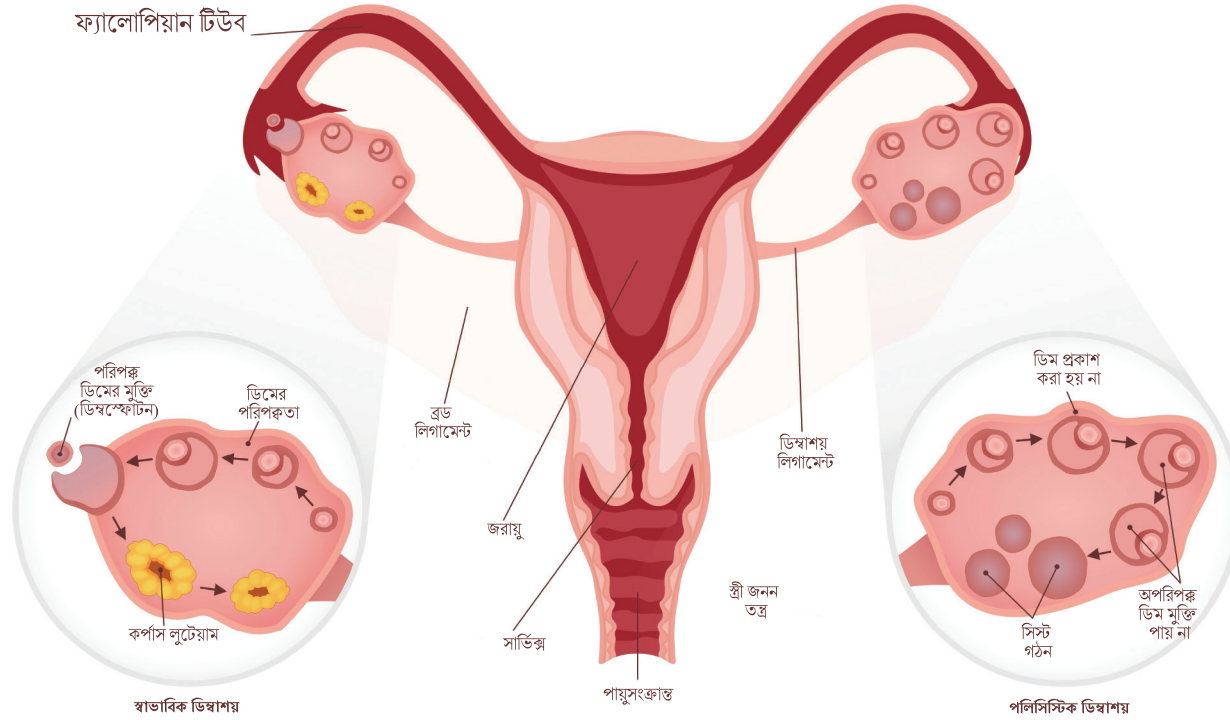


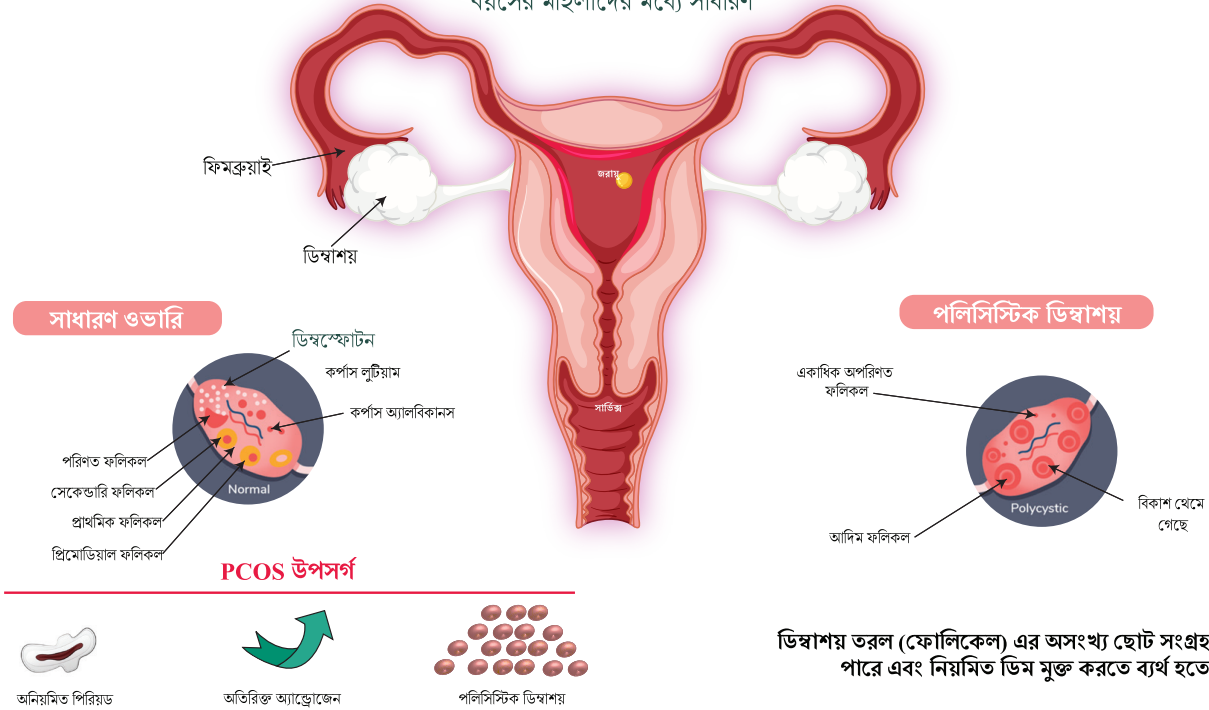
# PCOS সংক্রান্ত সচেতনতা



# PCOS কি?

## PCOS - পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম

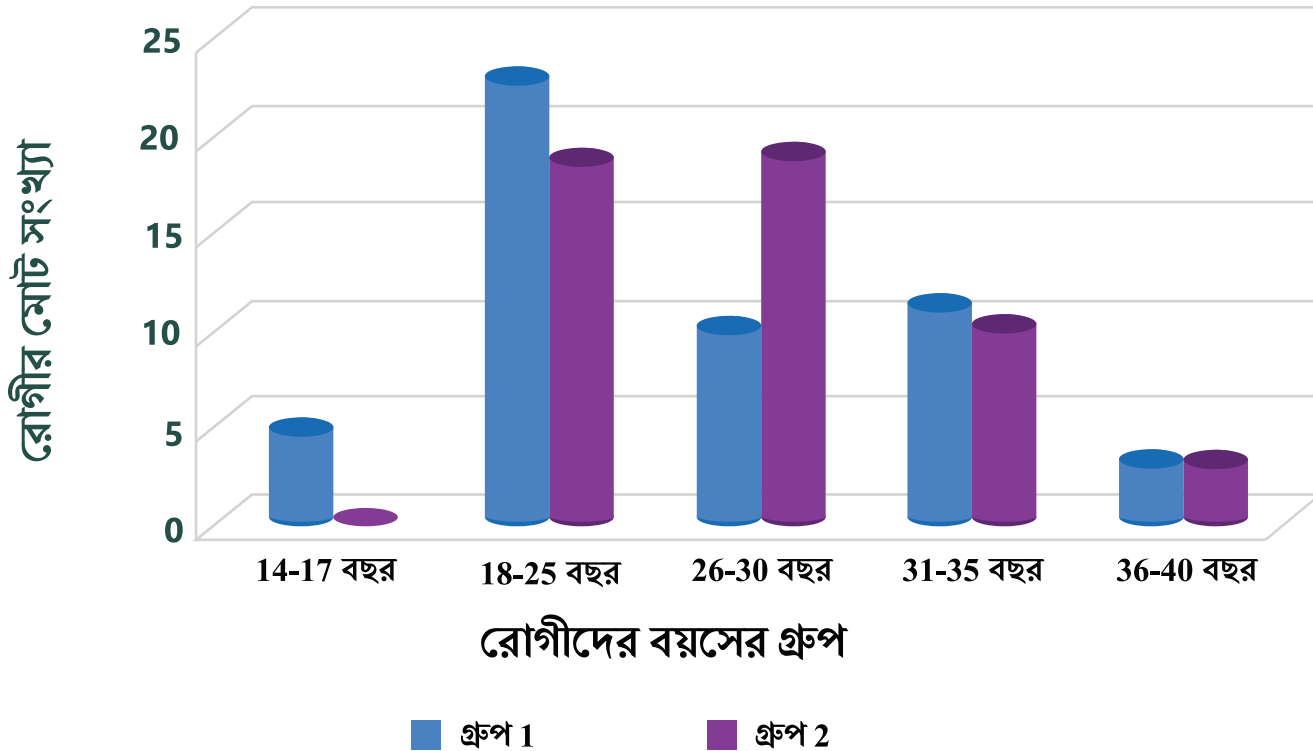
পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম (PCOS)  
হল একটি হরমোনজনিত ব্যাধি যা প্রজনন  
বয়সের মহিলাদের মধ্যে সাধারণ



# এটি কোন বয়সে ঘটে?

পিসিওএস সাধারণত বয়ঃসন্ধিকালে শুরু হয়, প্রায়শই 15-25 বছর বয়সে।

পিসিওএস সহ মহিলাদের বয়সভিত্তিক বন্টন

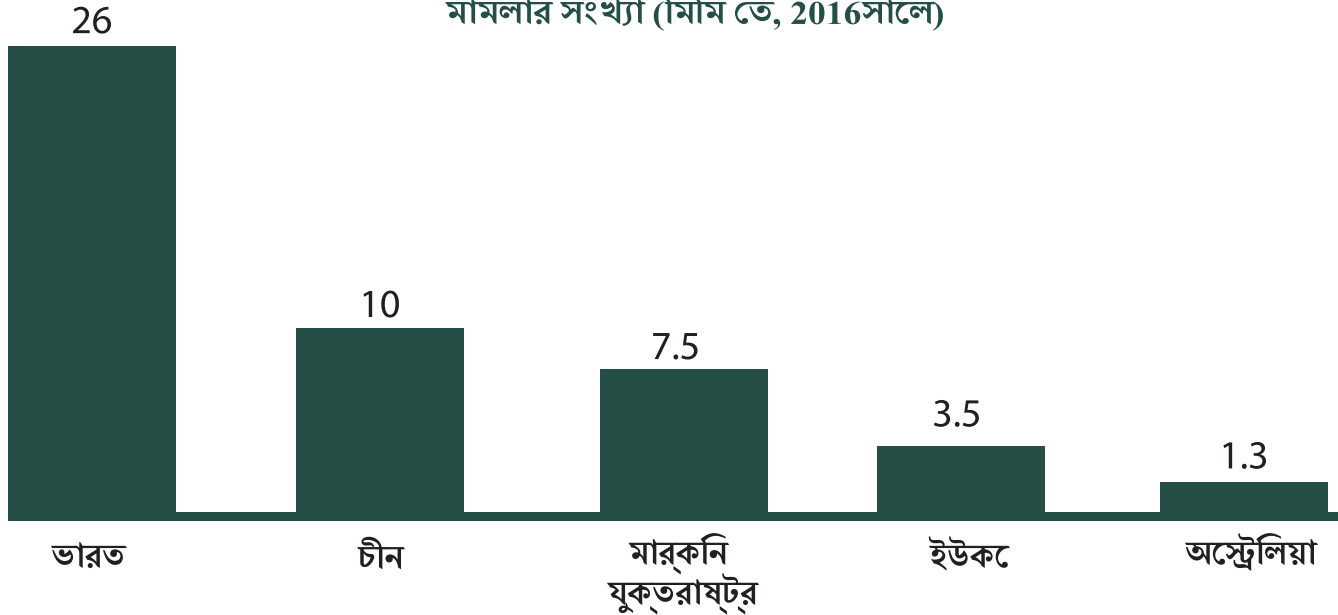


# ভারতে PCOS এর বোঝা

PCOS ভারতে প্রজনন বয়সের প্রায় 20-25% মহিলাকে প্রভাবিত করে, যা দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যগত প্রভাবের কারণে উল্লেখযোগ্য স্বাস্থ্যসেবা চ্যালেঞ্জের দিকে পরিচালিত করে।

## পসিওএস মহামারী

দিও ভারতে এর প্রকোপ বিশ্বব্যাপী গড় থেকে বেশি,  
PCOS কেস বিশ্বব্যাপী বাড়ছে  
মামলার সংখ্যা (মিমি তে, 2016সালে)



# PCOS-এর কারণ

পিসিওএসের নির্যাস কারণ অজানা, তবে কারণগুলির মধ্যে জেনেটিক্স, ইনসুলিন প্রতিরোধ এবং প্রদাহ অন্তর্ভুক্ত

## ইনসুলিন প্রতিরোধ

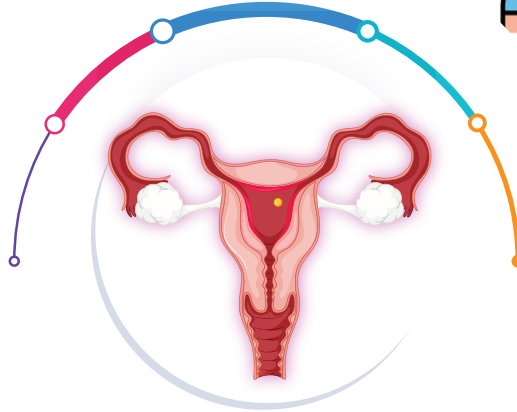
মানসিক চাপ



লাইফ স্টাইল



জেনেটিক



হরমোনের  
ভারসাম্যহীনতা



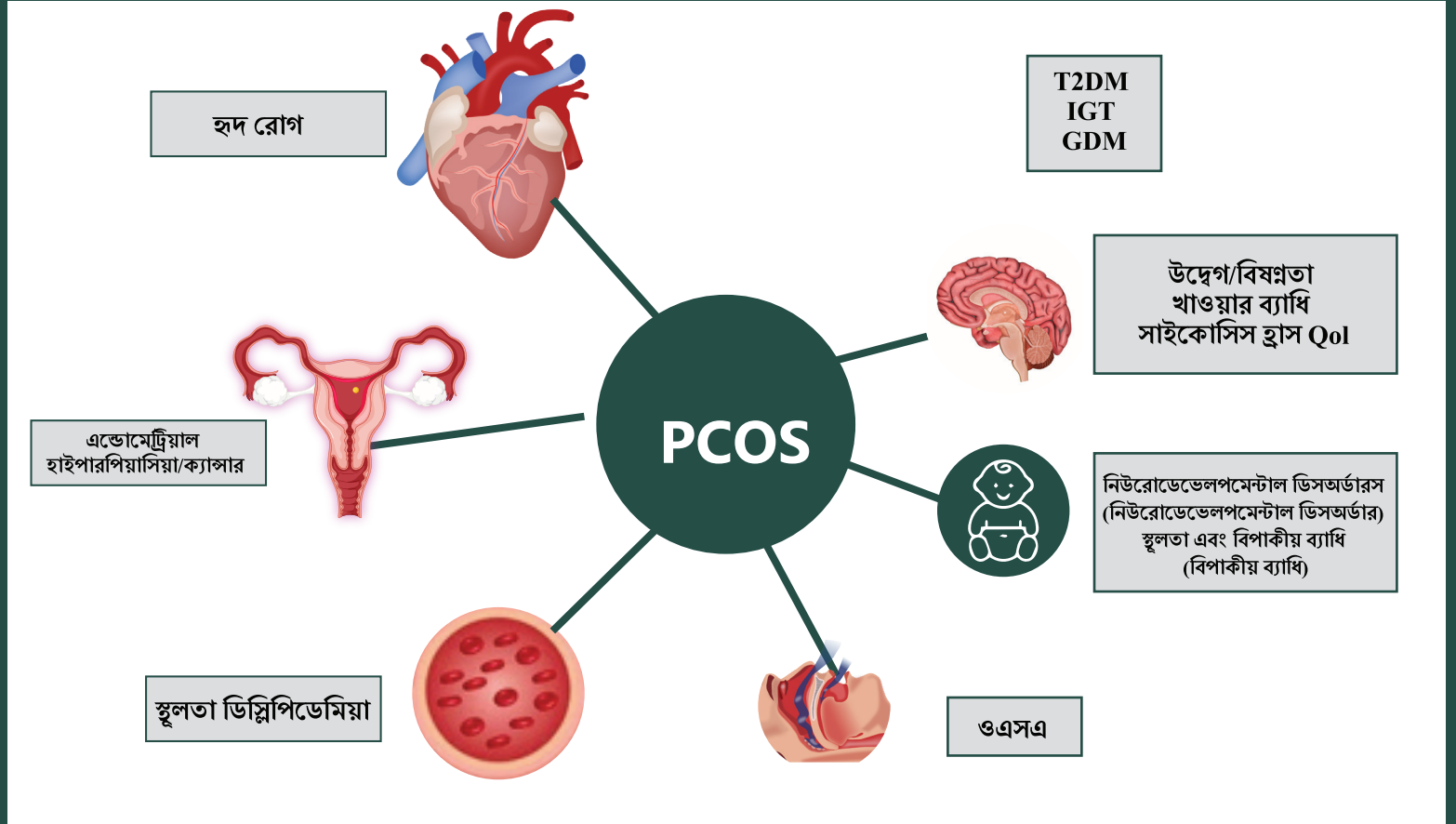
# PCOS এর লক্ষণ

সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে অনিয়মিত পিরিয়ড, অতিরিক্ত মুখের এবং শরীরের চুল (হাসুটিজম), ব্রণ স্থূলতা এবং বন্ধ্যাত্ব।



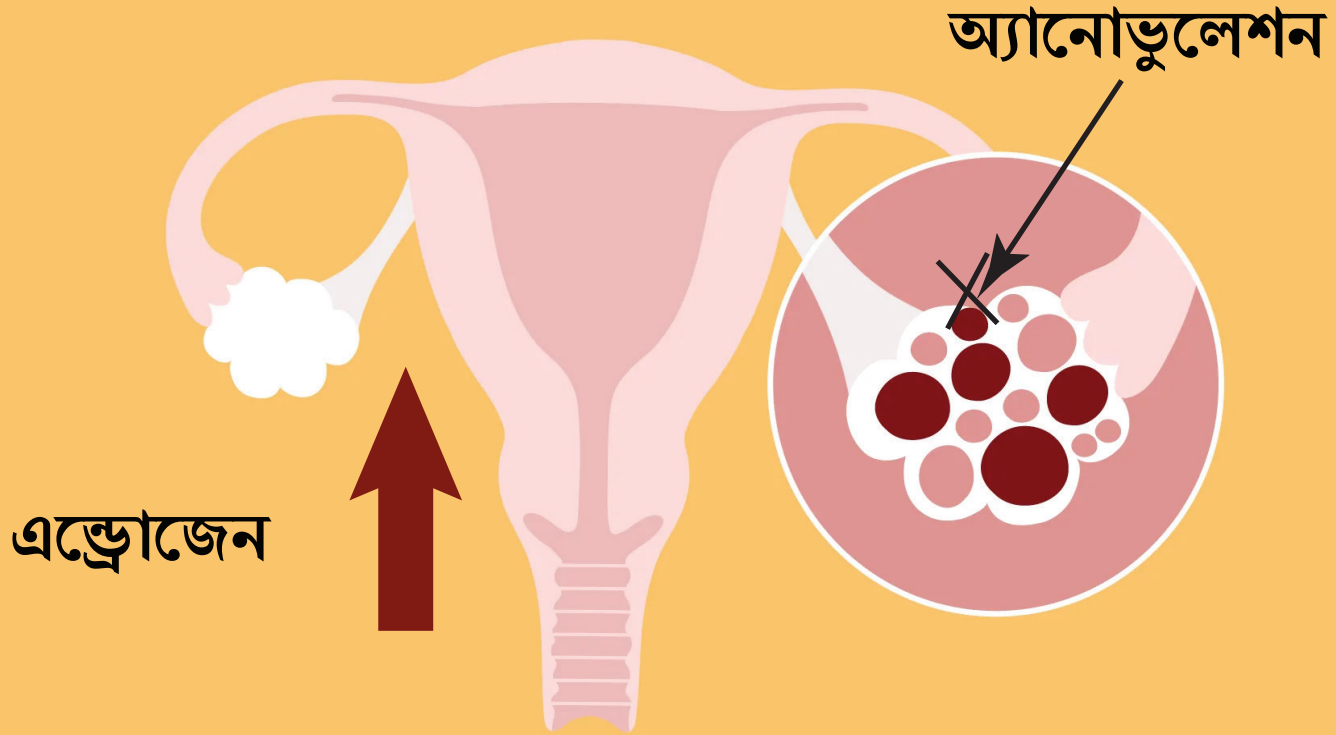
# স্বাস্থ্যগত সমস্যা

দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলির মধ্যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, স্লিপ অ্যাপনিয়া এবং এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যান্সার অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।



# PCOS এর সাথে বন্ধ্যাত্ব

অনিয়মিত ডিম্বস্ফোটন বা অ্যানোভুলেশনের কারণে পিসিওএস বন্ধ্যাত্বের একটি প্রধান কারণ





# নিয়ন্ত্রণ- লাইফস্টাইল

লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্টের মধ্যে রয়েছে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা, নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং নিয়মিত মাসিক চক্রকে সাহায্য করার জন্য এবং উপসর্গগুলি উন্নত করার জন্য একটি সুস্বাদু খাদ্য।

## PCOS লাইফস্টাইল



শারীরিকভাবে  
সক্রিয় থাকুন



একটি স্বাস্থ্যকর ওজন  
বজায় রাখা



একটি সুস্বাদু খাদ্য  
খাওয়া



মানসিক মঙ্গল



সাপ্লিমেন্টেশন

# পরিচালন-অভ্যুত্থেশন আবেশন

ডিম্বস্ফোটন আবেশে ক্লোমিফিন সিট্রেটের মতো ওষুধ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে, ডিম্বস্ফোটন উদ্দীপিত করার জন্য লেট্রোজোল, বা গোনাদোট্রোপিন।



# নিয়ন্ত্রণ- পিরিয়ডের নিয়মিততা

পিরিয়ডের নিয়মিততা পরিচালনা করার মধ্যে হরমোনাল জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি, প্রোজেস্টিন থেরাপি বা মাসিক চক্র নিয়ন্ত্রণ করার জন্য জীবনযাত্রার পরিবর্তন অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।



# ধন্যবাদ

