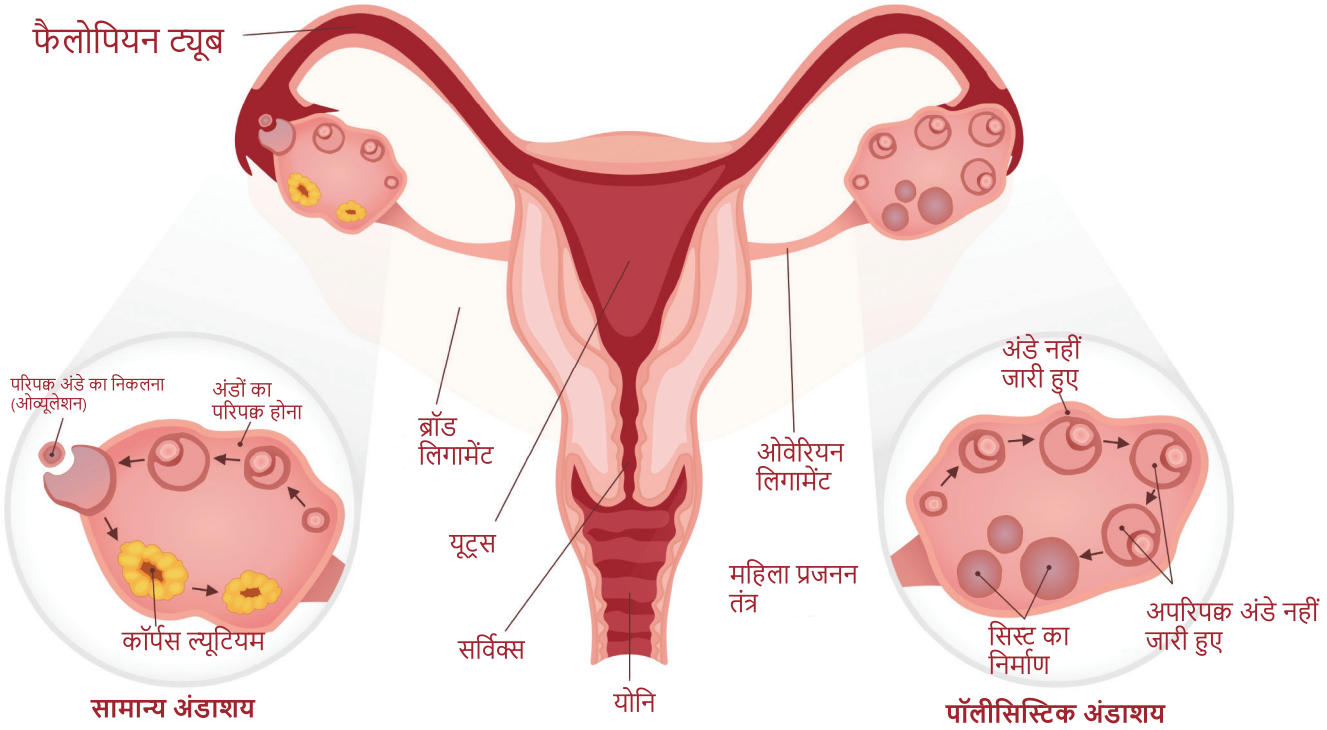
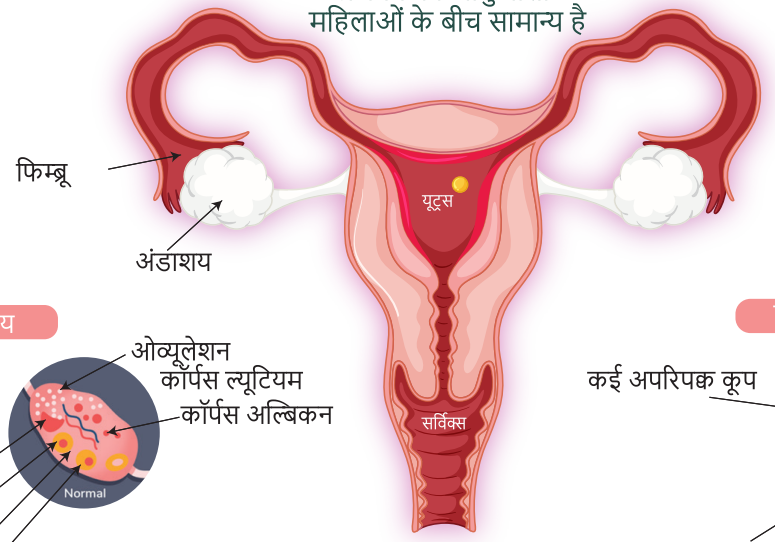
PCOS जागरूकता

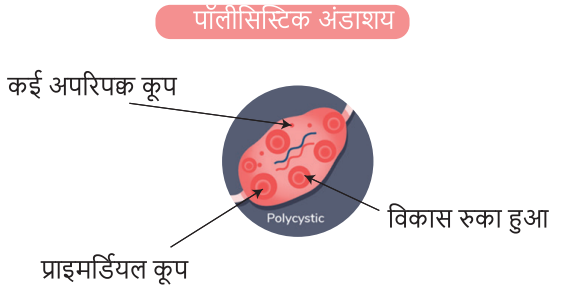


SANDESH INTAS | SANJIVINI

2204621

PCOS क्या है?

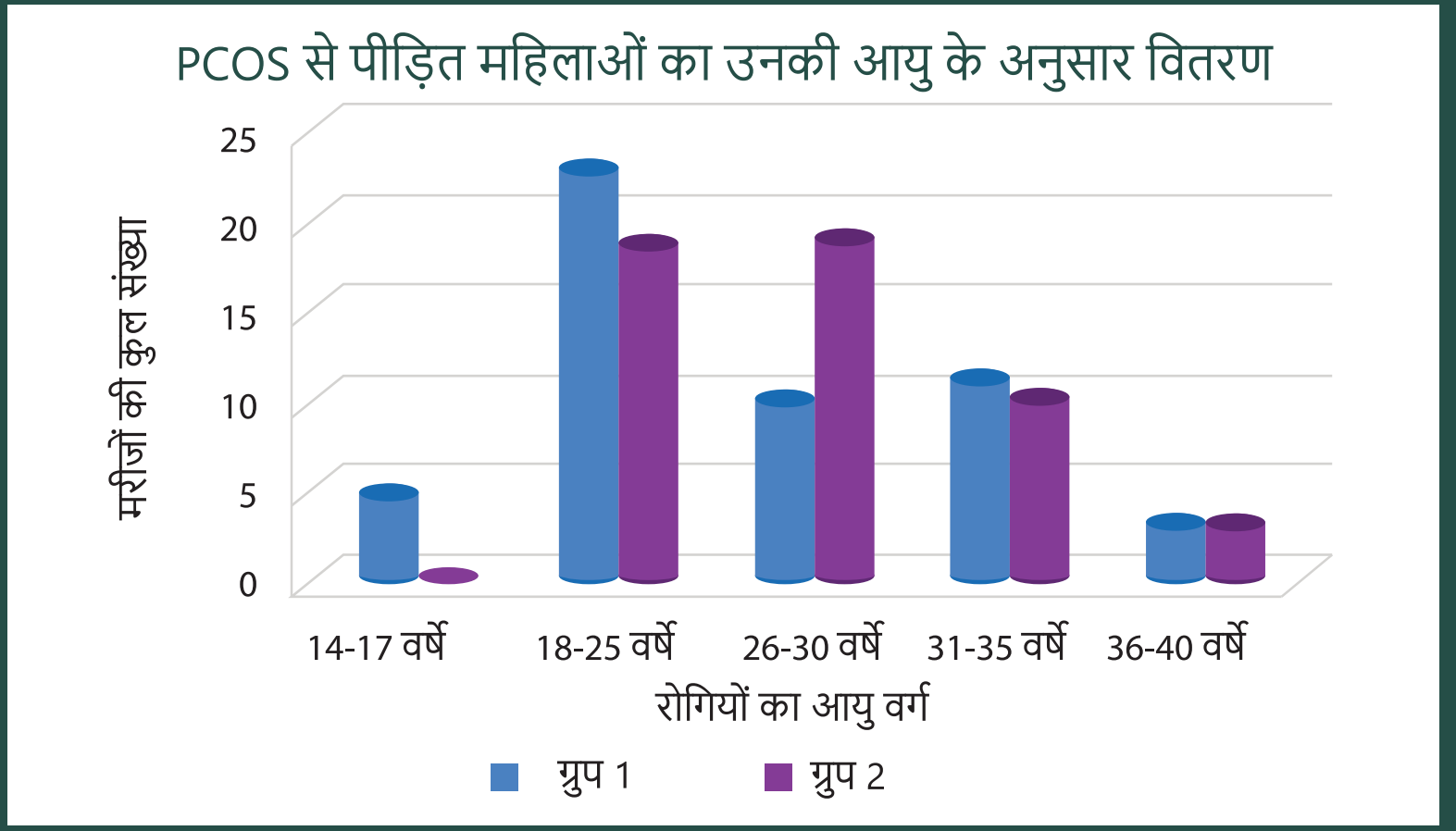




PCOS -पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम
पीसीओएस-पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम
हार्मोनल विकार है
प्रजनन की आयु वाली
महिलाओं के बीच सामान्य है
फिम्ब्रू
अंडाशय
यूट्स
सर्विक्स
सामान्य अंडाशय
ओव्यूलेशन
कॉर्पस ल्यूटियम
कॉर्पस अल्बिकन
परिपक्व कूप
सेकेंडरी फॉलिकल
प्राइमरी कूप
प्राइमर्डियल कूप
Normal
पॉलीसिस्टिक अंडाशय
कई अपरिपक्व कूप
Polycystic
विकास रुका हुआ
प्राइमर्डियल कूप
PCOS लक्षण
अनियमित मासिक धर्म
अतिरिक्त एंड्रोजन
पॉलिसीस्टिक अंडाशय
अंडाशय में तरल पदार्थ (फॉलिकलस) के कई छोटे-छोटे संग्रह विकसित हो सकते हैं
और नियमित रूप से अंडे जारी करने में विफल हो सकते हैं

किस उम्र में ऐसा होता है?

PCOS आमतौर पर युवावस्था के दौरान , अक्सर 15-25 की उम्र के आसपास शुरू होता है

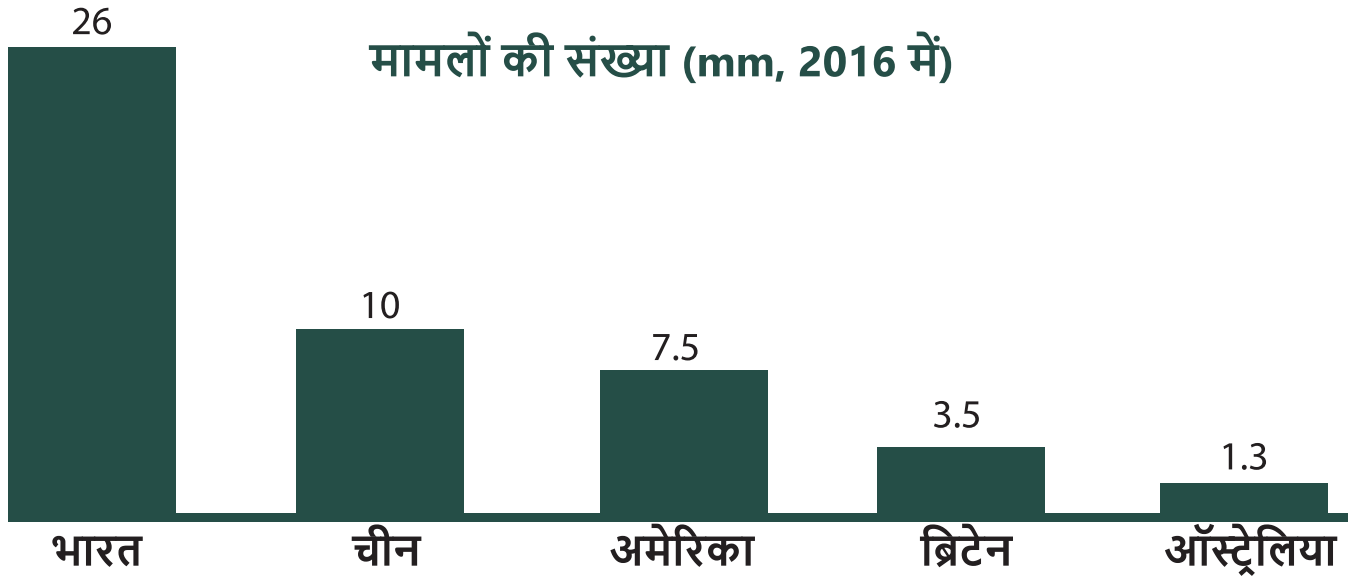


भारत में PCOS का बोझ

PCOS भारत में प्रजनन आयु की 20-25% महिलाओं को प्रभावित करता है, जिससे इसके दीर्घ कालिक स्वास्थ्य प्रभावों के कारण महत्वपूर्ण स्वास्थ्य देखभाल चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

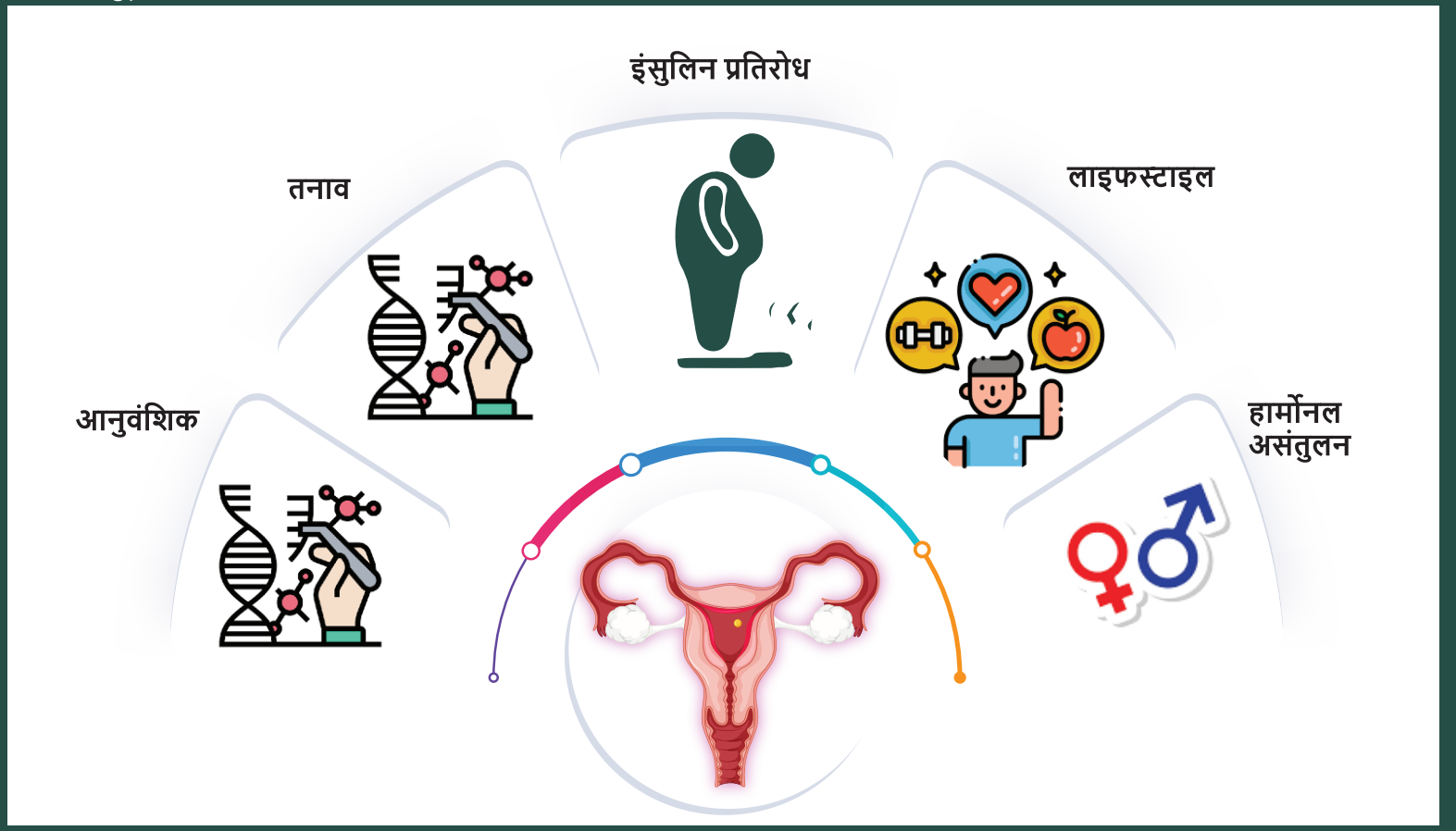
PCOS महामारी

जबकि भारत में इसकी व्यापकता वैश्विक औसत उम्र से अधिक है,
PCOS के मामले दुनिया भर में बढ़ रहे हैं



PCOS के कारण

PCOS का एक्सट्रैक्ट कारण अज्ञात है, लेकिन कारकों में आनुवंशिकी, इंसुलिन प्रतिरोध और सूजन शामिल हैं

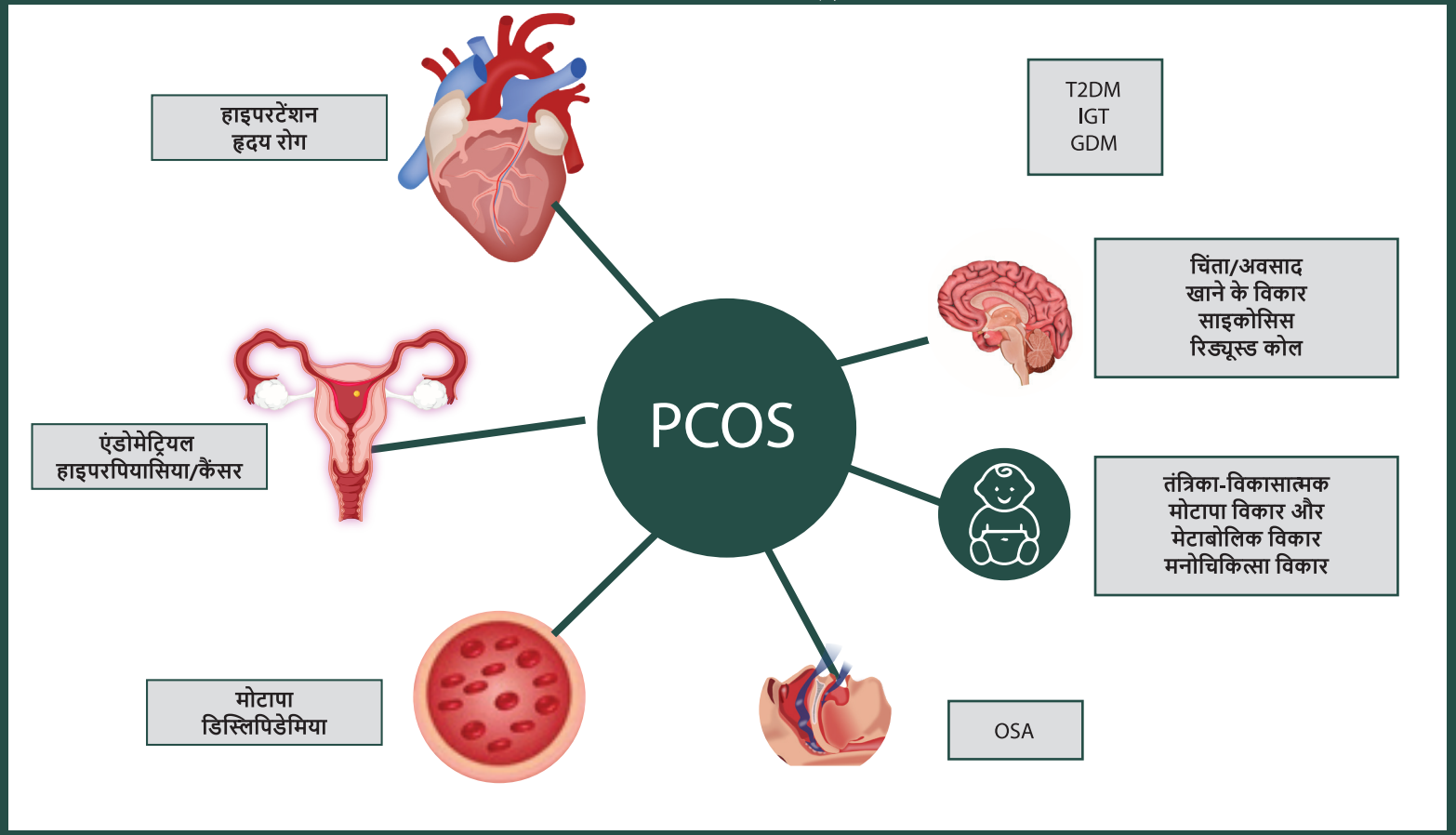


PCOS के लक्षण

सामान्य लक्षणों में अनियमित मासिक धर्म, चेहरे और शरीर के अतिरिक्त बाल (हिरसुटिज़्म), मुँहासे का मोटापा, और बांझपन शामिल हैं

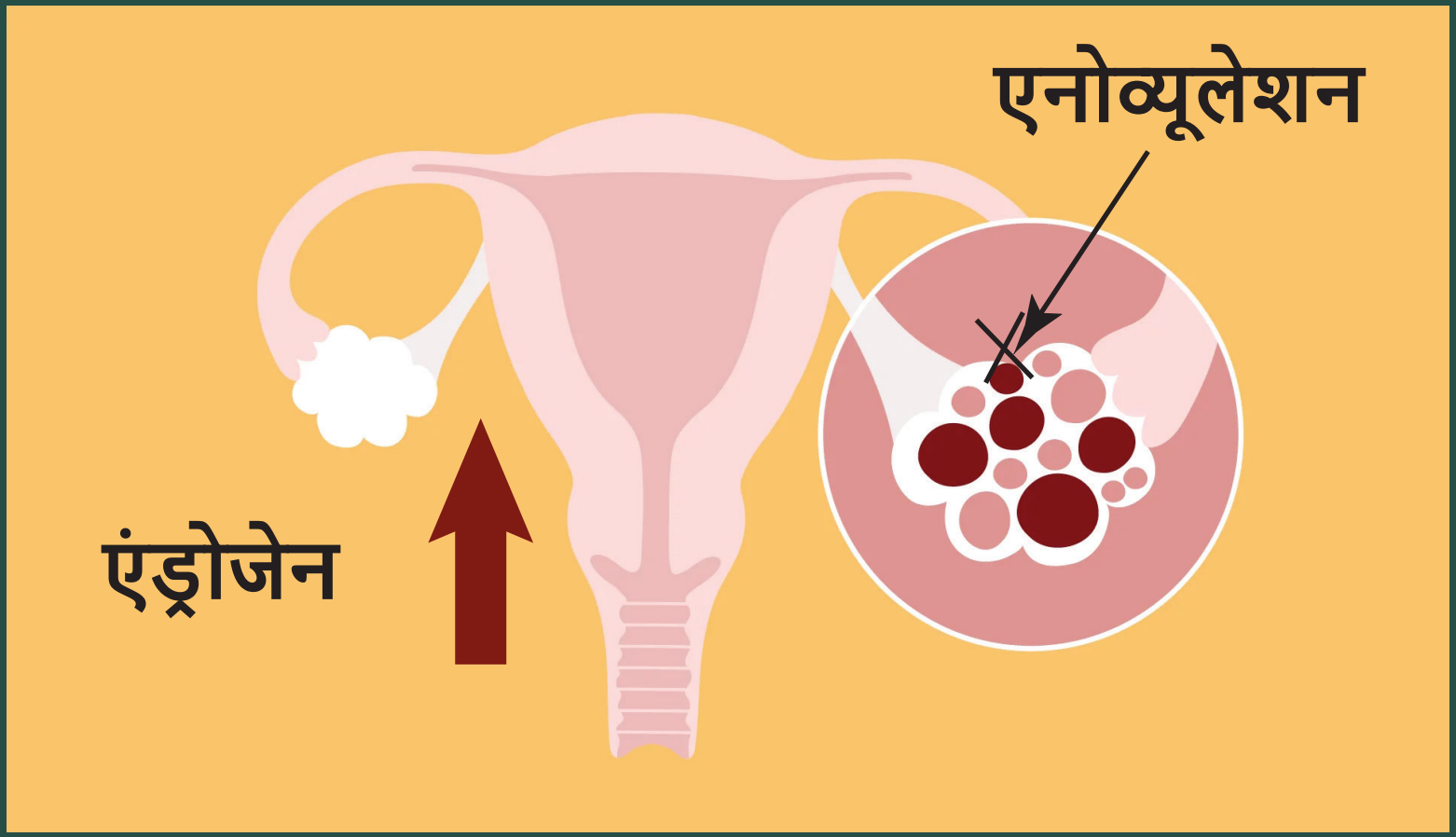
दीर्घकालिक स्वास्थ्य मुद्दे

दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं में टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग, शामिल हो सकते हैं हाई ब्लड प्रेशर, स्लीप एपनिया, और एंडोमेट्रियल कैंसर।



PCOS के साथ सबफ़र्टिलिटी

PCOS अनियमित ओव्यूलेशन या एनोव्यूलेशन के कारण सब फ़र्टिलिटी का एक प्रमुख कारण है



प्रबंध-लाइफस्टाइल

जीवनशैली प्रबंधन में स्वस्थ वजन बनाए रखना, नियमित व्यायाम करना और नियमित मासिक धर्म चक्र में मदद करने और लक्षणों में सुधार करने के लिए संतुलित आहार शामिल है।

PCOS की जीवन शैली

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

स्वस्थ वजन को बनाए रखें

संतुलित डाइट लें

भावनात्मक कल्याण

सप्लीमेंटेशन

प्रबंध-ओव्यूलेशन इंडक्शन

ओव्यूलेशन इंडक्शन में ओव्यूलेशन को उत्तेजति करने के लिए क्लोमीफीन साइट्रेट, जैसी दवाएं शामिल हो सकती हैं

प्रबंध- मासिक धर्म की नियमितता

मासिक धर्म की नियमितता को मैनेज करने में जन्म नियंत्रण की गोलियाँ, प्रोजेस्टिन थेरेपी, या मासिक धर्म चक्रों को रेगुलेट करने के लिए बदलाव शामिल हो सकते हैं।

धन्यवाद