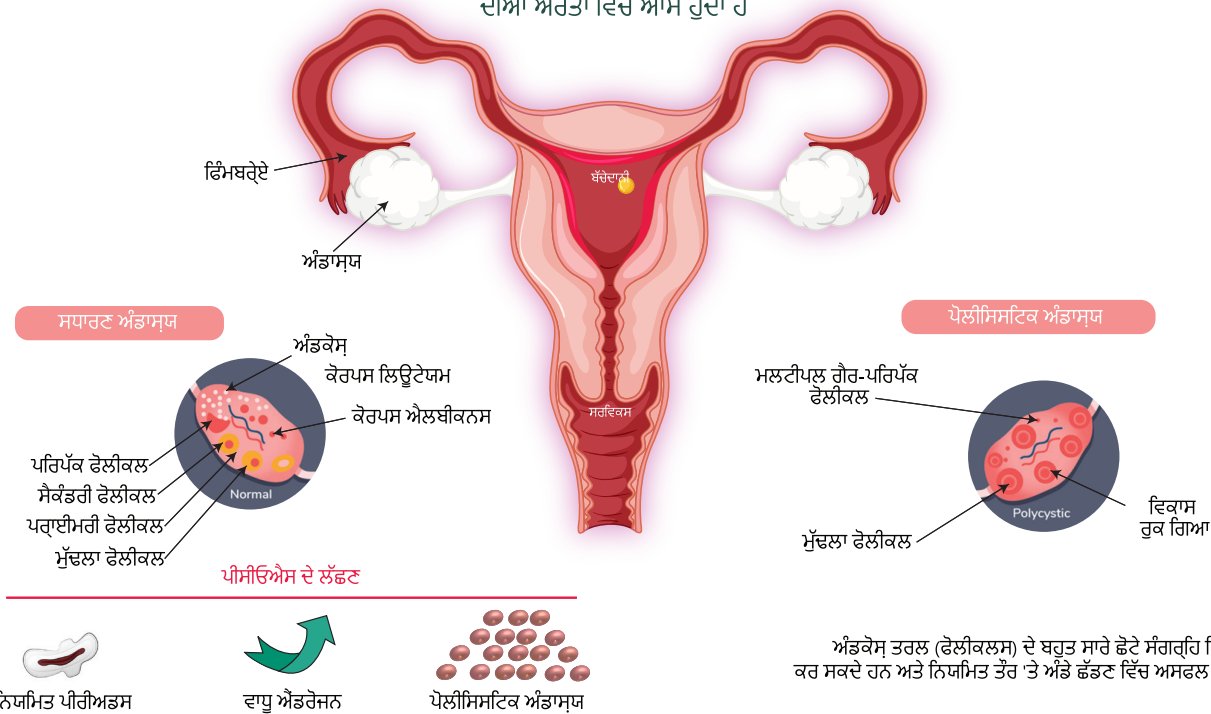
ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ



ਪੀਸੀਓਐਸ ਕੀ ਹੈ?

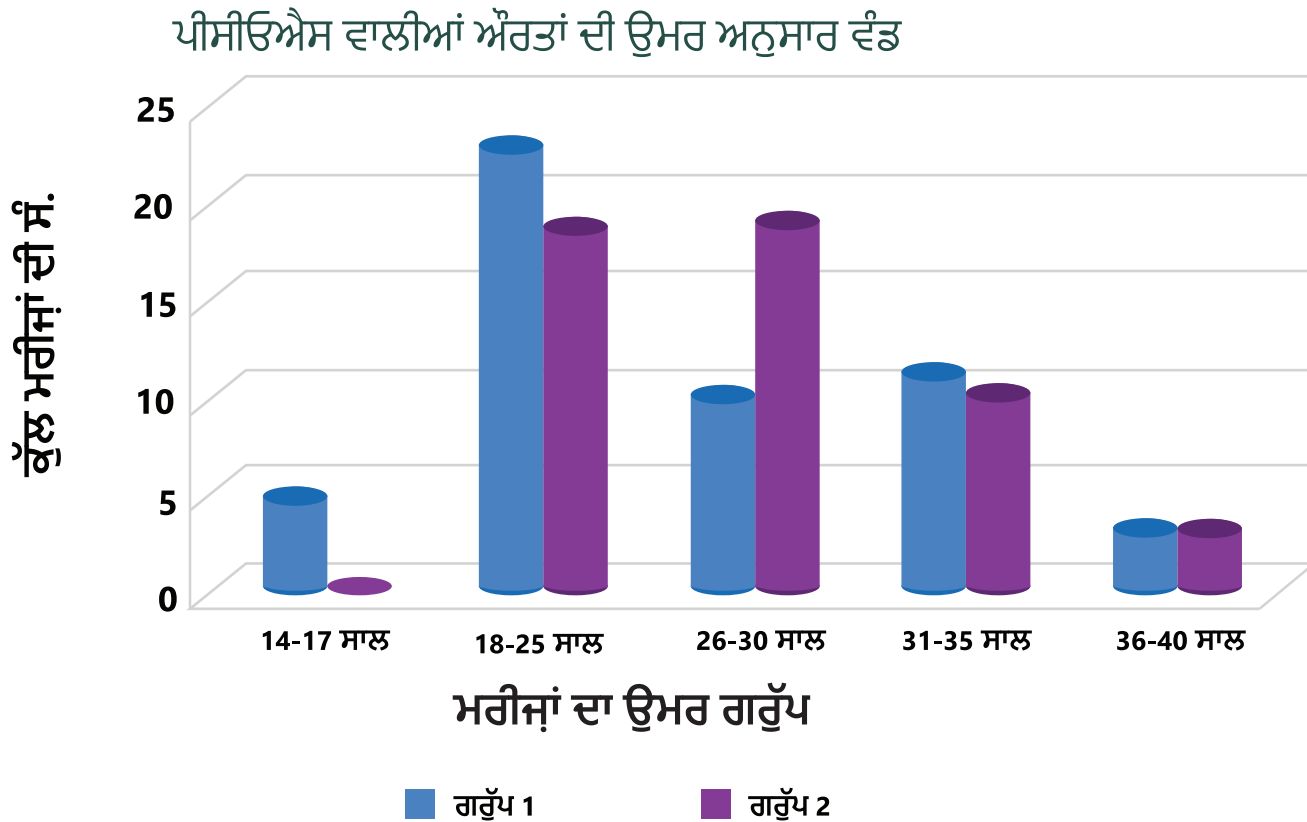
ਪੀਸੀਓਐਸ - ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਪੀਸੀਓਐਸ)
ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਮੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਜਨਨ ਉਮਰ
ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਇਹ ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪੀਸੀਓਐਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ 15-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ।



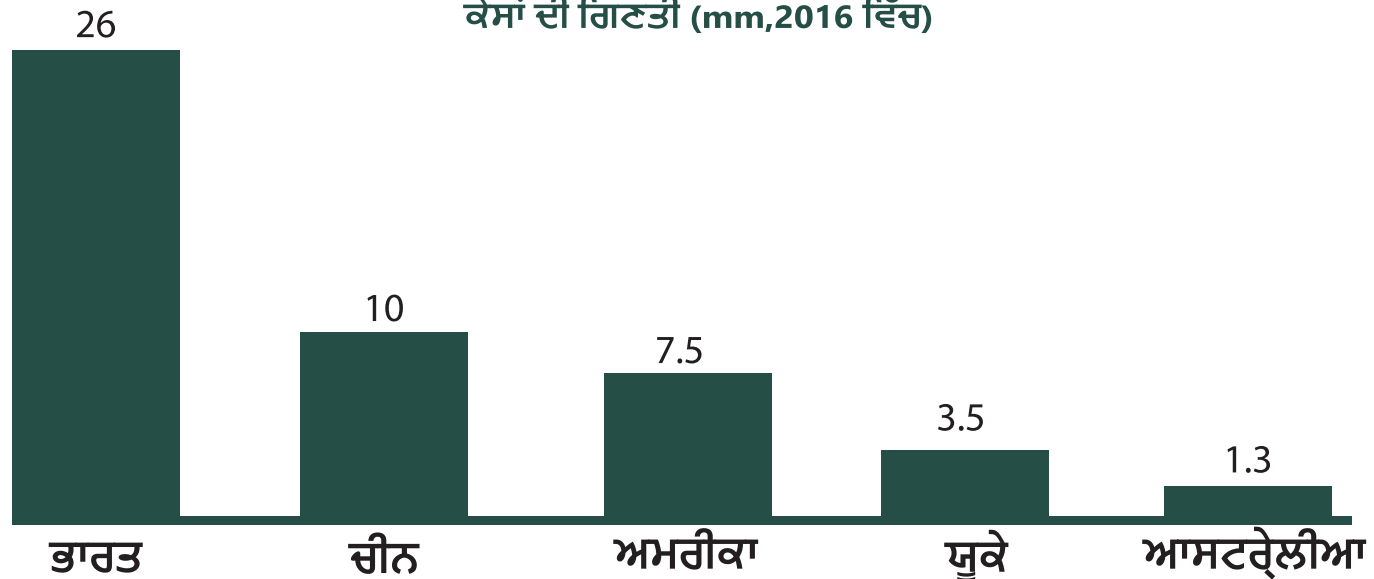
ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੀਸੀਓਐਸ ਦਾ ਬੋਝ

ਪੀਸੀਓਐਸ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਰਜਨਨ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 20-25% ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੀਸੀਓਐਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ

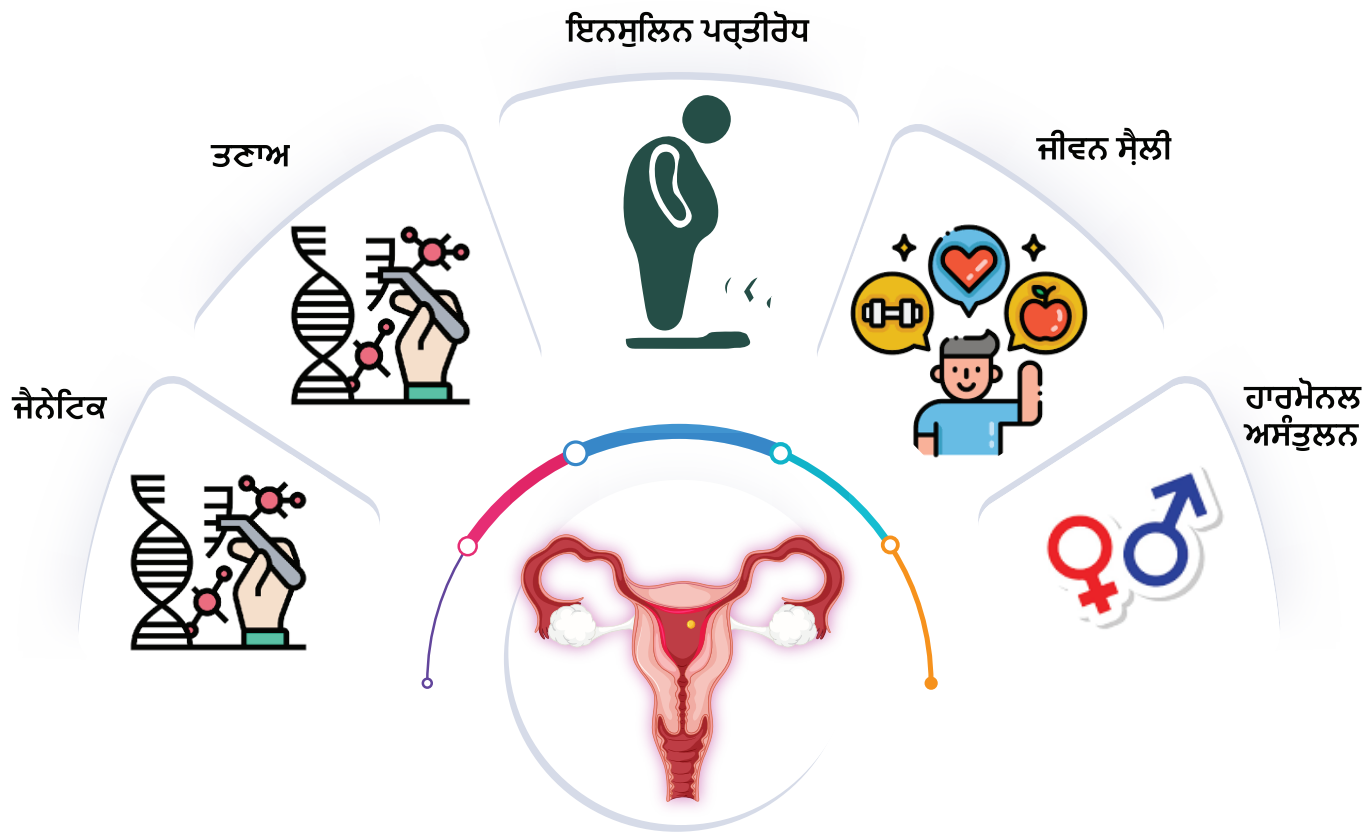
ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਚਲਣ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪੀਸੀਓਐਸ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ

ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (mm,2016 ਵਿੱਚ)



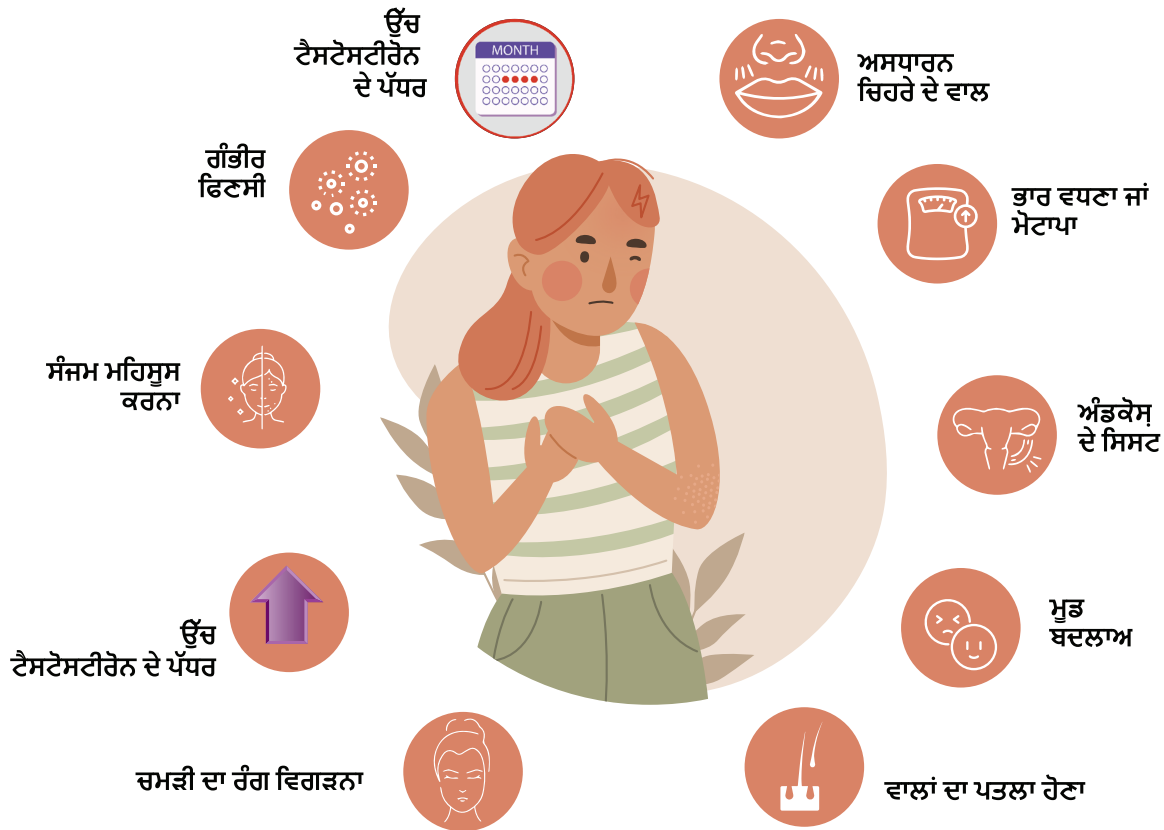
ਪੀਸੀਓਐਸ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਪੀਸੀਓਐਸ ਦੇ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਕਾਰਨ ਅਣਜਾਣ ਹਨ, ਪਰ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਅਤੇ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ



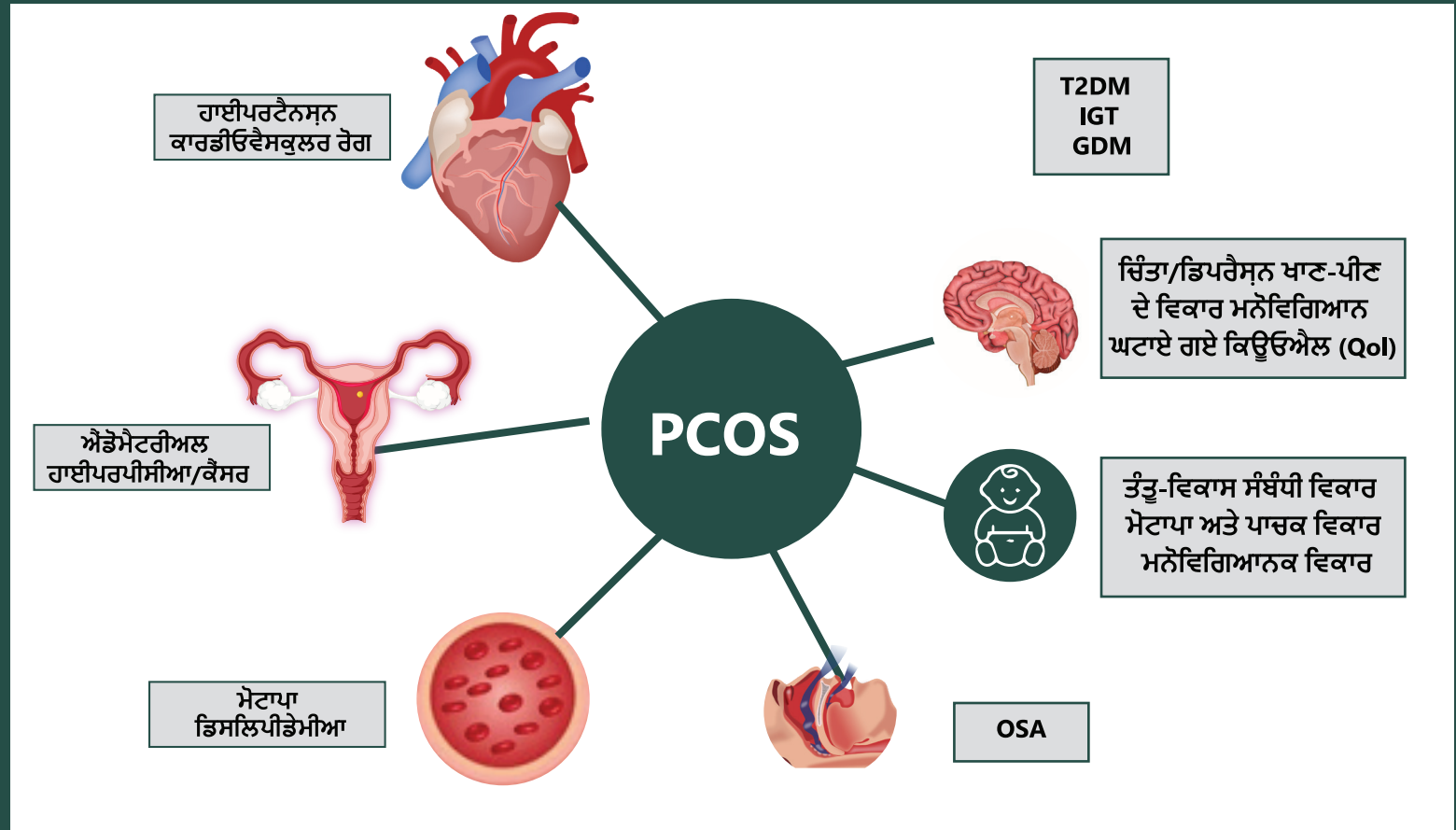
ਪੀਸੀਓਐਸ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲ (ਹਿਰਸੂਟਿਜ਼ਮ), ਫਿਣਸੀ ਮੋਟਾਪਾ, ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



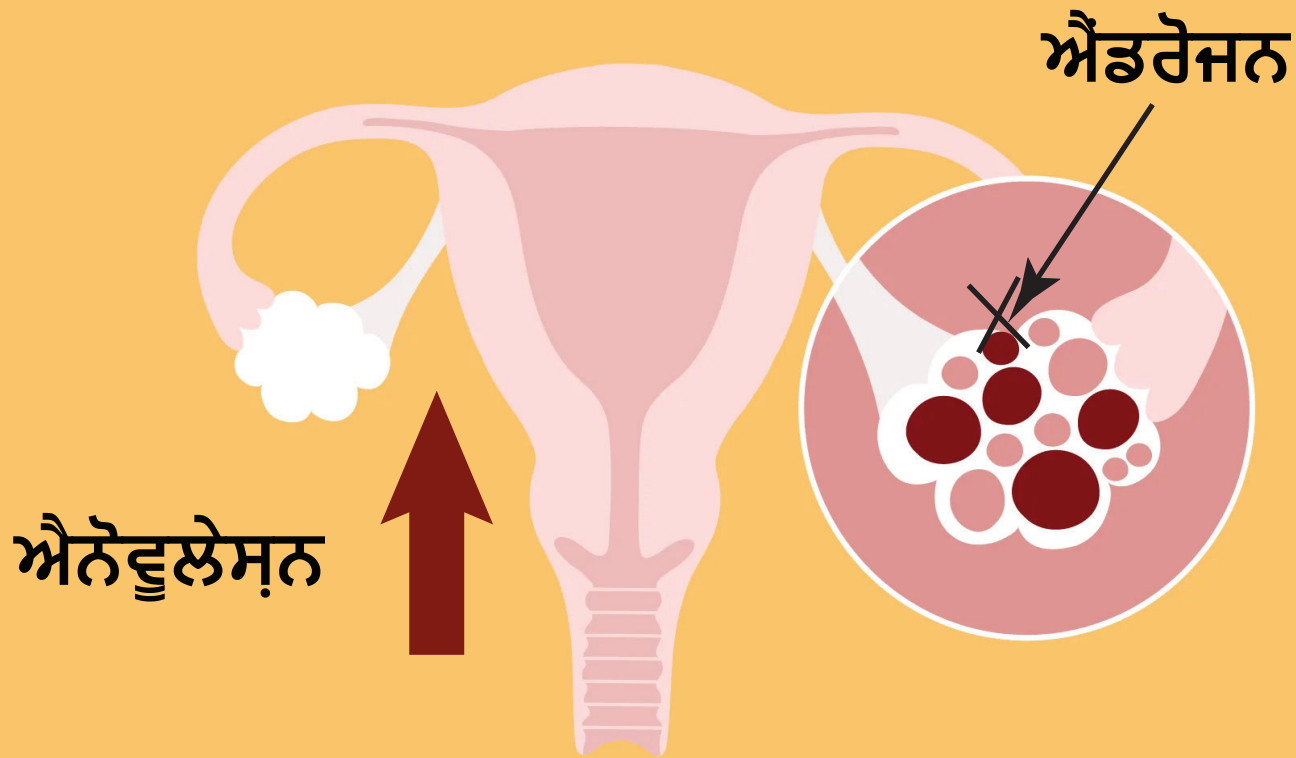
ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ, ਅਤੇ ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਪੀਸੀਓਐਸ ਨਾਲ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ

ਪੀਸੀਓਐਸ ਅਨਿਯਮਿਤ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਐਨੋਵੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ



ਪਰਬੰਧਨ - ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ

ਜੀਵਨਸੈਲੀ ਪਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪੀਸੀਓਐਸ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ



ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ
ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ



ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
ਕਰੋ



ਭਾਵਨਾਤਮਕ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਪੂਰਕ/ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ

ਪਰਬੰਧਨ-ਓਵਿਊਲੇਸ਼ਨ ਇੰਡਕਸ਼ਨ

ਓਵਿਊਲੇਸ਼ਨ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਓਵਿਊਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੋਮੀਫੇਨ ਸਿਟਰੇਟ, ਲੈਟਰੋਜੇਲ, ਜਾਂ ਗੋਨਾਡੋਟਰੋਪਿਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਪਰਬੰਧਨ- ਪੀਰੀਅਡ ਦੀ ਨਿਯਮਤਤਾ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਨਿਯਮਤਤਾ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨਲ ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਗੋਲੀਆਂ, ਪਰੋਗੈਸਟੀਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

