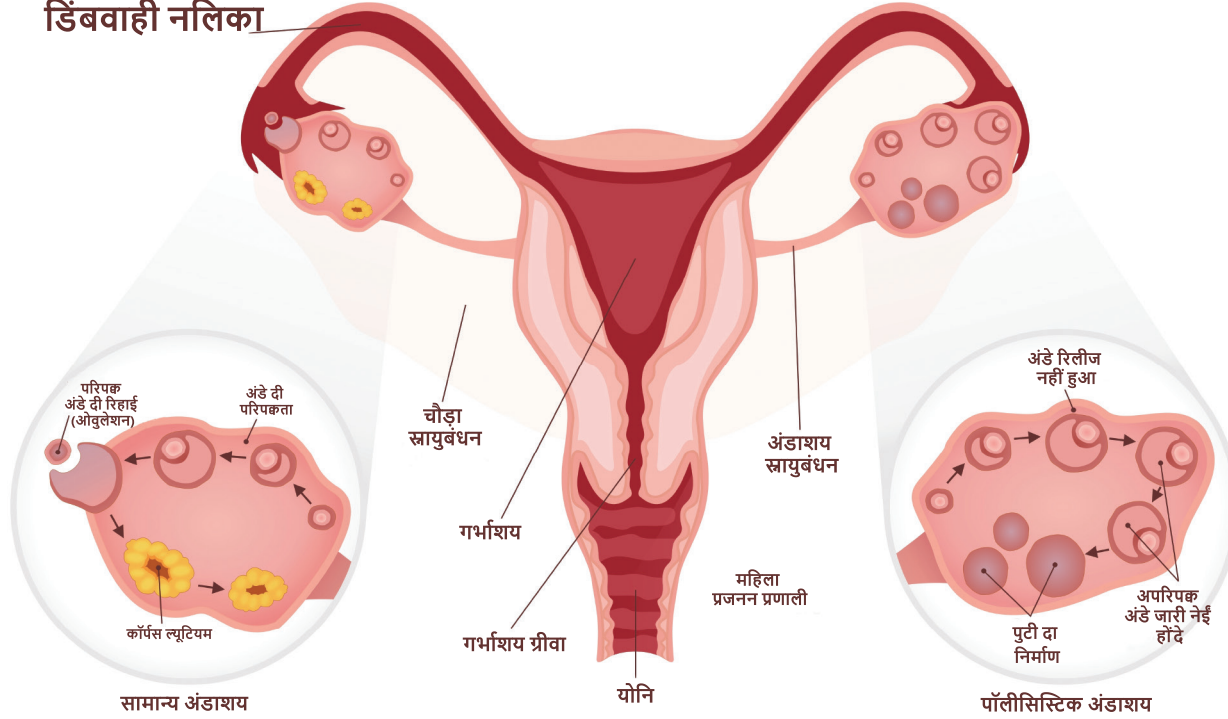


PCOS (पीसीओएस) जागरूकता

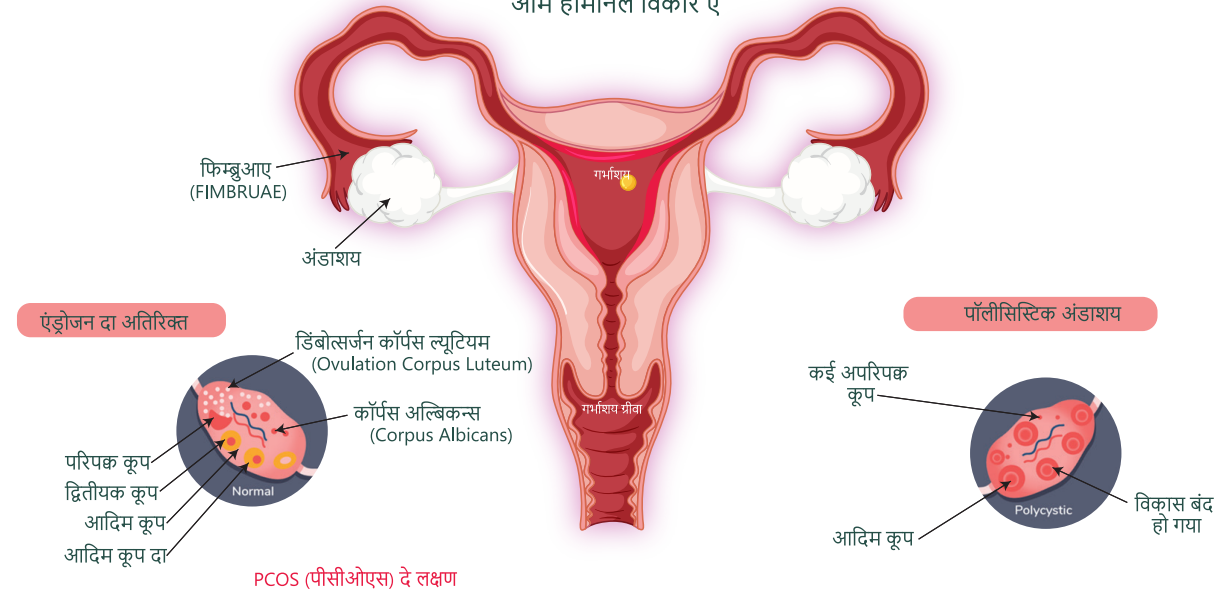
डिंबवाही नलिका



PCOS (पीसीओएस) केहू ऐ?

PCOS (पीसीओएस) - पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज

पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज
प्रजनन उम्र दी महिलाएं च
आम हार्मोनल विकार ऐ



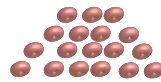
PCOS (पीसीओएस) दे लक्षण



अनियमित अवधियां



अनियमित अवधियां



अनियमित मासिक धर्म

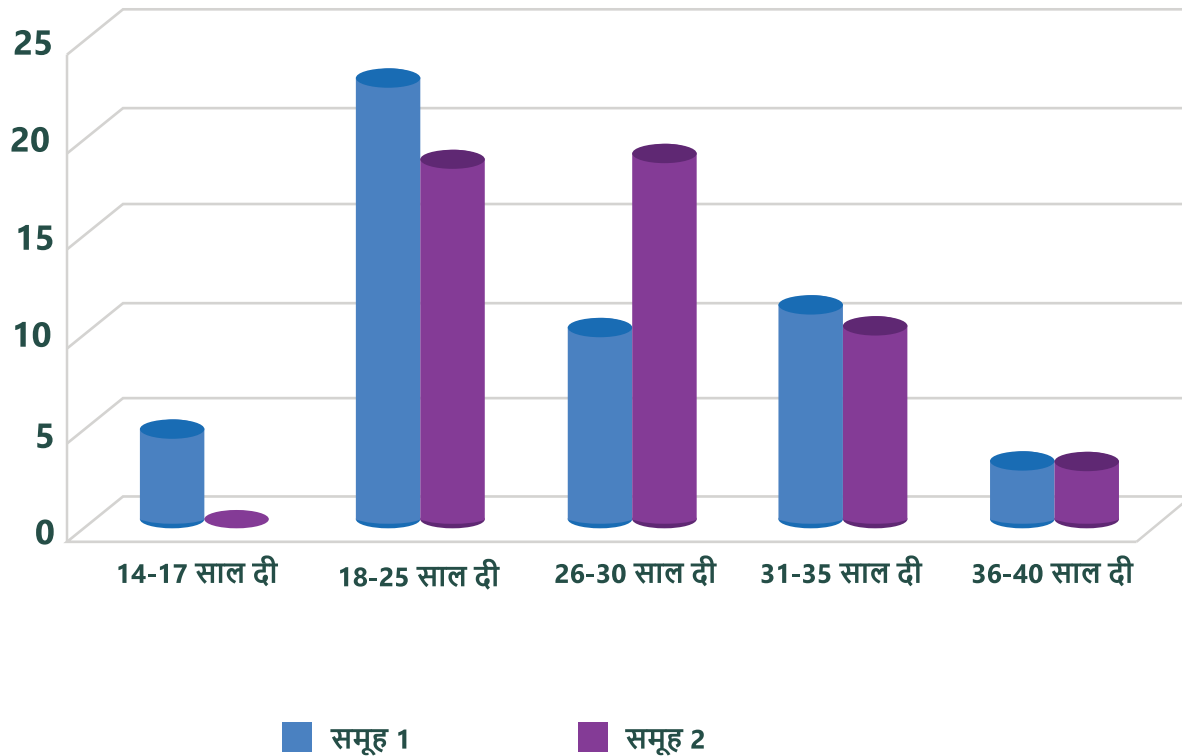
अंडाशय च तरल पदार्थ (कूप) दे बक्ख-बक्ख छोटे-छोटे संग्रह पैदा होई सकदे न ते नियमित रूप कत्रे अंडे छोड़ने च असफल होई सकदे न

ए किस उम्र च होंदा ऐ?

PCOS (पीसीओएस) आमतौर उप्पर यौवन दे दौरान शुरू होंदा ऐ, जेहड़ा अक्सर 15-25 बरें दी उमरी दे आसपास होंदा ऐ ।

कुल मरीजें दी गिनतरी

PCOS (पीसीओएस) दे महिलाएं दा उम्र दे हिसाब कत्रै बंड



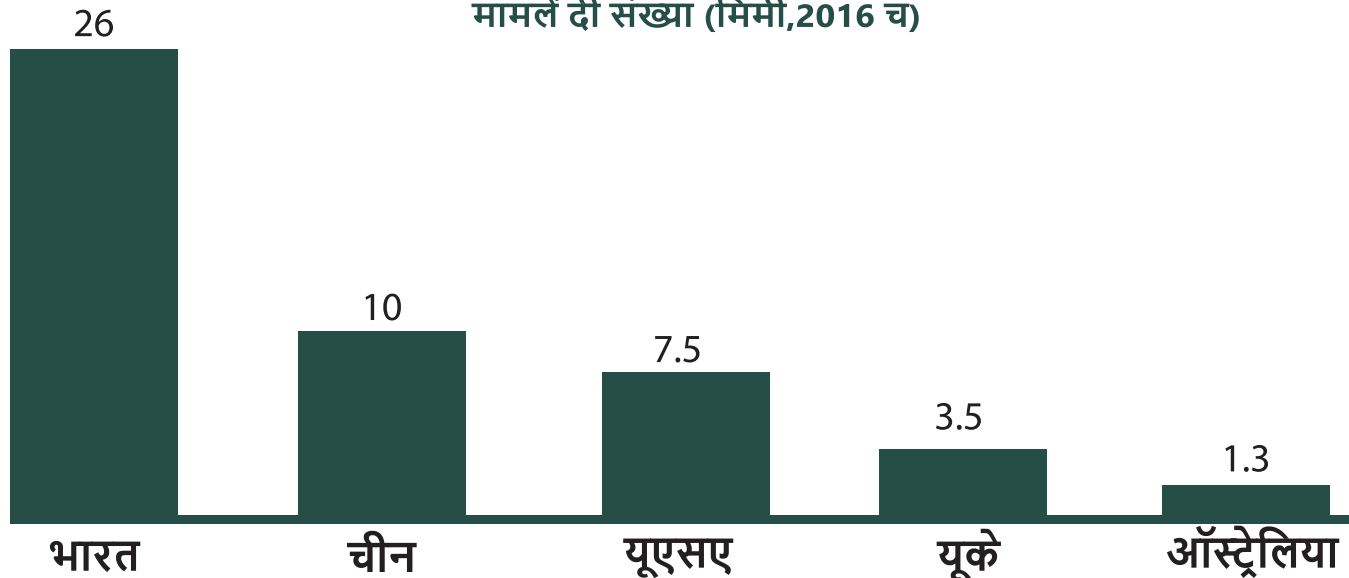
भारत च PCOS (पीसीओएस) दा बोझ

PCOS (पीसीओएस) भारत च प्रजनन उम्र दे लगभग 20-25% महिलाएं गी प्रभावित करदा ऐ, जेह्दे कत्रै इसदे लम्मे समे दे सेहत सरबंधी प्रभावे दे कारण सेहत दी देखभाल च मती चुनौतियां पैदा होंदियां न।

PCOS (पीसीओएस) महामारी

जित्थे भारत च इसदा प्रसार वैश्विक औसत थमां मता ऐ, उत्थे गै PCOS (पीसीओएस) दे मामले दुनिया भरै च बधदे जा करदे न

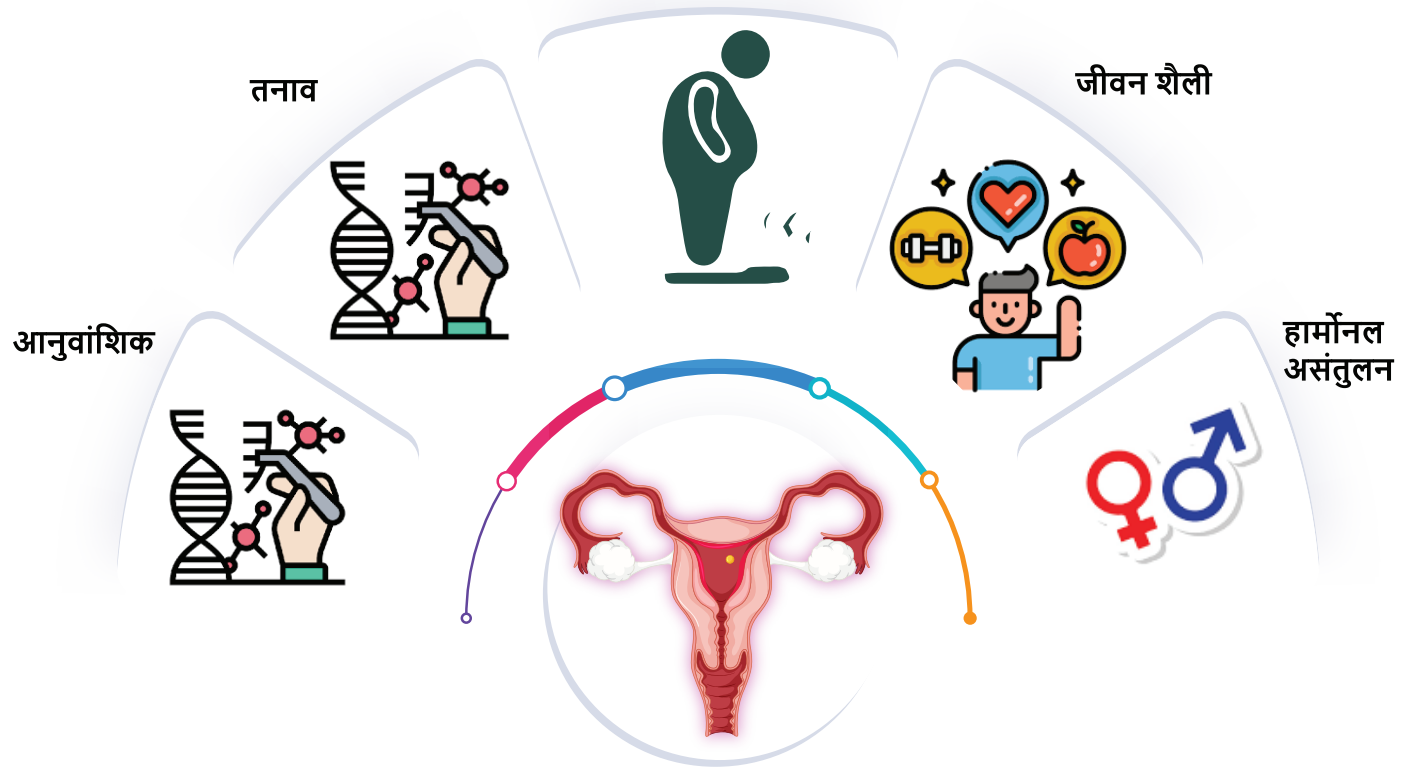
मामले दी संख्या (मिमी, 2016 च)



PCOS (पीसीओएस) के कारण

पीसीओएस के अर्क कारण का पता नहीं है, पर कारक च आनुवांशिकता, इंसुलिन प्रतिरोधक क्षमता ते सूजन शामिल न

इंसुलिन प्रतिरोधक क्षमता



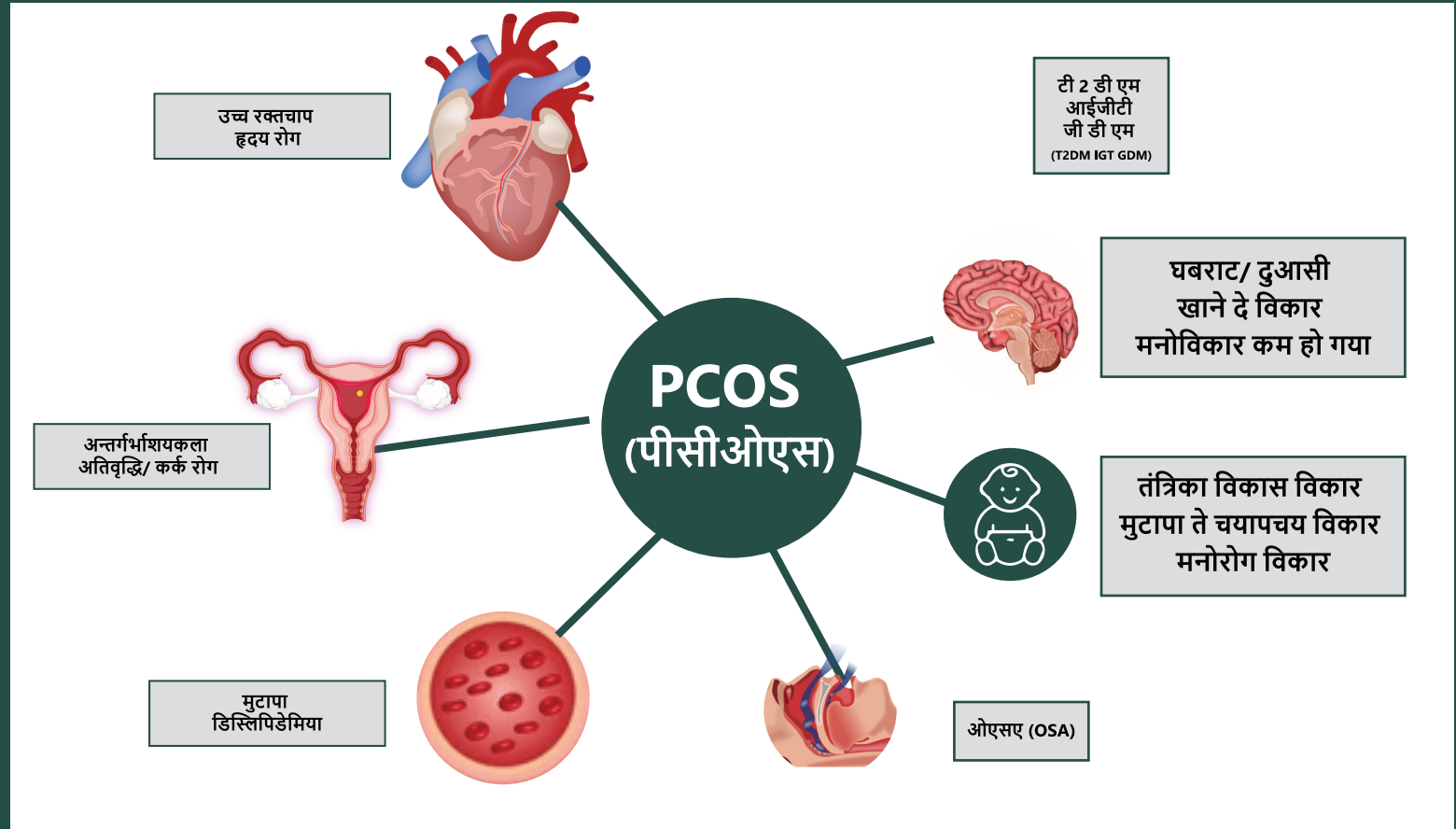
PCOS (पीसीओएस) के लक्षण

आम लक्षणों में अनियमित पीरियड्स, चेहरे में शरीर के बालों के अतिरिक्त हिर्सुटिज्म, मुहांसे का मोटापा, ते बांझपन शामिल हैं।



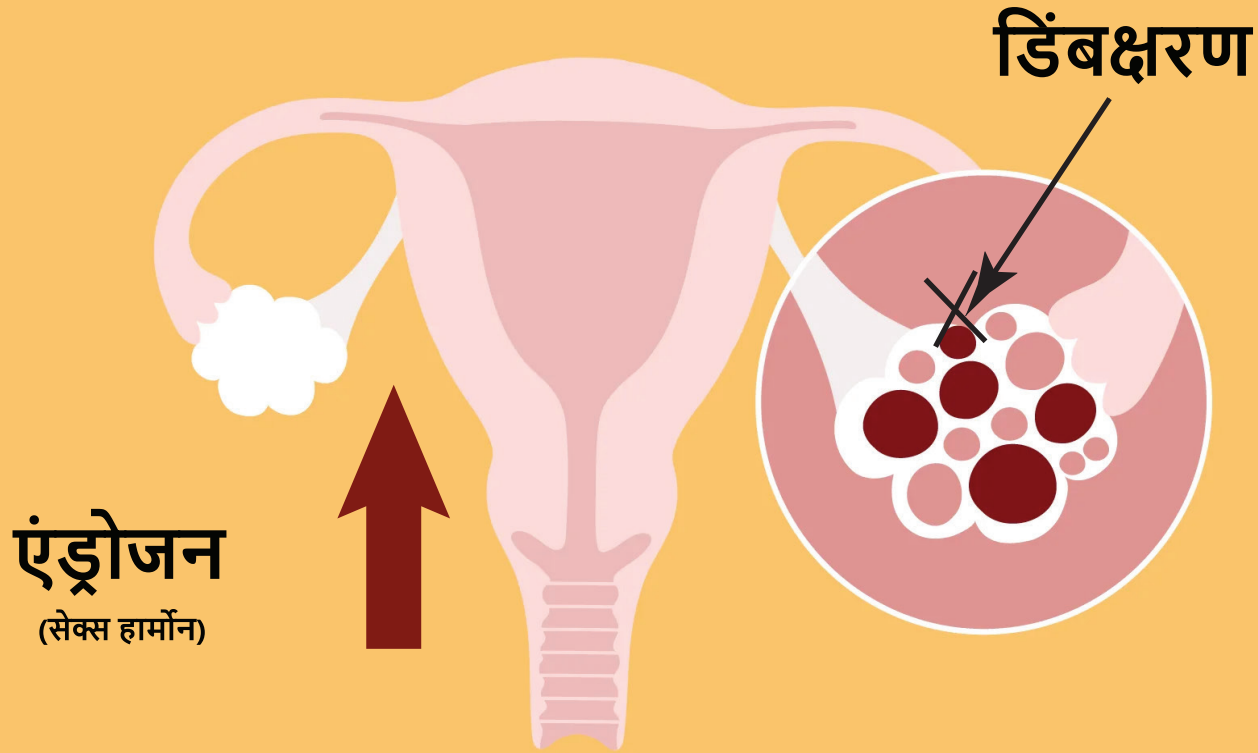
दीर्घकालिक सेहत दे मुद्दे

लंबे समे दे सेहत सरबन्धी मुद्दे च टाइप 2 शूगर दी बमारी, दिल दी बीमारी, उच्च रक्तचाप, नींद अश्वसन, ते अंतर्गर्भाशयकला कैसरशामल होई सकदे न



PCOS (पीसीओएस) कन्नै उपप्रजननता

PCOS (पीसीओएस) अनियमित ओवुलेशन जां एनोवुलेशन दे कारण उप-प्रजनन दा इक प्रमुख कारण ऐ



प्रबंधन- जीवन शैली

जीवन शैली दे प्रबंधन च नियमित मासिक धर्म चक्र च मदद ते लक्षणें च सुधार आस्तै सेहतमंद वजन, नियमित व्यायाम, ते संतुलित आहार शामिल ऐ ।

पीसीओएस (PCOS) जीवनशैली



शारीरिक रूप कन्नै
सक्रिय रौह्ओ



इक स्वस्थ वजन
बनाई रक्खो



संतुलित आहार
खाओ



भावनात्मक
भलाई



पूरक आहार देना

प्रबंधन- डिंबोत्सर्जन प्रेरण

डिंबोत्सर्जन प्रेरण च ओवुलेशन गी उत्तेजित करने आस्तै क्लोमिफेन साइट्रेट, लेट्रोजोल, जां गोनाडोट्रोपिन जनेह् दवाईयां शामिल होई सकदियां न



प्रबंधन- अवधियें दी नियमितता

पीरियड्स दी नियमितता दा प्रबंधन करने च हार्मोनल गर्भनिरोधक गोलियां, प्रोजेस्टिन थेरेपी, जां मासिक धर्म दे चक्र गी नियंत्रित करने आस्तै जीवन शैली च बदलाव शामिल होई सकदे न ।



थुआढा धन्रवाद

