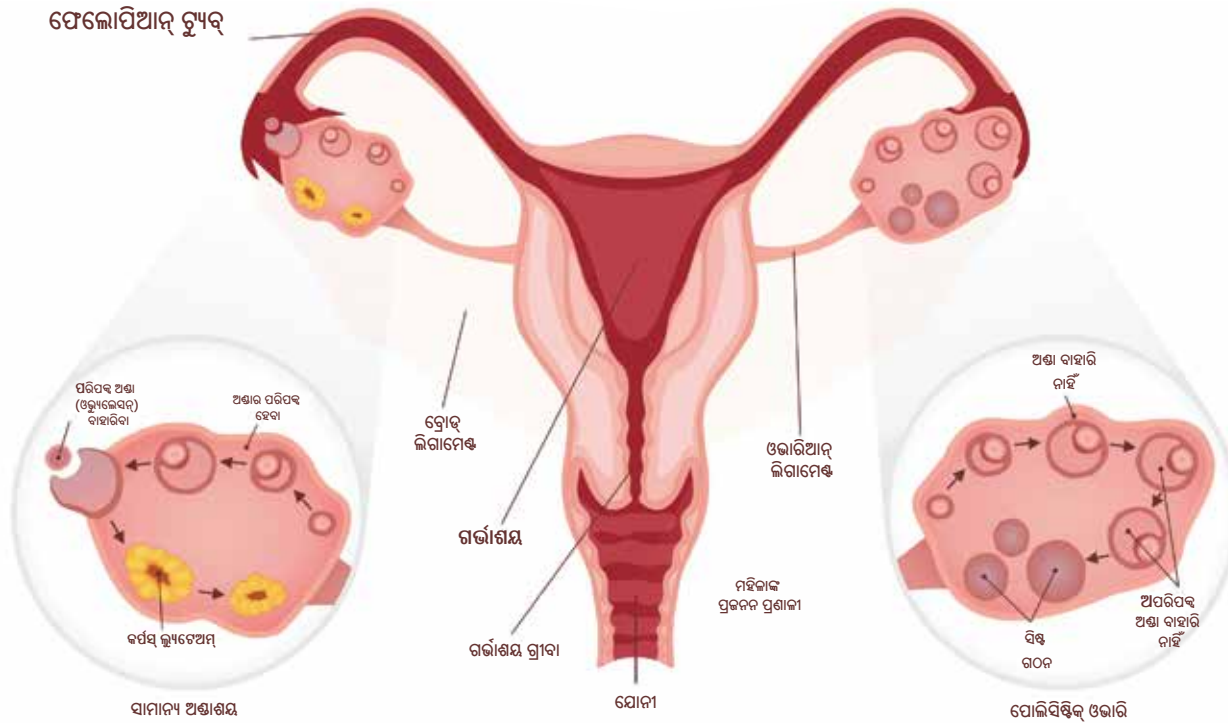


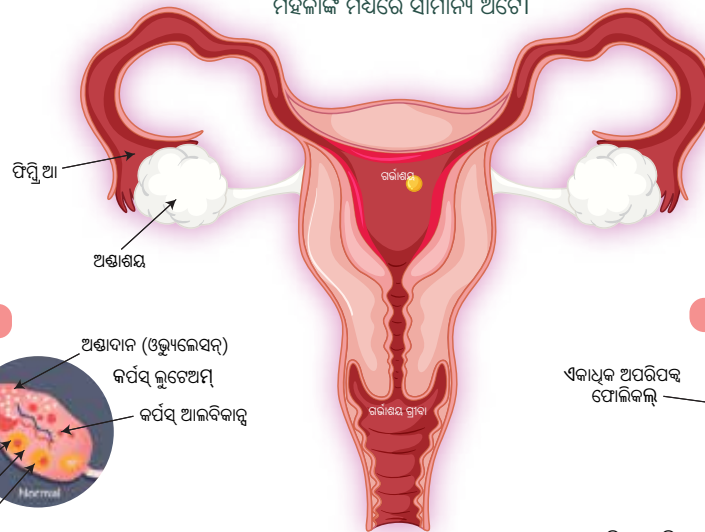
ପିସିଓଏସ୍ ସଚେତନତା



ପିସିଓଏସ୍ କଣ?

ପିସିଓଏସ୍- ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ ଓଭାରୀ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍

ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ ଓଭାରୀ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ (ପିସିଓଏସ୍) ହେଉଛି ଏକ ହରମୋନ୍ ଜନିତ ବିକାର ଯାହା ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଅଟେ।

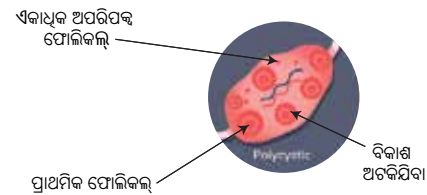


ସାଧାରଣ ଓଭାରୀ



ପିସିଓଏସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣମାନ

ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ ଓଭାରୀ



ଅନିୟମିତ ଋତୁସ୍ରାବ



ଅତିରିକ୍ତ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍



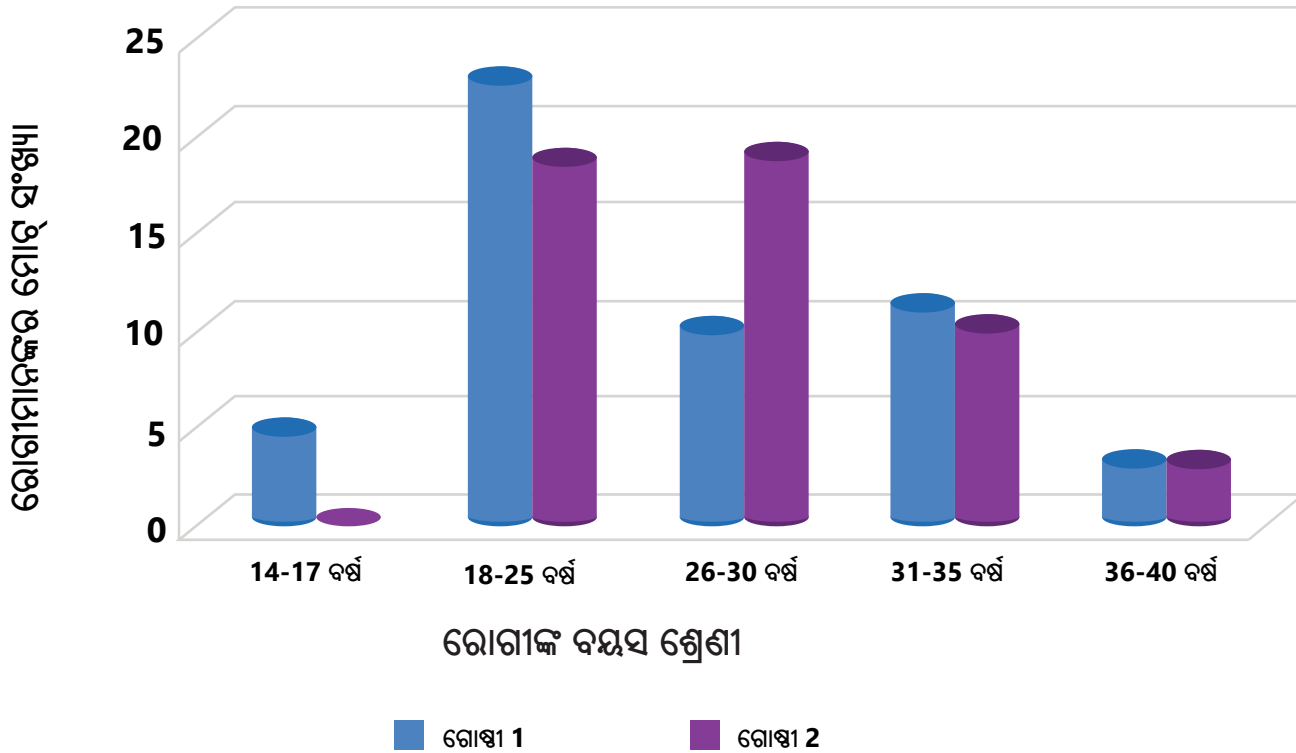
ପୋଲିସିଷ୍ଟିକ୍ ଓଭାରୀସ୍

ଓଭାରିଗୁଡ଼ିକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (ଫୋଲିକଲ୍)ର ଅନେକ ଛୋଟ ସଂଗ୍ରହ ବିକାଶ କରିପାରନ୍ତି ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅଣ୍ଡା ମୁକ୍ତ କରିବାର ବିଫଳ ହୋଇପାରନ୍ତି।

କେଉଁ ବୟସରେ ଏହା ଘଟେ?

ପିସିଓଏସ୍ ସାଧାରଣତଃ ଯୌବନର ସମୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ପ୍ରାୟତଃ 15-25 ବର୍ଷ ବୟସରେ ।

ପିସିଓଏସ୍ରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କର ବୟସ ଅନୁସାରେ ବିତରଣ

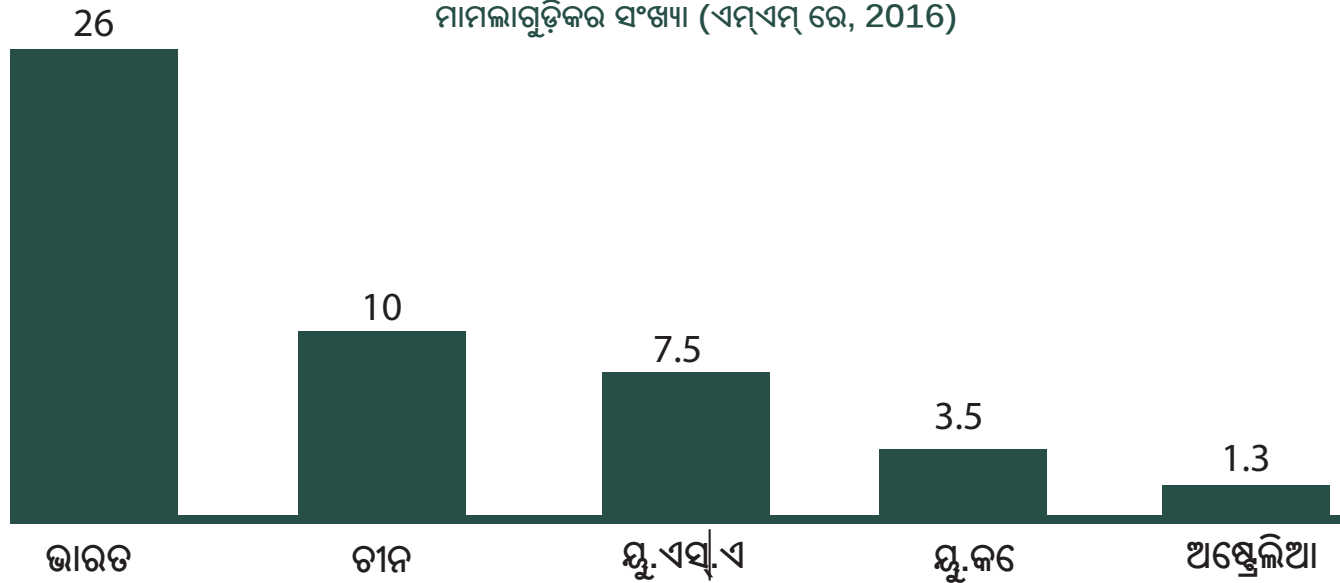


ଭାରତରେ ପିସିଓଏସ୍‌ର ବୋଝ

ପିସିଓଏସ୍ ଭାରତରେ ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ବୟସର ପ୍ରାୟ 20-25% ମହିଳାଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହାର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ।

ପିସିଓଏସ୍ ମହାମାରୀ

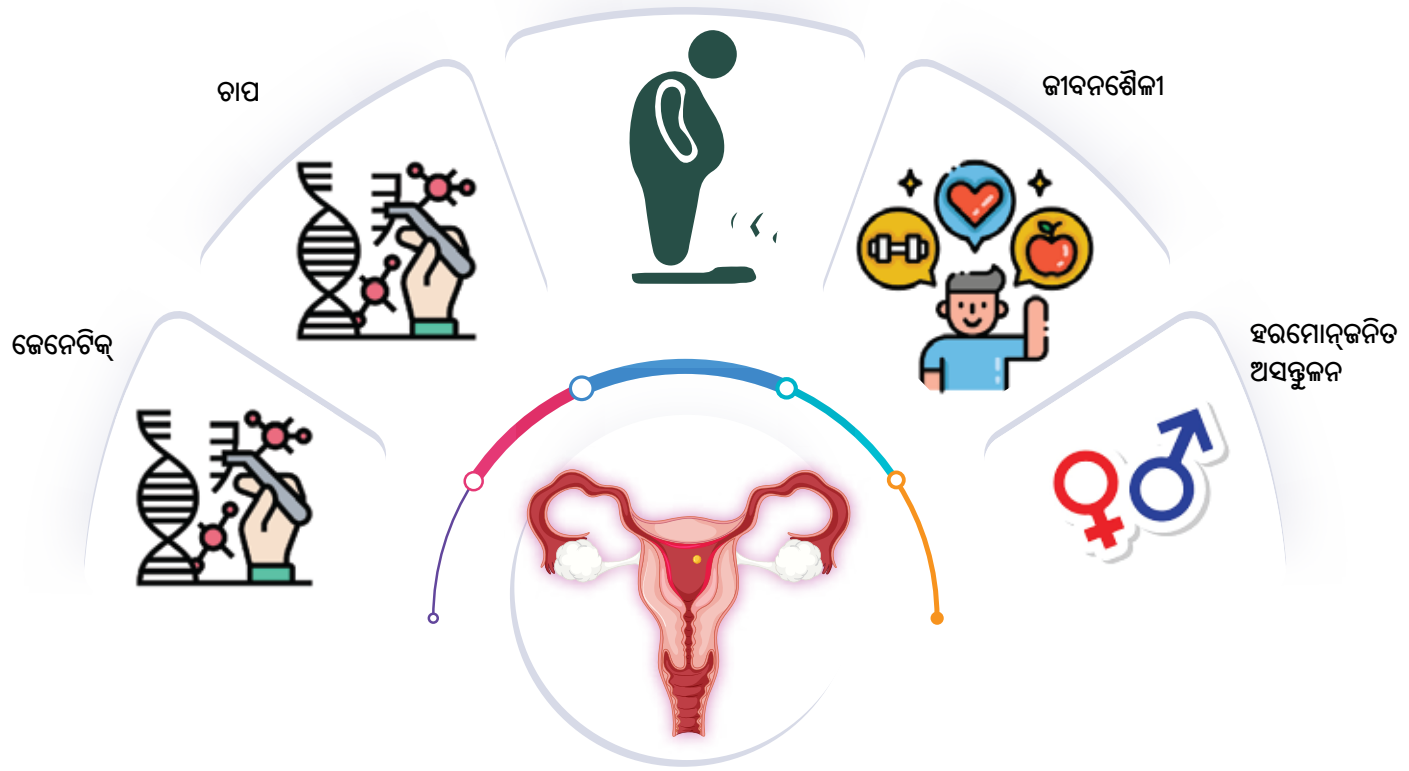
ଭାରତରେ ଏହାର ବ୍ୟାପିବା ବିଶ୍ୱର ହାରାହାରି ଠାରୁ ଅଧିକ ଥିବାବେଳେ, ପିସିଓଏସ୍ ମାମଲା ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି।
ମାମଲାଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା (ଏମ୍‌ଏମ୍ ରେ, 2016)



ପିସିଓଏସ୍‌ର କାରଣମାନ

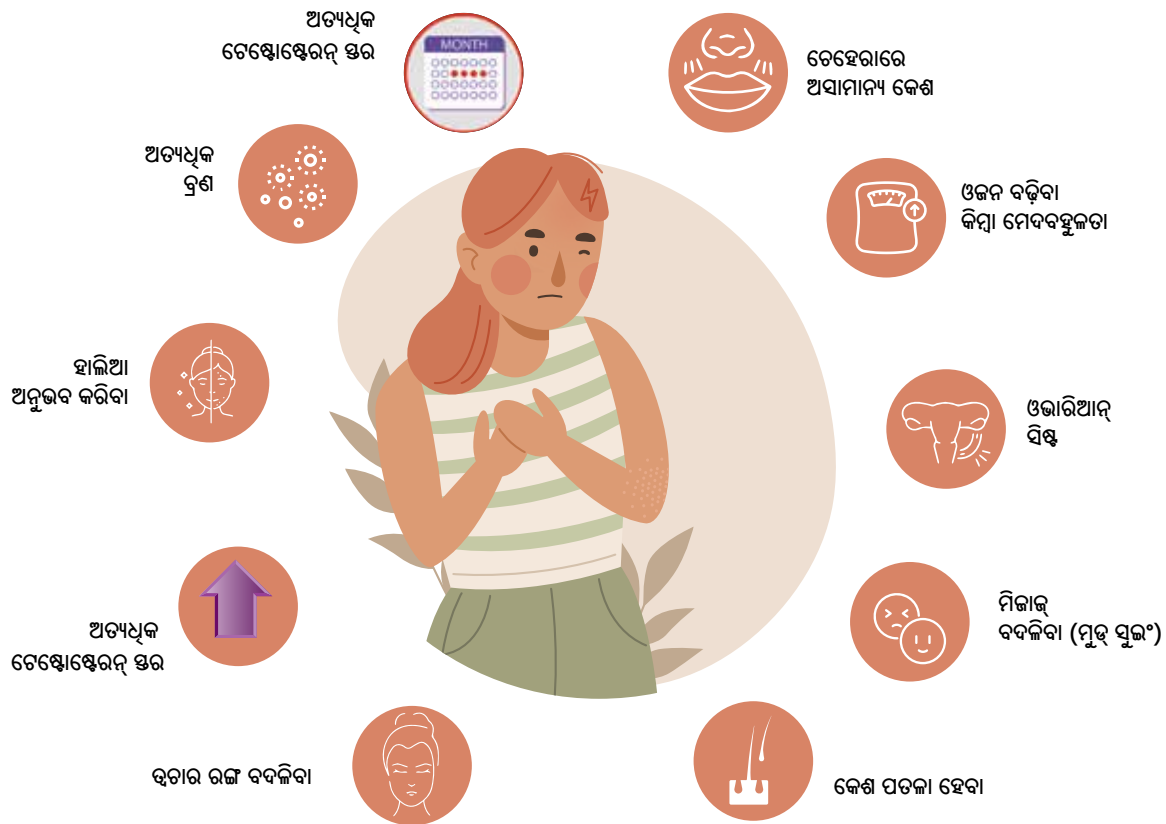
ପିସିଓଏସ୍‌ର ସଠିକ୍ କାରଣ ଜଣା ପଡିନାହିଁ, କିନ୍ତୁ କାରଣଗୁଡ଼ିକରେ ଜେନେଟିକ୍ସ, ଇନସୁଲିନ୍ ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ପ୍ରଦାହ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ପିସିଓଏସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣମାନ



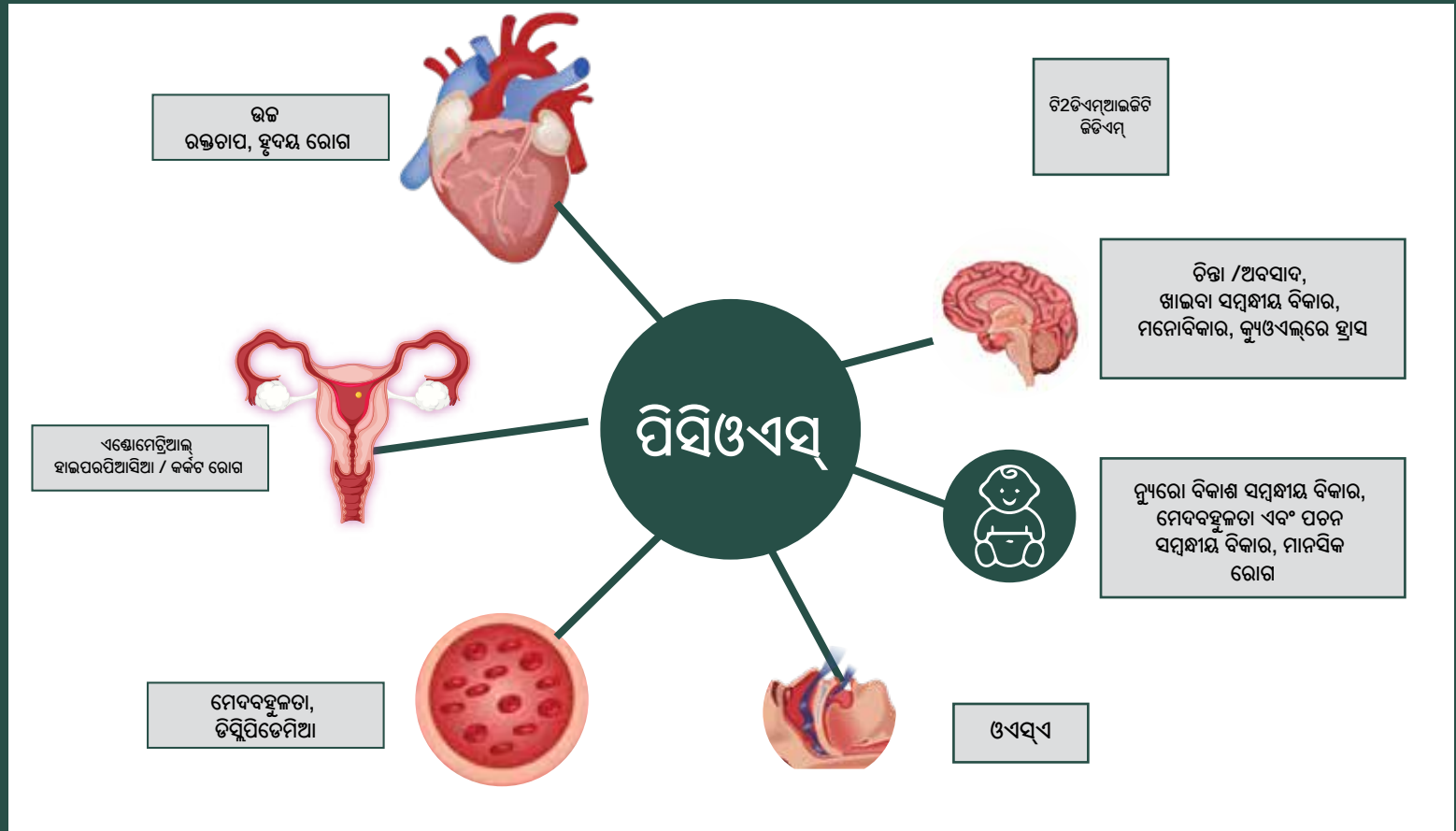
ପିସିଓଏସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣମାନ

ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅନିୟମିତ ରତ୍ତସ୍ରାବ, ମୁଖ ଏବଂ ଶରୀରର ଅତ୍ୟଧିକ କେଶ (ହିପ୍ୟୁଟ୍ରିଜିମ୍), ବ୍ରଣ, ମେଦବହୁଳତା ଏବଂ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।



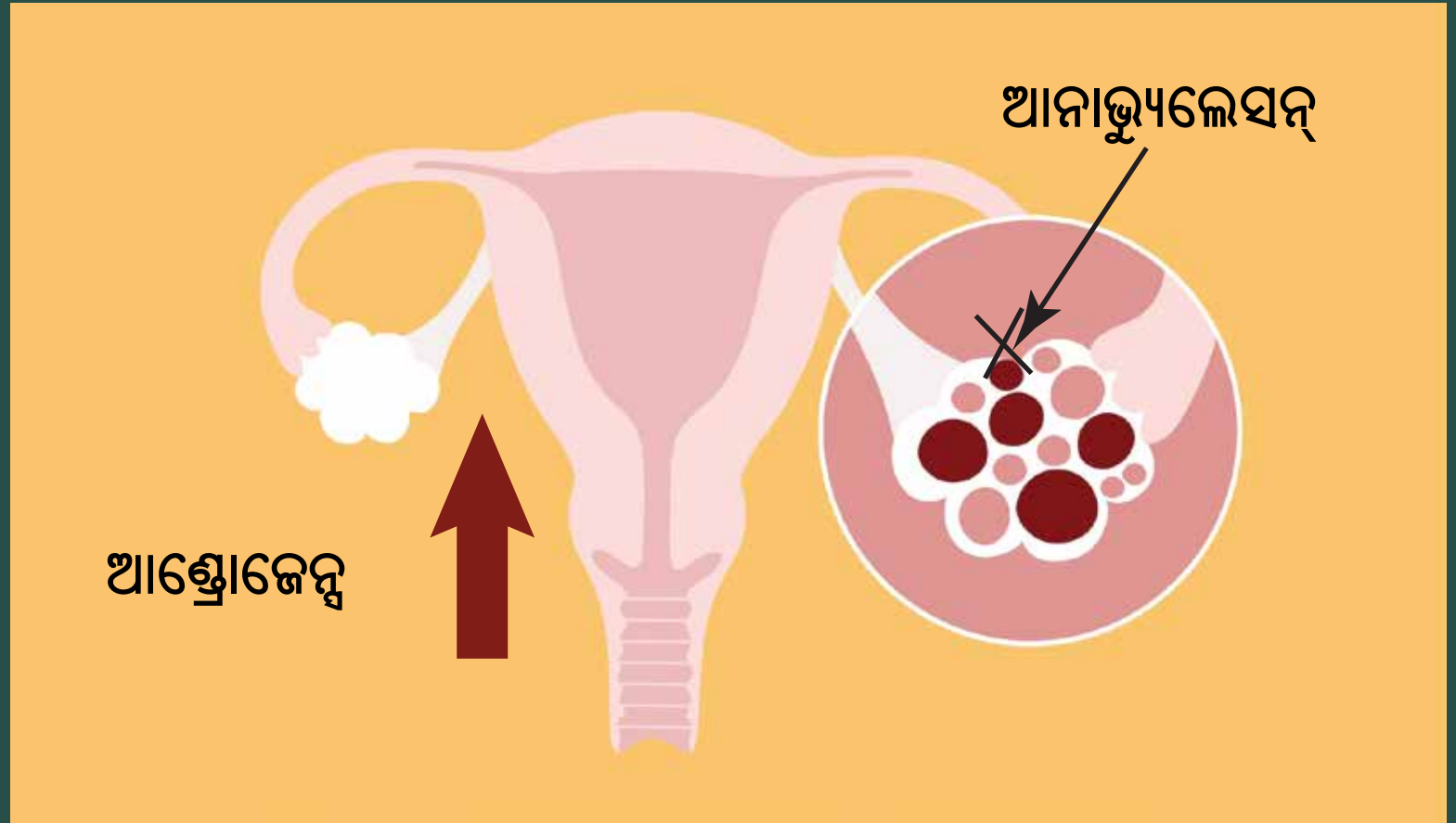
ଦୀର୍ଘ-କାଳିନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାମାନ

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ଟାଇପ୍-2 ମଧୁମେହ, ହୃଦୟ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ସ୍ତ୍ରୀ ଆଘାତ (ନିଦ୍ରା ବିକାର) ଏବଂ ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିଆଲ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ।



ପିସିଓଏସ୍ ସହିତ ଉପ-ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା

ପିସିଓଏସ୍ ଅନିଚ୍ଛାପିତ ଓଭୁଲେସନ୍ କିମ୍ବା ଆନାଭୁଲେସନ୍ କାରଣରୁ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଇବାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ।



ଜୀବନଶୈଳୀର ପ୍ରବନ୍ଧନ

ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିଚାଳନାରେ ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବକୁ ନିୟମିତ କରିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକର ସୁଧାର ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓଜନ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ରଖିବା ଅତ୍ୟୁତ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ପିସିଓଏସ୍ ଜୀବନଶୈଳୀ



ଶାରୀରିକ ଭାବେ
ସକ୍ରିୟ ରହିବା



ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓଜନ ପ୍ରବନ୍ଧିତ
କରି ରଖିବା



ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର
ଖାଇବା



ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବେ
ସନ୍ତୁଷ୍ଟତା



ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ସ

ପ୍ରବନ୍ଧନ-ଓଭ୍ୟୁଲେସନ୍ ଇଣ୍ଟକ୍ସନ୍

ଓଭ୍ୟୁଲେସନ୍ ଇଣ୍ଟକ୍ସନ୍ରେ ଓଭ୍ୟୁଲେସନ୍କୁ ପ୍ରୋସାହିତ କରିବା ପାଇଁ କ୍ଲୋମିଫିନ୍ ସାଇକ୍ରେଟ୍, ଲେଟ୍ରୋଜୋଲ୍, କିମ୍ବା ଗୋନାଡୋଟ୍ରୋପିନ୍ ପରି ଔଷଧ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ।



ପ୍ରବନ୍ଧନ –ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବକୁ ନିୟମିତ କରିବା

ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବର ନିୟମିତତା ପରିଚାଳନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ହରମୋନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଟିକା, ପ୍ରୋଜେଷ୍ଟିନ ଥେରାପି କିମ୍ବା ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବକୁ ନିୟମିତ କରିବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ।



ଧନ୍ୟବାଦ

