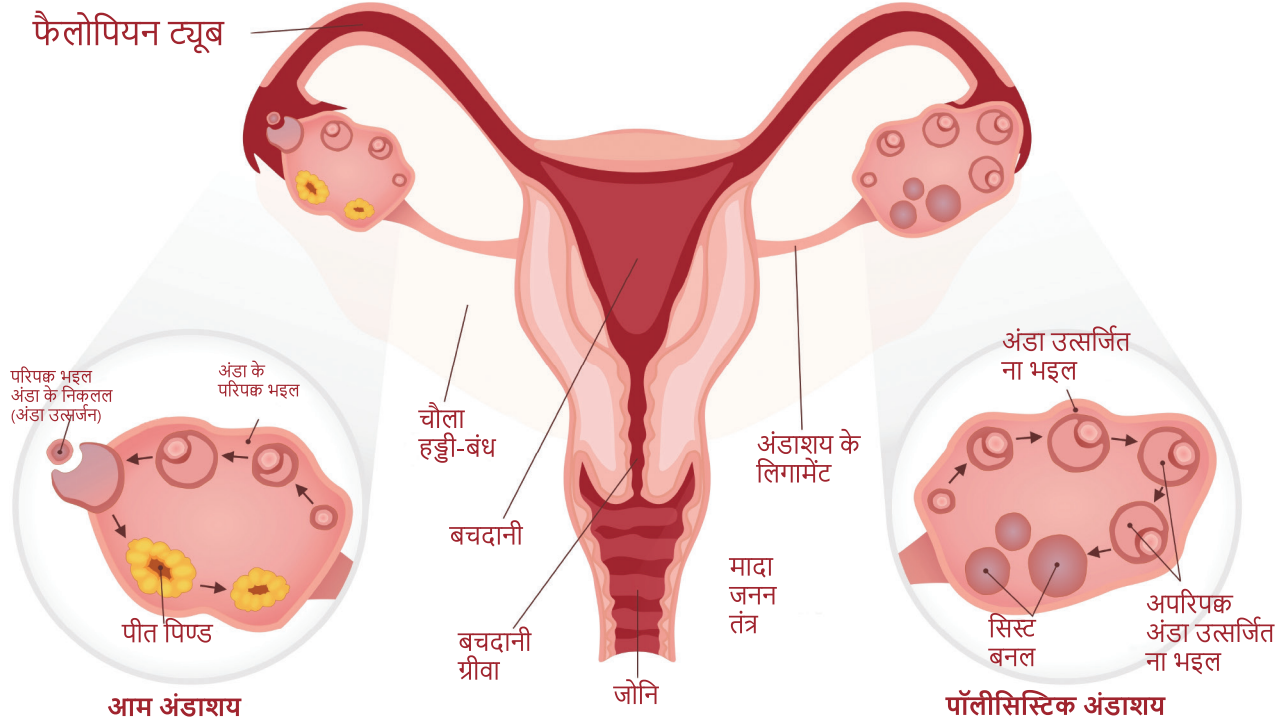


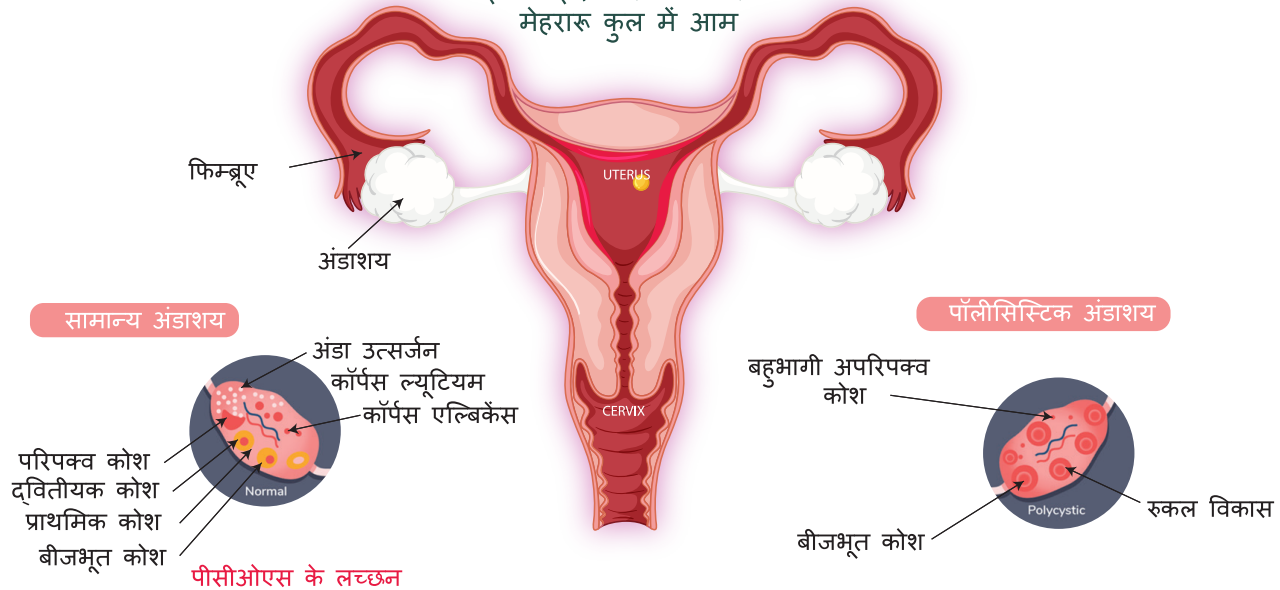
# पीसीओएस जागरूकता



# पीसीओएस का होला?

## पीसीओएस - पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस)  
हार्मोनल गड़बड़ी होला  
लइका पड़दा करे के उमिर के  
मेहरारू कुल में आम



अनियमित महीनवारी

फालतू एंड्रोजन

पॉलीसिस्टिक अंडाशय

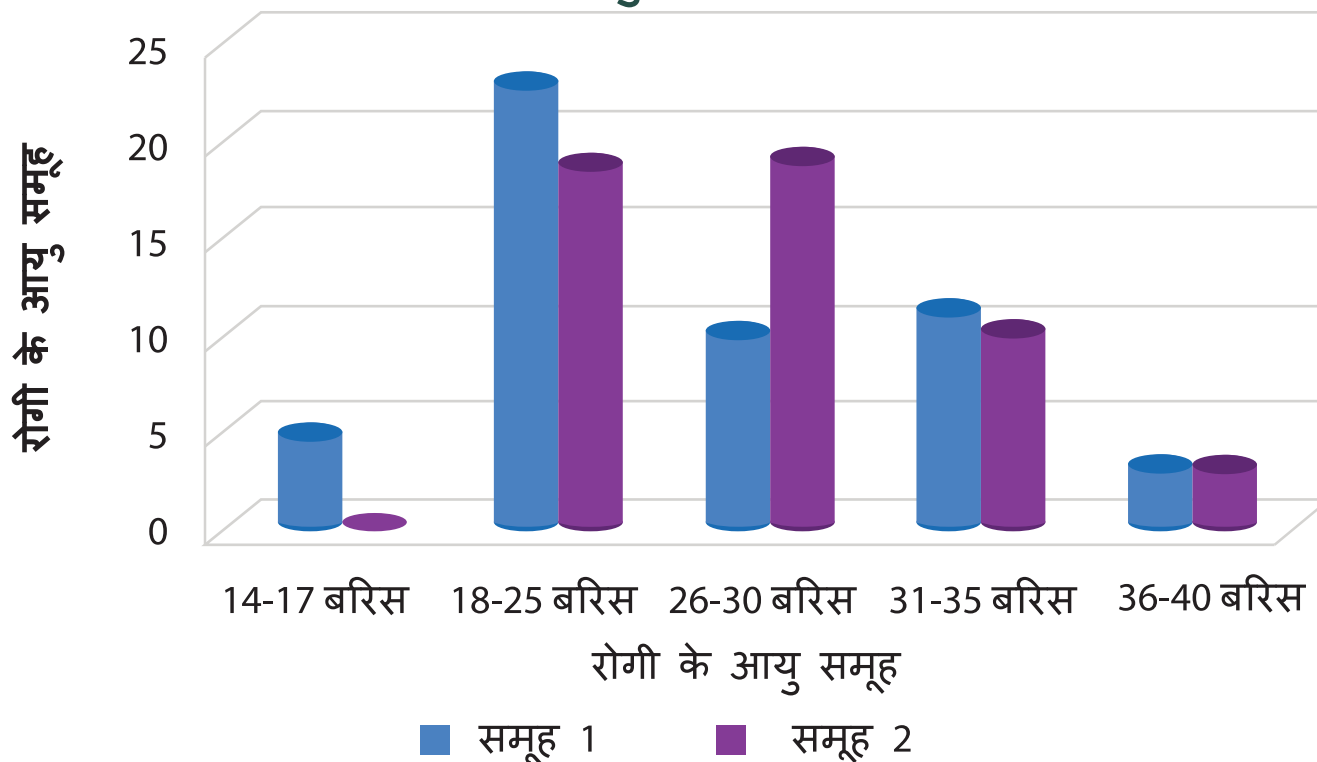
अंडाशय में द्रव (कोश) के बहुते छोट-छोट भंडार बन जा सकेला  
आउर नियमित रूप से अंडा उत्सर्जित करे में असफल हो जा सकेला



# इ कवना उमिर में होला?

पीसीओएस आम तउर प तरुणाई में शुरू होला, 15-25 बरिस के उमिर के आसपास

पीसीओएस से पीड़ित मेहरारू कुल के उमिर के आधार पर बंटवारा



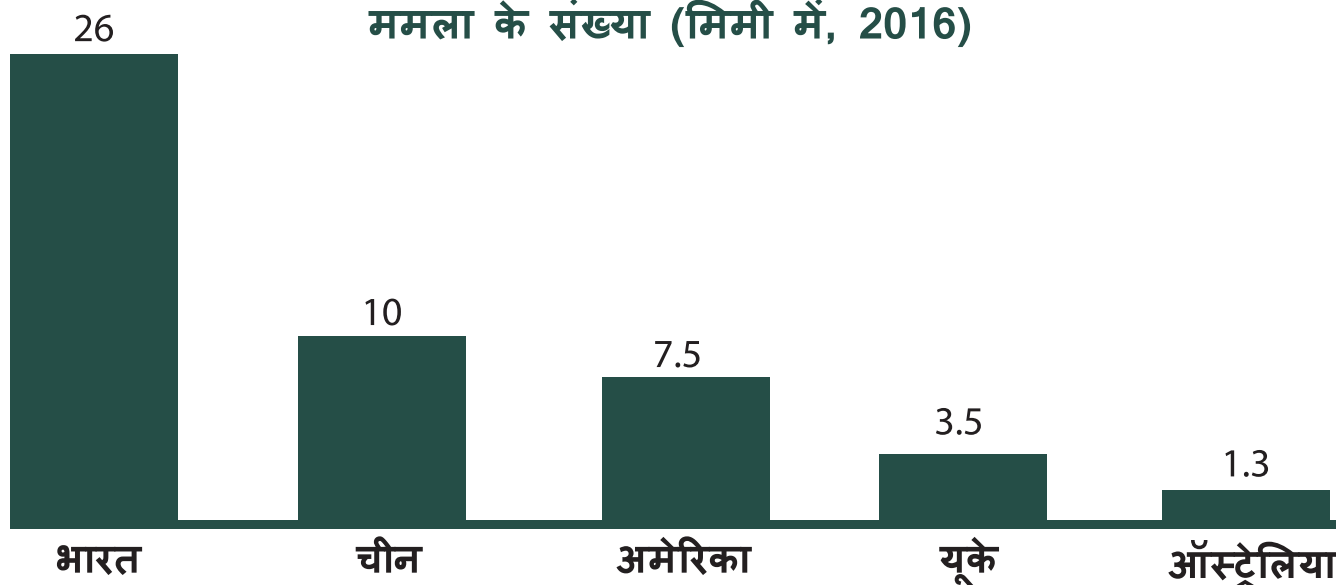
# भारत में पीसीओएस के बोझा

भारत में लड़का पड़दा करे के उमिर के लगभग 20-25% मेहरारू कुल के पीसीओएस बेमारी होला, जवना के चलते लम्बा समय में स्वास्थ्य प असर पड़ेला आउर स्वास्थ्य देखभाल खातिर भारी चुनौती पड़दा हो जाला।

## पीसीओएस महामारी

हालाँकि भारत में इ रोग संसार के अउसत से जादे फइलल बा, बाकि दुनिया भर में पीसीओएस के ममला बढ़ रहल बाटे

ममला के संख्या (मिमी में, 2016)



# पीसीओएस के कारण

पीसीओएस होवे के सही कारण मालूम नइखे, बाकि एकर कारक कुल में आनुवंशिकी, इंसुलिन प्रतिरोध अउरी सूजन शामिल बाटे

इंसुलिन प्रतिरोध

तनाव



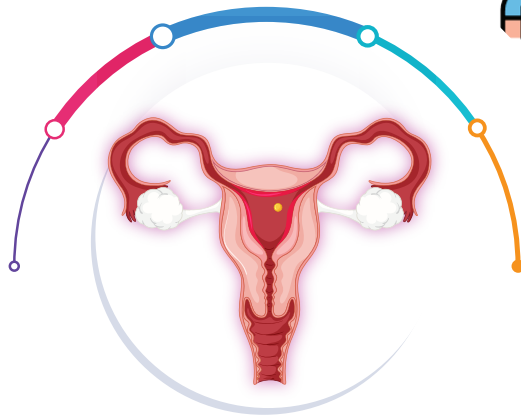
जिए के शैली



आनुवांशिक

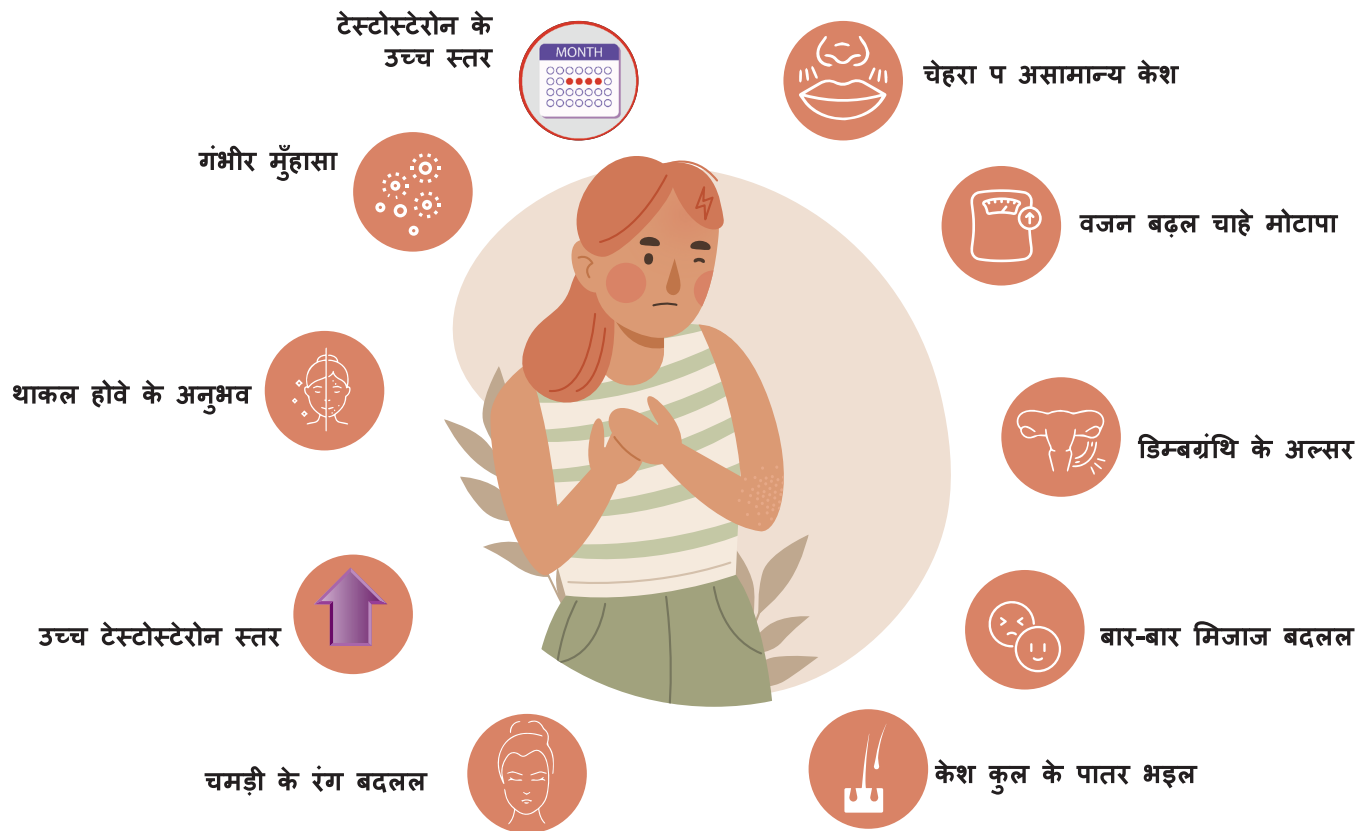


हार्मोन के असंतुलन



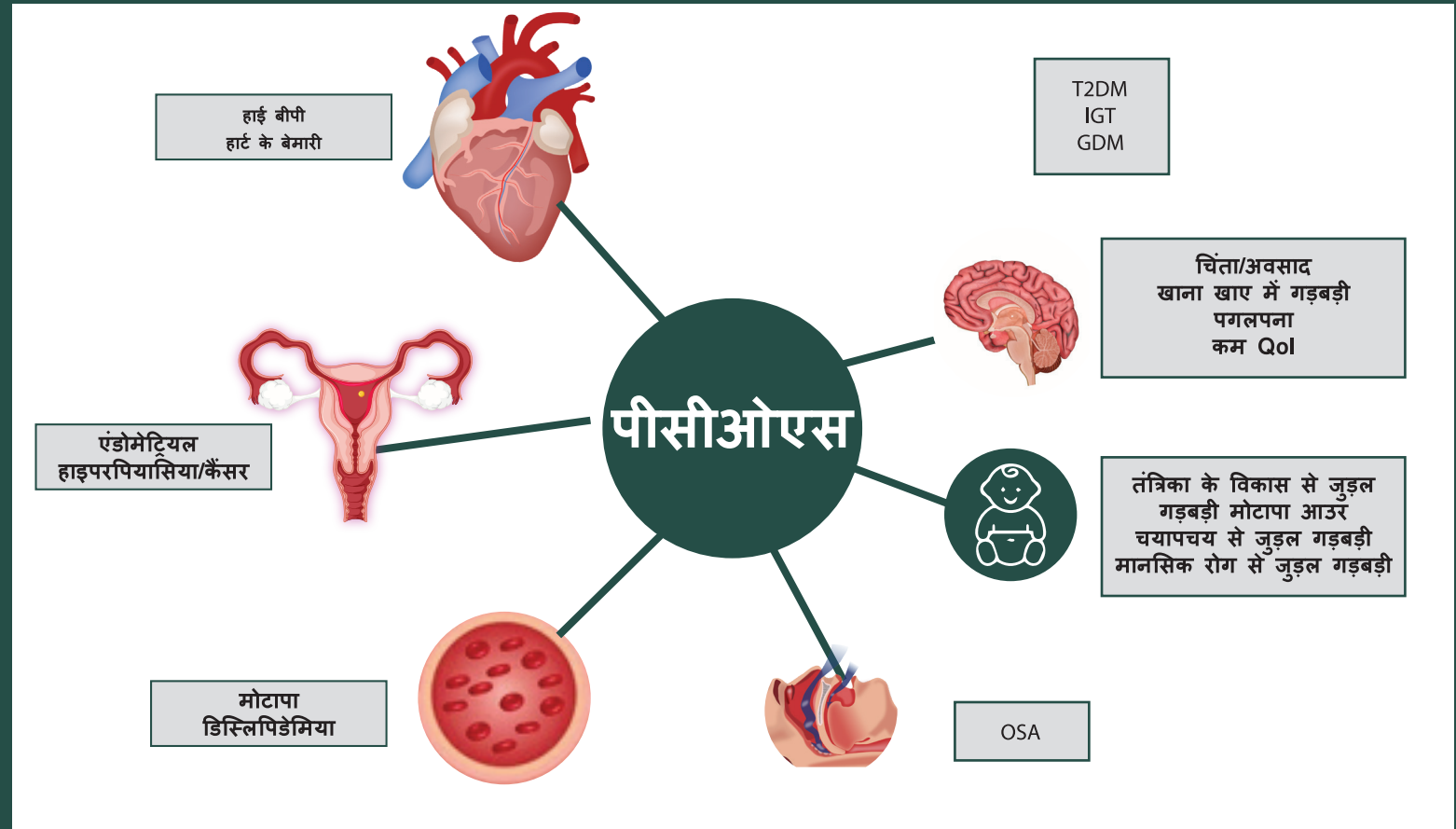
# पीसीओएस के लक्षण

मासिक धर्म होखे में गड़बड़ी, चेहरा आउर देह पर ढेर बाल (हिर्सुटिज़्म), मुँहासा, मोटापा अउरी बांझपन एकर सामान्य लक्षण बाटे



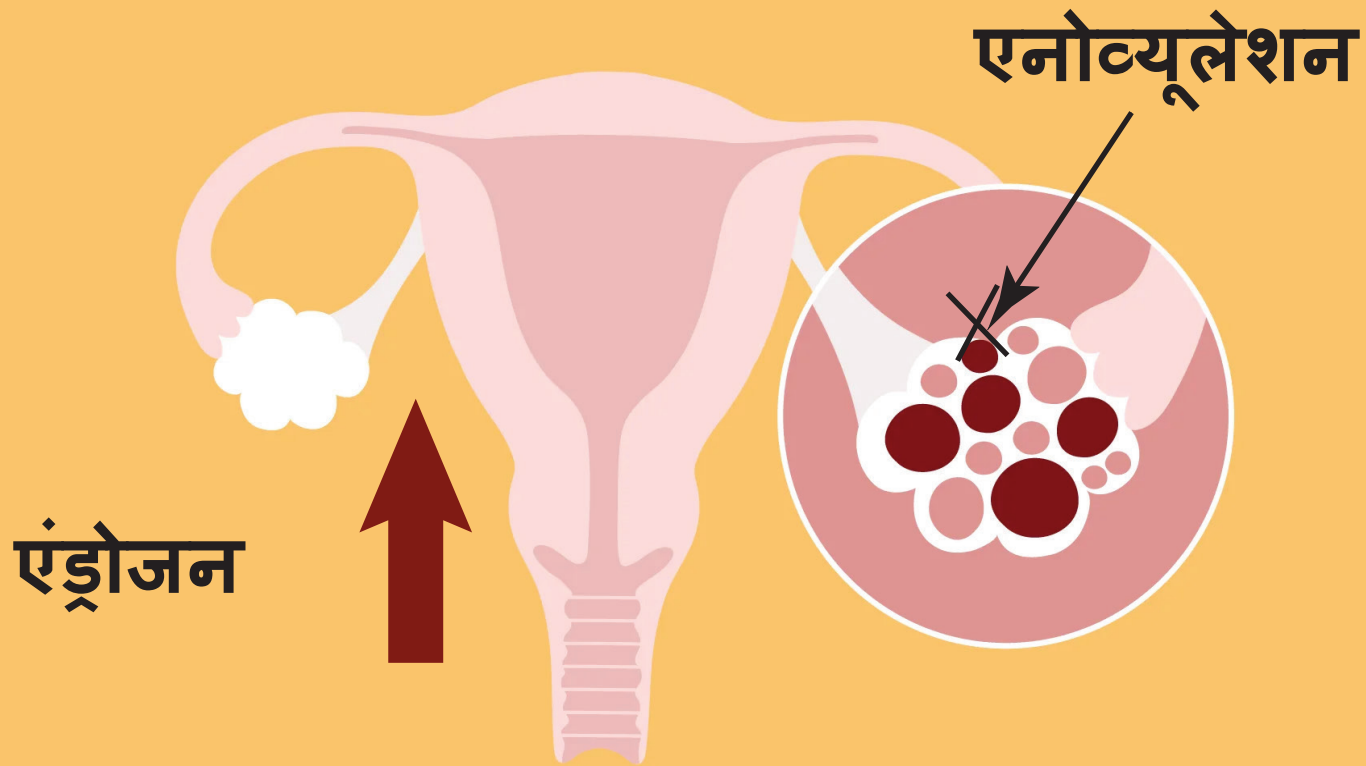
# स्वास्थ्य के लंबा समय ले होखे वाला परेशानी

लंबा समय के स्वास्थ्य के परेशानी में टाइप 2 मधुमेह, हार्ट के बेमारी, हाई बीपी, स्लीप एपनिया और एंडोमेट्रियल कैंसर शामिल हो सकेला।



# पीसीओएस से जुड़ल लइका पइदा करे के क्षमता में कमी

पीसीओएस अंडा उत्सर्जन में गड़बड़ी चाहे एनोव्यूलेशन के चलते होखे वाला लइका पइदा करे के क्षमता में कमी के एगो प्रमुख कारण बाटे



# प्रबंधन- जिए के शैली

जिए के शैली के ठीक करे में सही वजन राखल, रोज व्यायाम कइल आउर महिनवारी ठीक करे में मदद करे अउरी लच्छन कुल में सुधार करे खातिर संतुलित भोजन शामिल बाटे।

## पीसीओएस में जिए के शैली



देह से सक्रिय रहीं



सही वजन  
बनवले राखीं



संतुलित भोजन करीं



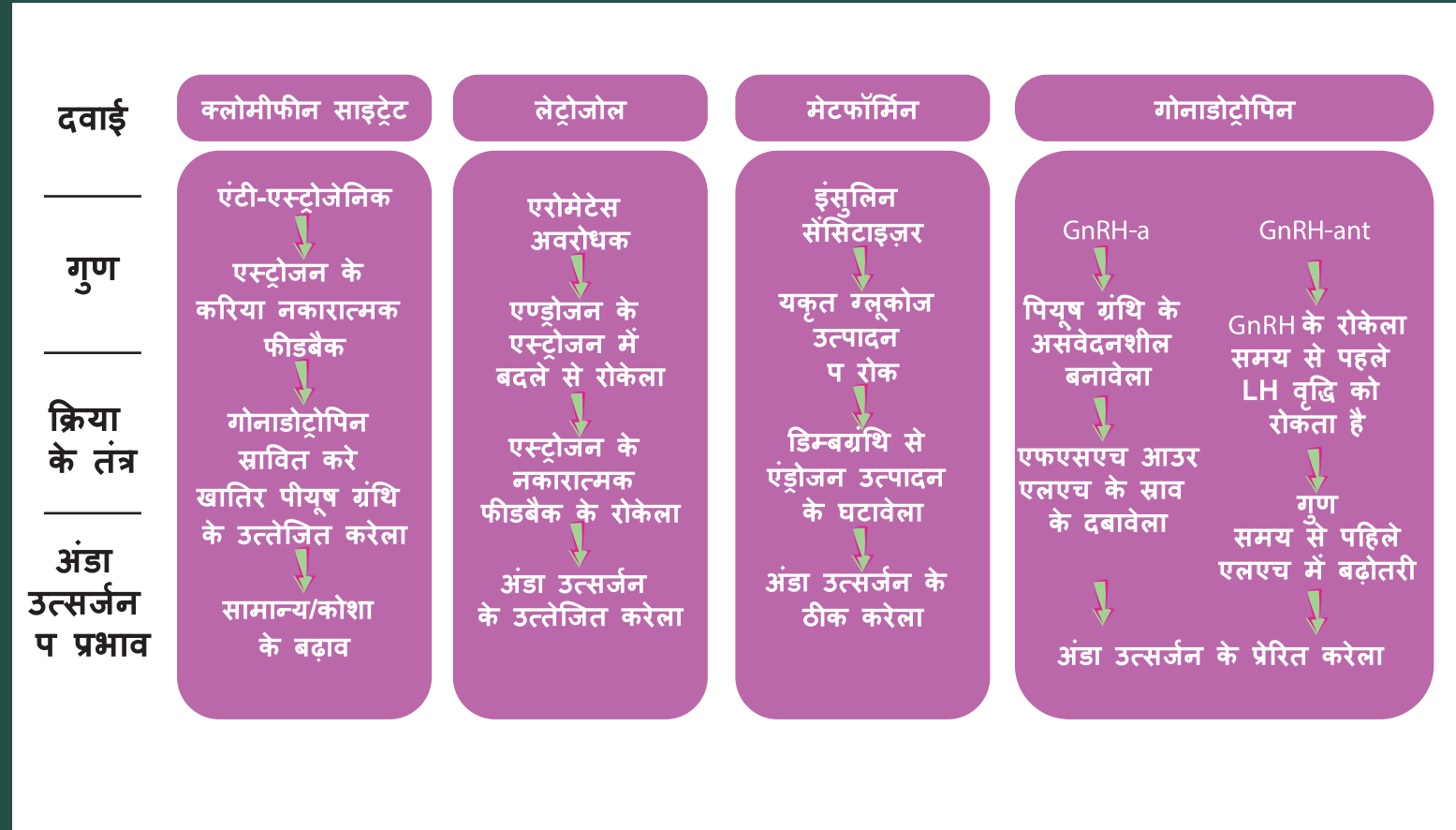
भावनात्मक  
तंदुरुस्ती



पूरक भोजन

# प्रबंधन-अंडा उत्सर्जन प्रेरण

अंडा उत्सर्जन प्रेरण में अंडा उत्सर्जन के उत्तेजित करे खातिर क्लोमीफीन साइट्रेट, लेट्रोज़ोल चाहे गोनाडोट्रोपिन जइसन दवाई कुल शामिल रहेला।





# प्रबंधन- मासिक धर्म के सही समय प भइल

मासिक धर्म सही समय प होवे एहके प्रबंधन खातिर हार्मोन वाला गर्भनिरोधक गोली, प्रोजेस्टिन थेरेपी, चाहे महिनवारी के ठीक करे खातिर जिए के शैली में बदलाव कुल शामिल हो सकेला।



# धन्यवाद

