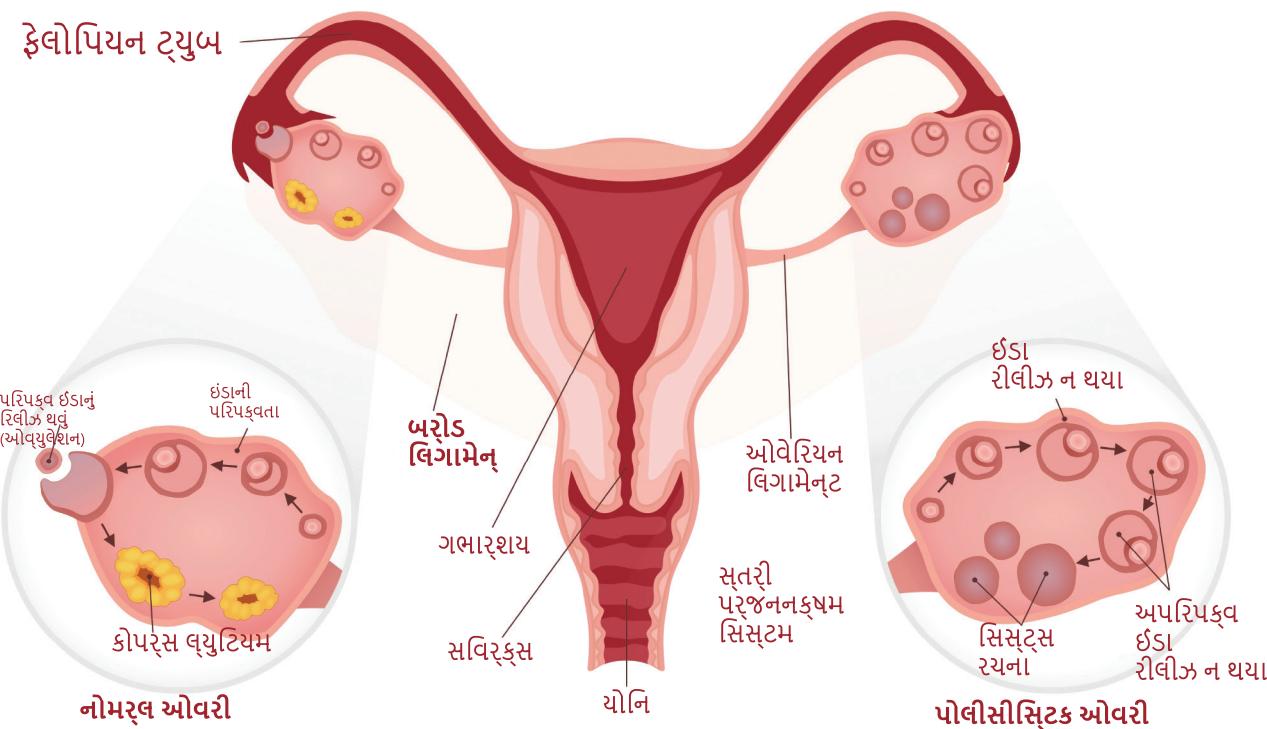


PCOS વિશે જાગૃતિ



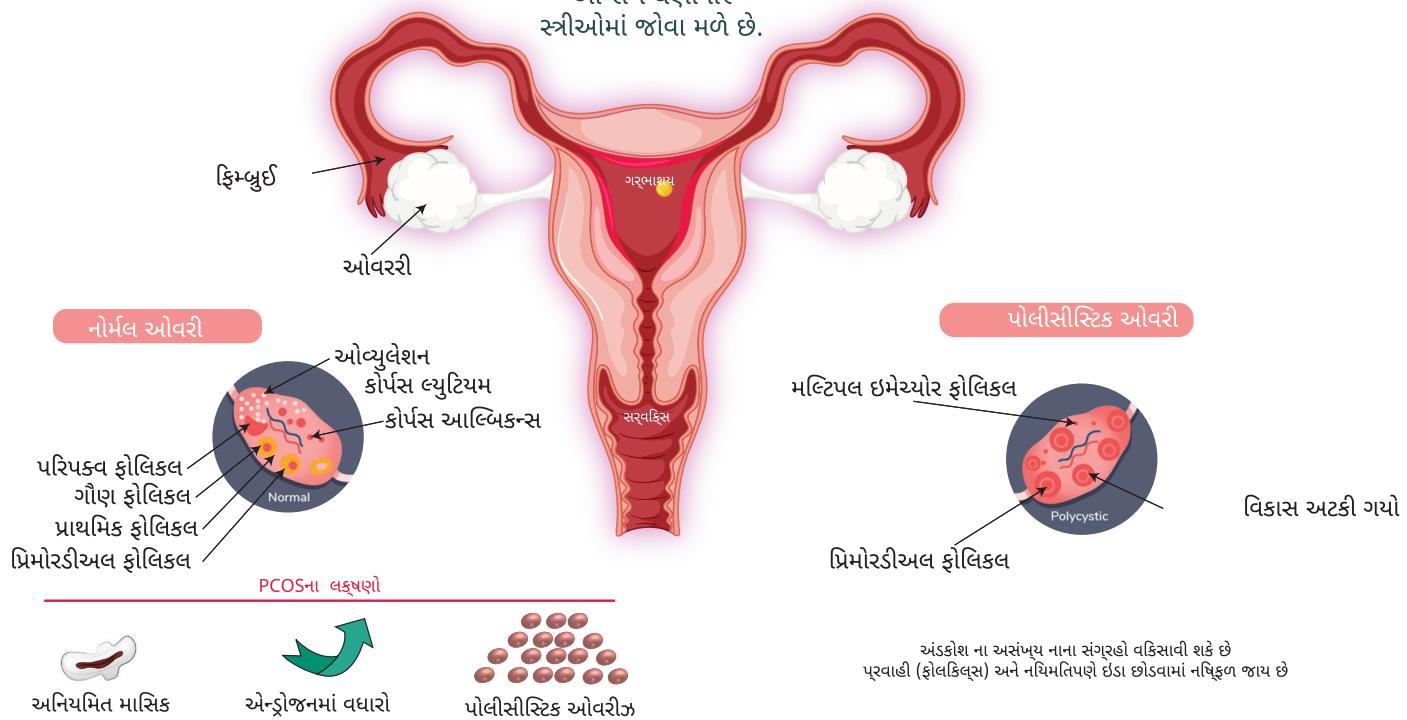
PCOS શું છે

PCOS- પોલીસીસ્ટિક ઓવરી સિન્ડ્રોમ

પોલીસીસ્ટિક ઓવરી સિન્ડ્રોમ (PCOS)

એક હોમોનલ વિકાર છે

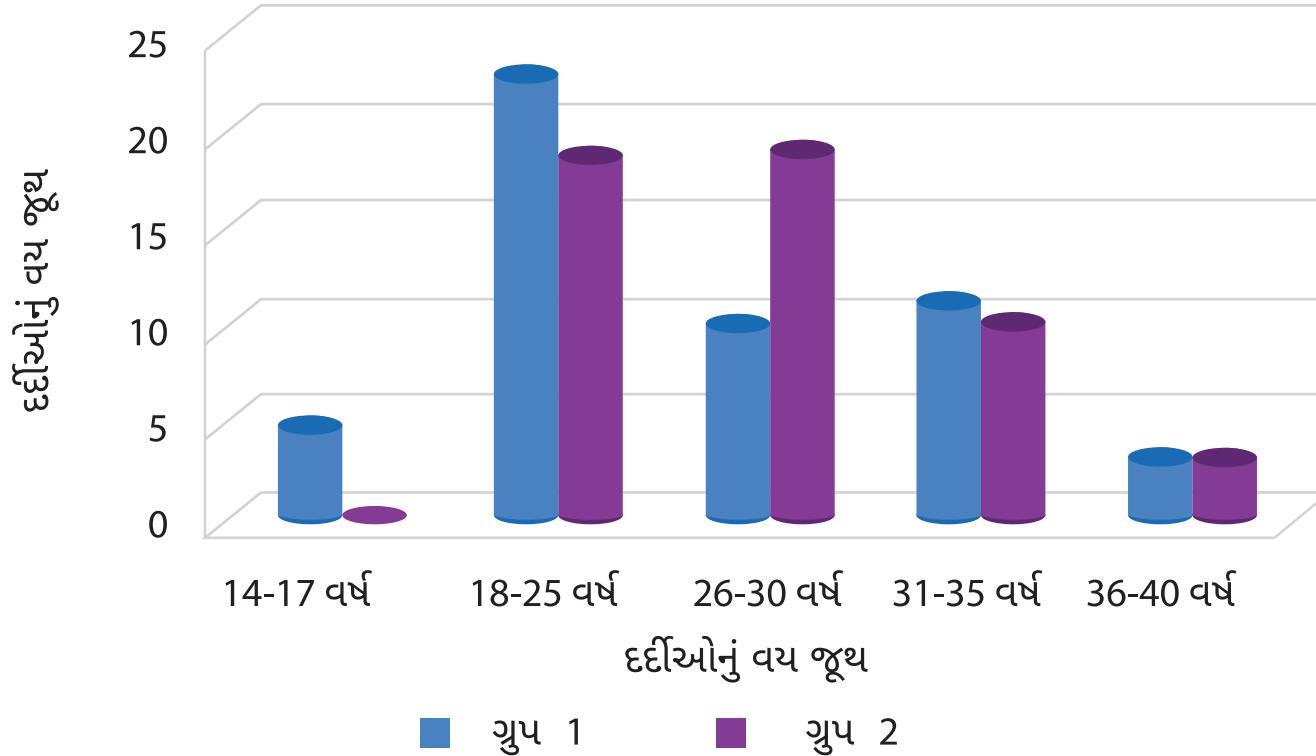
આ રોગ ધાણીવાર
સ્ત્રીઓમાં જોવા મળે છે.



તે કઈ ઉમરે થાય છે?

PCOS સામાન્ય રીતે તરફાવસ્થા દરમિયાન શરૂ થાય છે, ઘણીવાર 15-25 ની ઉમરની આસપાસ

PCOS ધરાવતી મહિલાઓનું વય મુજબનું વિતરણ



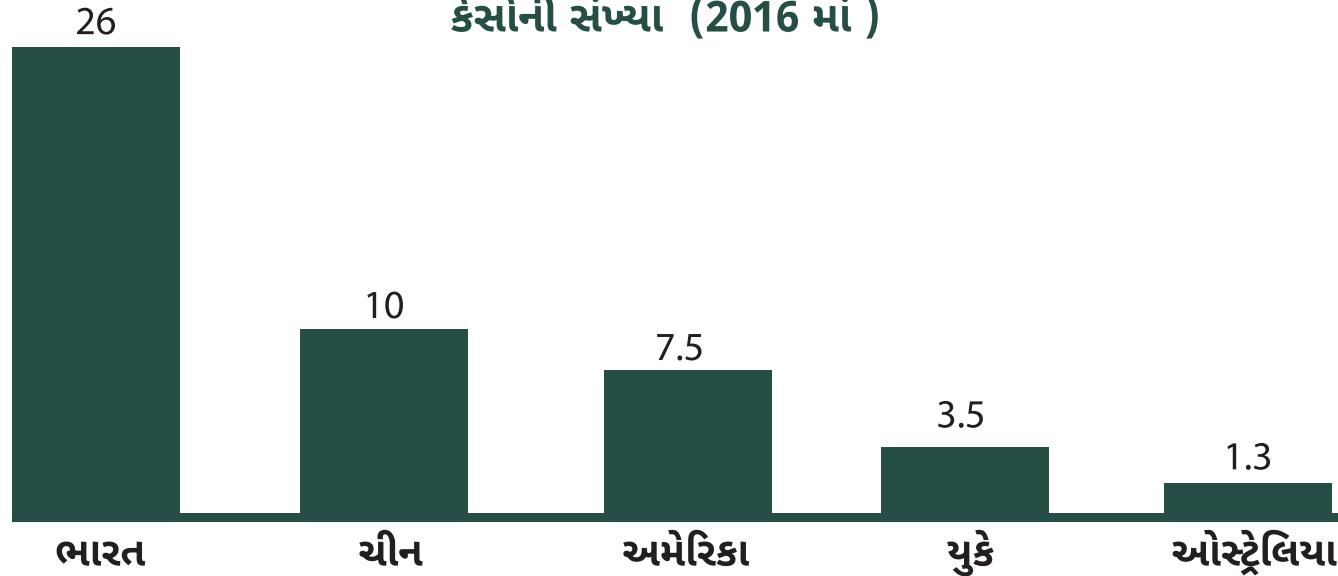
ભારતમાં PCOSનું બર્ડન

PCOS ભારતમાં પ્રજનન વયની આશરે 20-25% મહિલાઓને અસર કરે છે, જે લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત અસરોને કારણો આરોગ્યલક્ષી મહત્વપૂર્ણ પડકારો તરફ દોરી જાય છે. ભીર પડકારો ઉભી કરે છે.

PCOS રોગચાળો

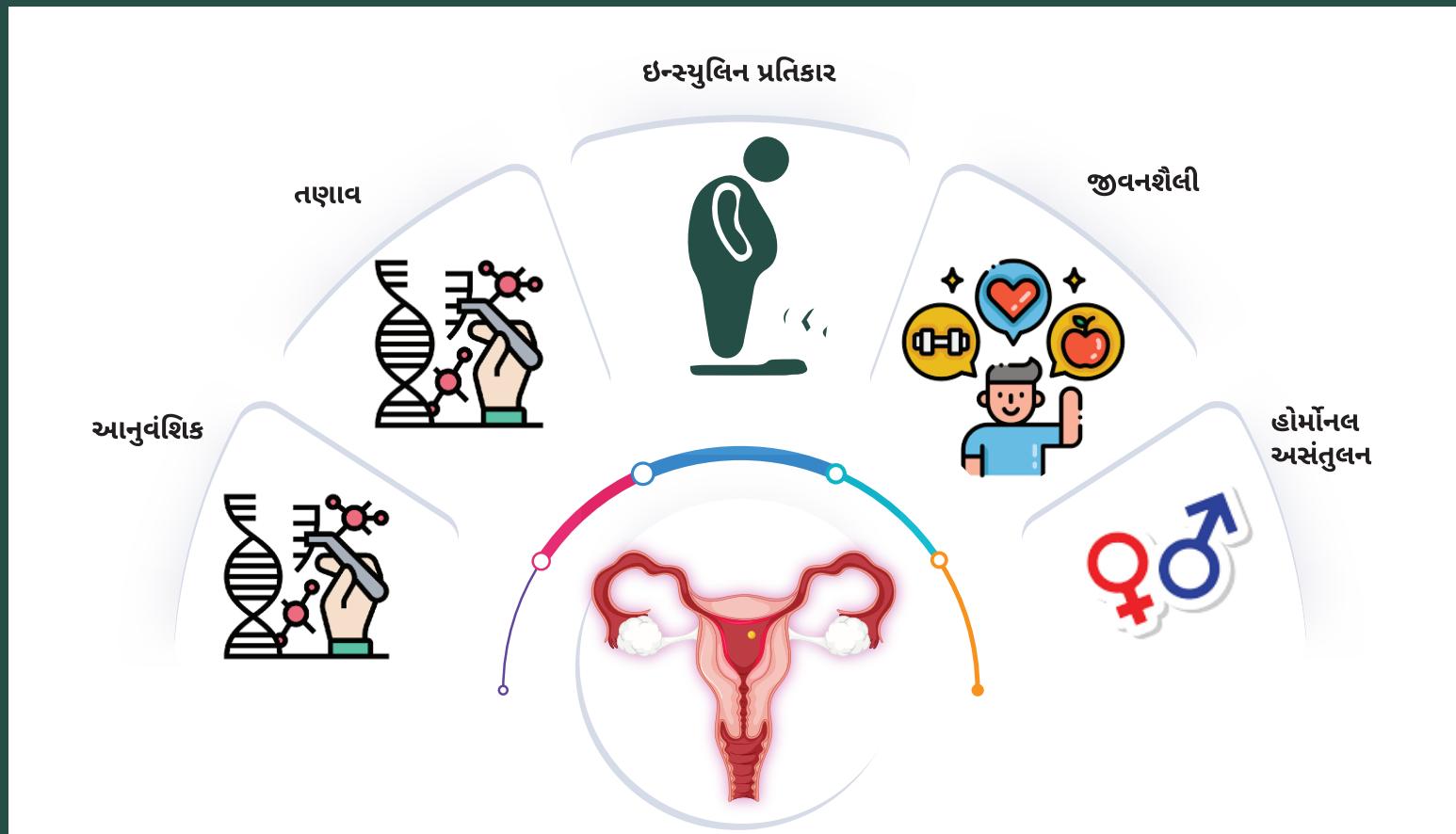
જ્યારે ભારતમાં તેનો ફેલાવો વैશ્વિક સરેરાશ કરતા વધારે છે,
PCOS ના કેસો જ્યારે વિશ્વભરમાં વધી રહ્યા છે

કેસોની સંખ્યા (2016 માં)



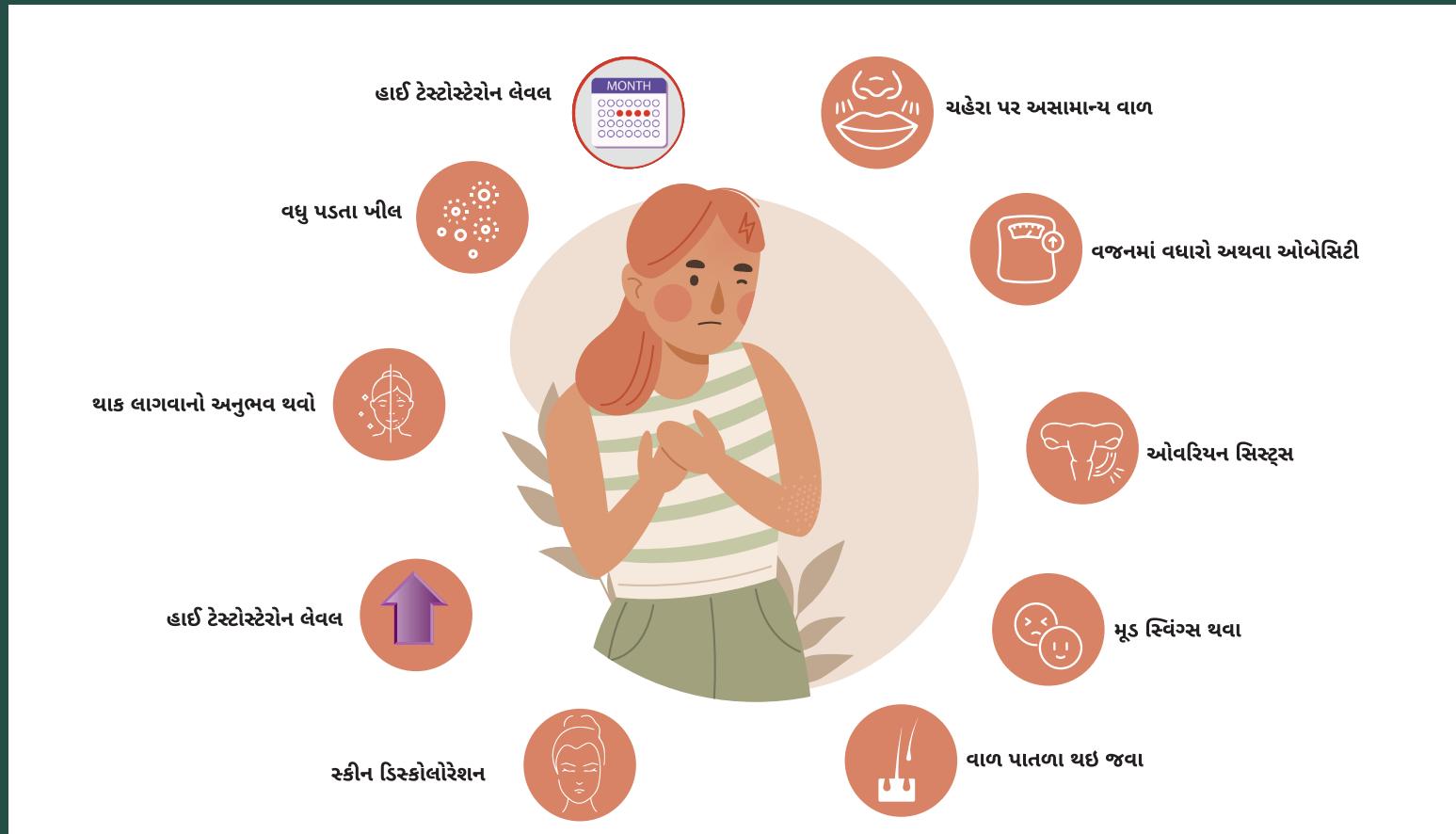
PCOS ના કારણો

PCOS થવાનું કારણ અજ્ઞાત છે, પરંતુ પરિબળોમાં આનુવંશિકતા, ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકાર અને બળતરા વગેરે શામેલ છે



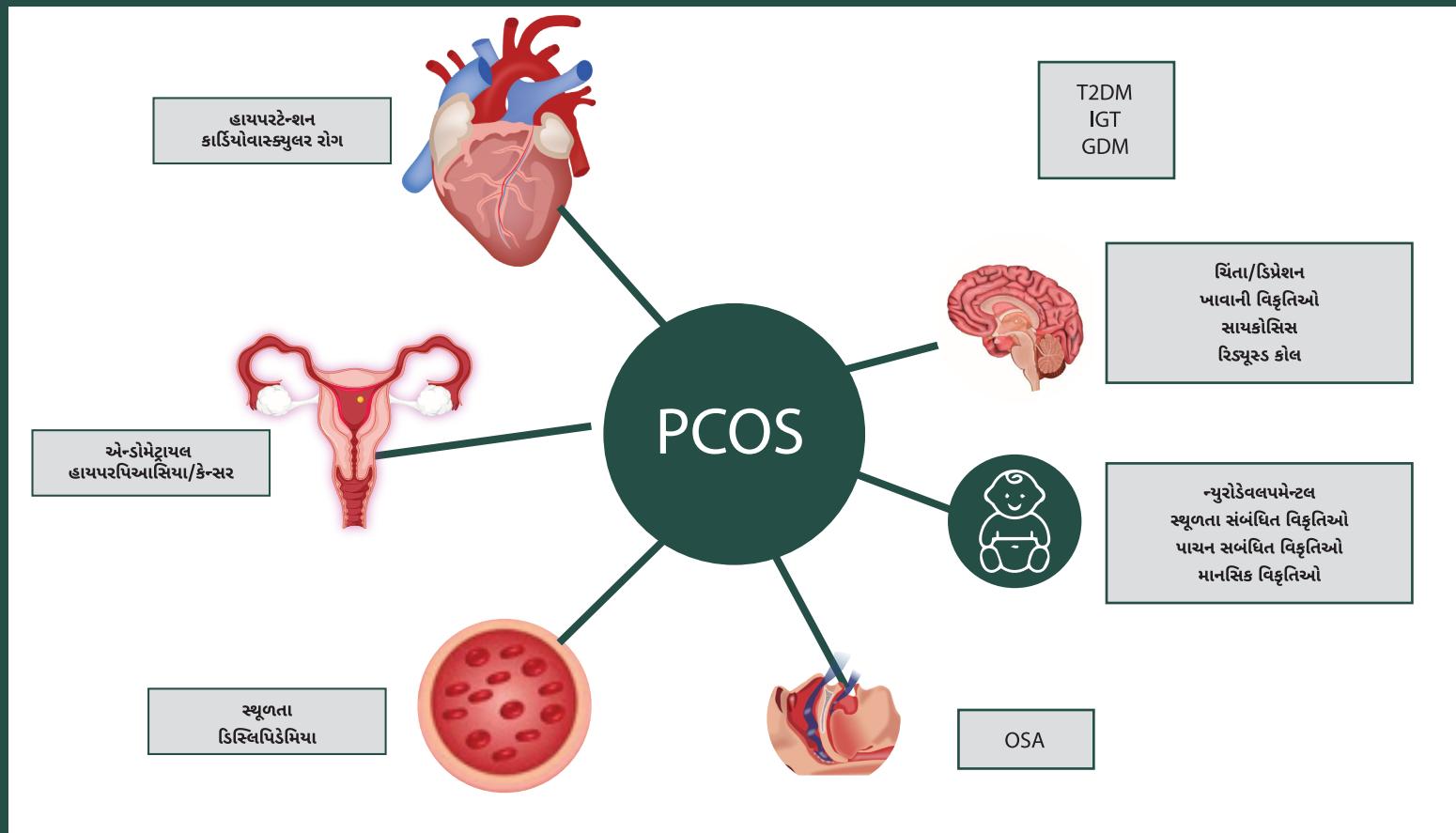
PCOS ના લક્ષણો

સામાન્ય લક્ષણોમાં અનધિમતિ માસકી સ્રાવ, ચહેરા અને શરીર પર વધુ પડતા વાળ (હરિસ્યુટિઝ), ખીલ, સ્થૂળતા અને વંધ્યત્વ સમાવેશ થાય છે.



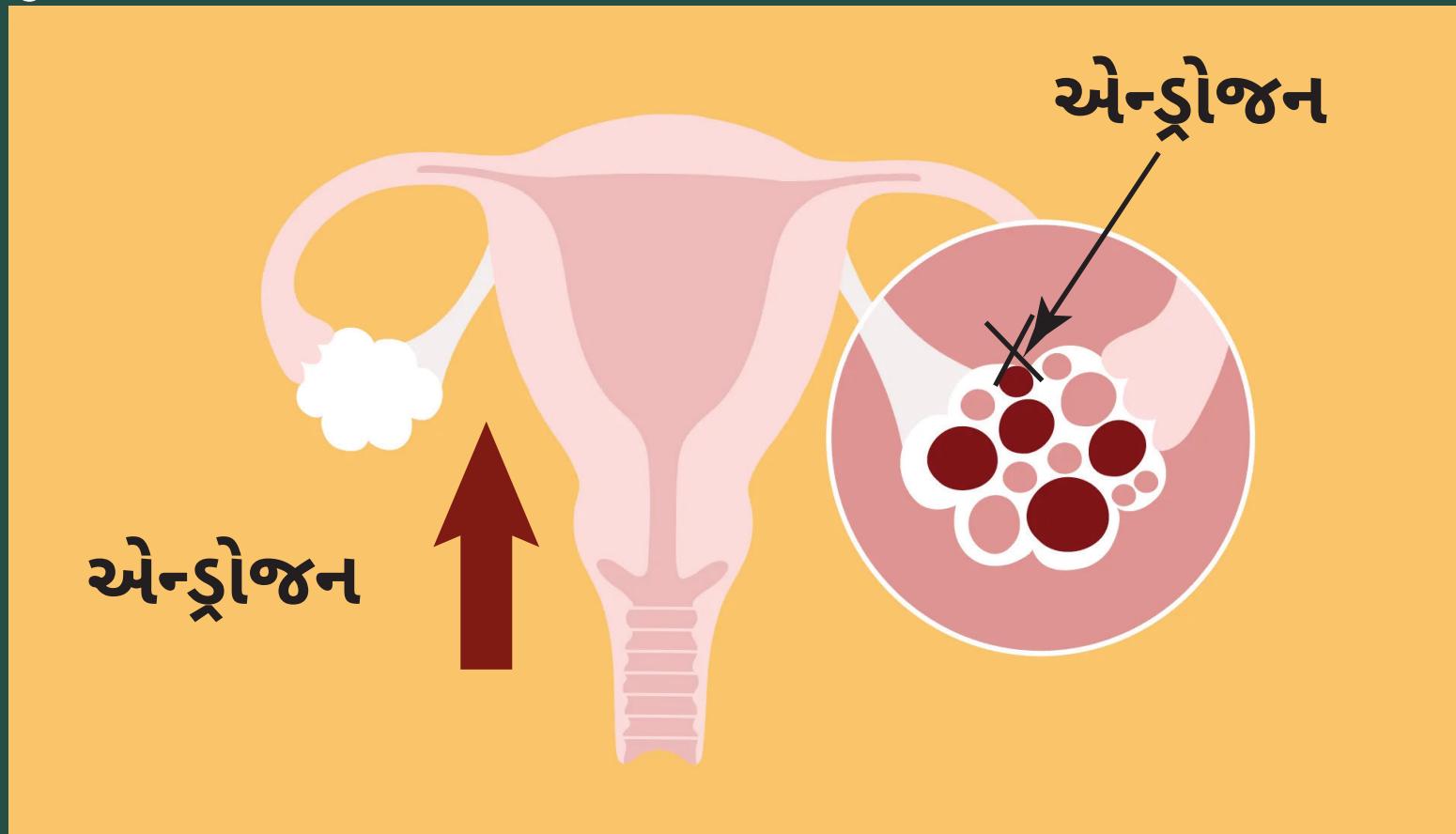
લાંબા ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ

લાંબા ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓમાં ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ, હૃદય રોગનો સમાવેશ થઈ શકે છે હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ઊંઘ માં મુશ્કેલી અને એન્ડોમેટ્રાયલ કેન્સર.



PCOS સા�ે વંદ્યત્વ

PCOS એ અનિયમિત ઓવ્યુલેશન અથવા એનોવ્યુલેશનને કારણે સબફર્ટલિટીનું મુખ્ય કારણ છે પીસીઓઅેસ



જીવનશૈલીનું વ્યવસ્થાપન

જીવનશૈલી વ્યવસ્થાપન માં સ્વસ્થ વજન, નિયમિત જાળવવાનો સમાવેશ થાય છે વ્યાયામ કરો, અને નિયમિત માસકિ સ્રાવ ચક્કર અને લક્ષ્ણણોના સુધારામાં મદદ કરવા માટે સંતુલિત આહાર.

PCOS લાઇફસ્ટાઇલ



શારીરિક રીતે સક્રિય રહો



આરોગ્યપ્રદ વજન રાખો



સંતુલિત આહાર લો



માનસિક સુખાકારી



સપ્લિમેન્ટેશન

મેનેજમેન્ટ-ઓવ્યુલેશન ઇન્ડક્શન

ઓવ્યુલેશન ઇન્ડક્શનમાં કલોમીફીન સાઇટ્રેટ જેવી દવાઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે,
ઓવ્યુલેશનને ઉત્તેજીત કરવા માટે લેટ્રોડોપિન્સ, અથવા ગોનાડોટ્રોપિન્સ.

ડોઝ	કલોમીફીન સાઇટ્રેટ	લેટ્રોડોપિન્સ	મેટફોર્મિન	ગોનાડોટ્રોપિન
પ્રોપર્ટી	એન્ટિ-એસ્ટ્રોજેનિક એસ્ટ્રોજનનો કાળો નકારાત્મક પ્રતિસાદ ગોનાડોટ્રોપિન્સ સ્ત્રાવ કરવા માટે કફોત્પાદકને ઉત્તેજિત કરે છે નોર્મલ/ ફોલિક્યુલર ડેવલપમેન્ટ	એરોમાટેઝ અવરોધક એન્ટ્રોજનનું એસ્ટ્રોજનનાં ઝ્પાંતર અટકાવે છે એસ્ટ્રોજનની નકારાત્મક પ્રતિક્ષયાને અવરોધે છે ઓવ્યુલેશનને ઉત્તેજીત કરે છે	ઇન્સ્યુલિન સેન્સિટાઇઝર હેપેટિક ગલુકોજ ઉત્પાદનનો અવરોધ અડાશયના એન્ટ્રોજનનું ઉત્પાદન ઘટાડે છે ઓવ્યુલેશનમાં સુધારો કરે છે	GnRH-a પિચ્યુટરીને સંવેદનશીલ બનાવે છે FSH અને LHનો સ્ત્રાવ દબાવી દે છે રોકે છે પ્રિમેર્યોર LH માં વધારો ઓવ્યુલેશન પ્રેરિત કરે છે
ક્રિયાની પદ્ધતિ				
ઓવ્યુલેશન પર અસર				

મેનેજમેન્ટ-પીરિયડ્સની નિયમિતતા

માસિક સ્થાવની નિયમિતતાને સંચાલિત કરવામાં માસિક ચક્કને નિયંત્રિત કરવા માટે હોર્મોનલ જન્મ નિયંત્રણ ગોળીઓ, પ્રોજેસ્ટિન થેરાપી અથવા જીવનશૈલીમાં ફેરફારનો સમાવેશ થઈ શકે છે.



આભાર

