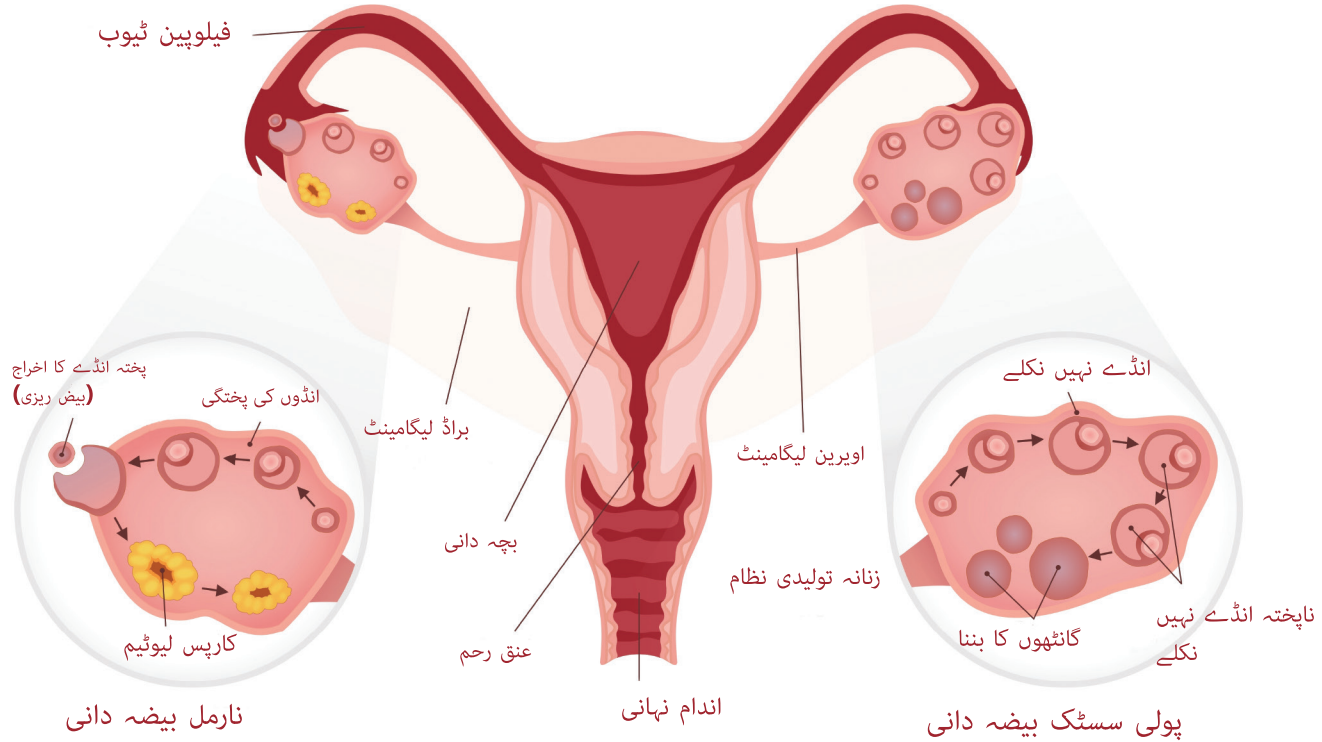


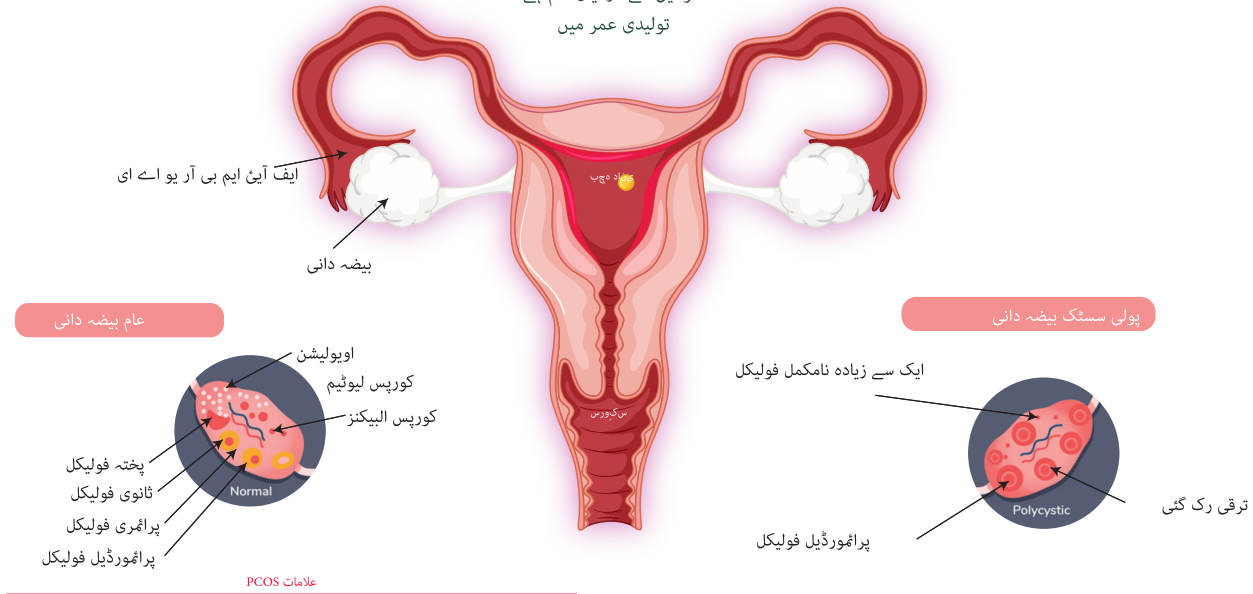
آگاہی PCOS



PCOS کیا ہے؟

پولی سسٹک اووری سنڈروم-PCOS

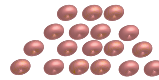
(PCOS) پولی سسٹک اووری سنڈروم
ہارمونل ڈس آرڈر ہے
خواتین کے درمیان عام ہے
تولیدی عمر میں



بے قاعدہ ماہواری



اضافی اینڈروجن



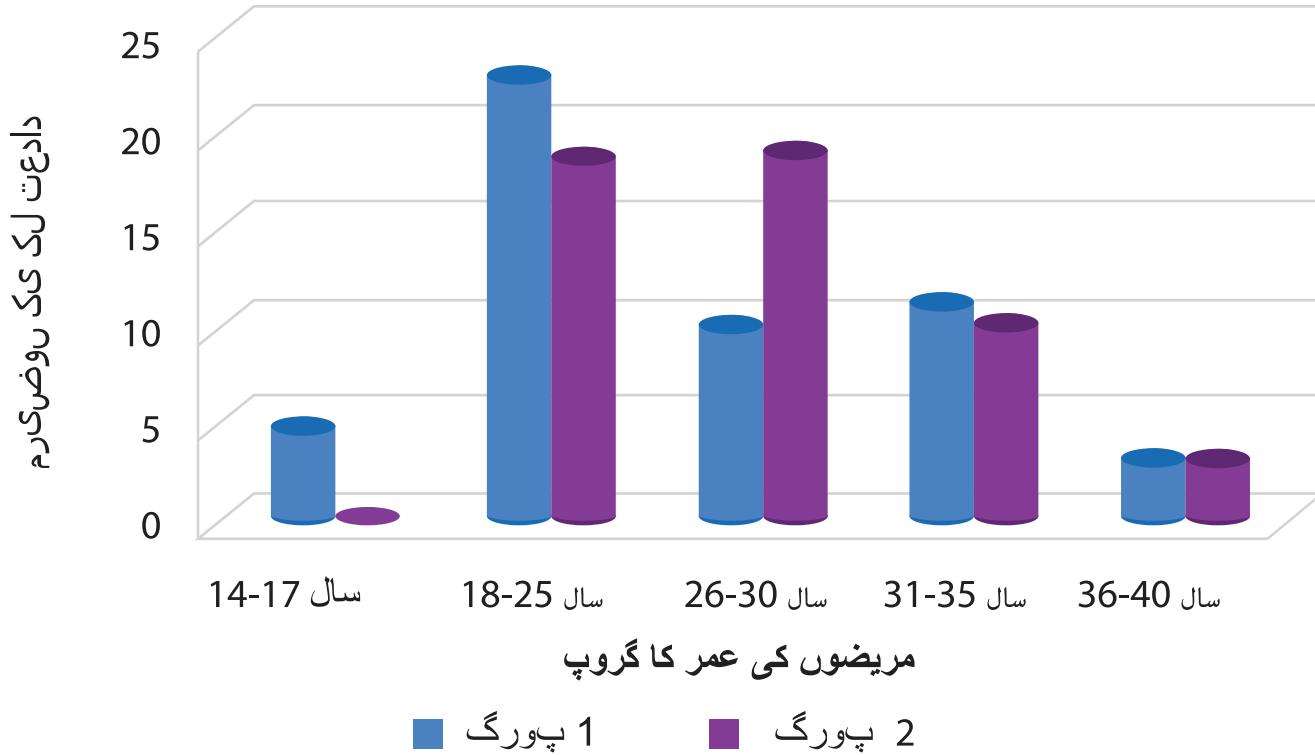
پولیسیسٹک بیضہ دانیاں

بیضہ دانہ متعدد چھوٹے مجموعے
سیال (فولیکلز) پیدا کر سکتی ہے اور باقاعدگی سے انڈے چھوڑنے میں ناکام رہی ہو سکتی ہے

یہ کس عمر میں ہوتا ہے؟

عام طور پر بلوغت کے دوران، اکثر 15-25 کی عمر کے آس پاس شروع ہوتا ہے PCOS

والی عورتوں کی عمر کے لحاظ سے تقسیم PCOS



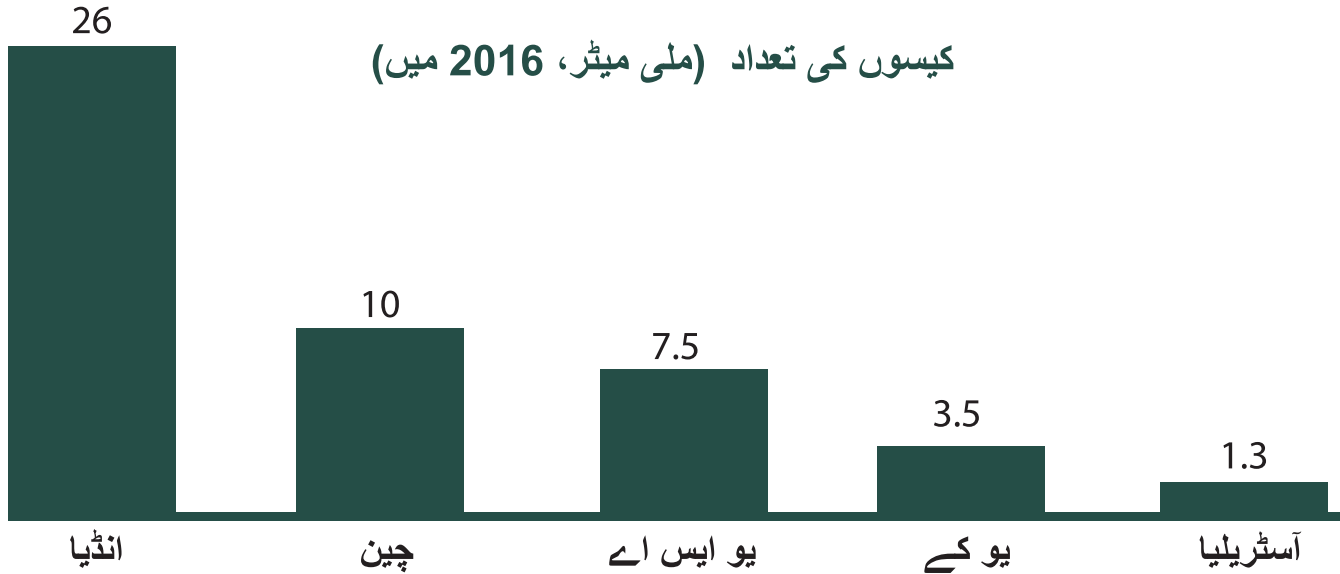
کا بوجھ PCOS بھارت میں

ہندوستان میں تولیدی عمر کی تقریباً 20-25% خواتین کو متاثر کرتا ہے، جس کی وجہ سے اس کے PCOS طویل مدتی صحت کے اثرات کی وجہ سے صحت کی دیکھ بھال کے اہم چیلنجز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

وبائی مرض PCOS

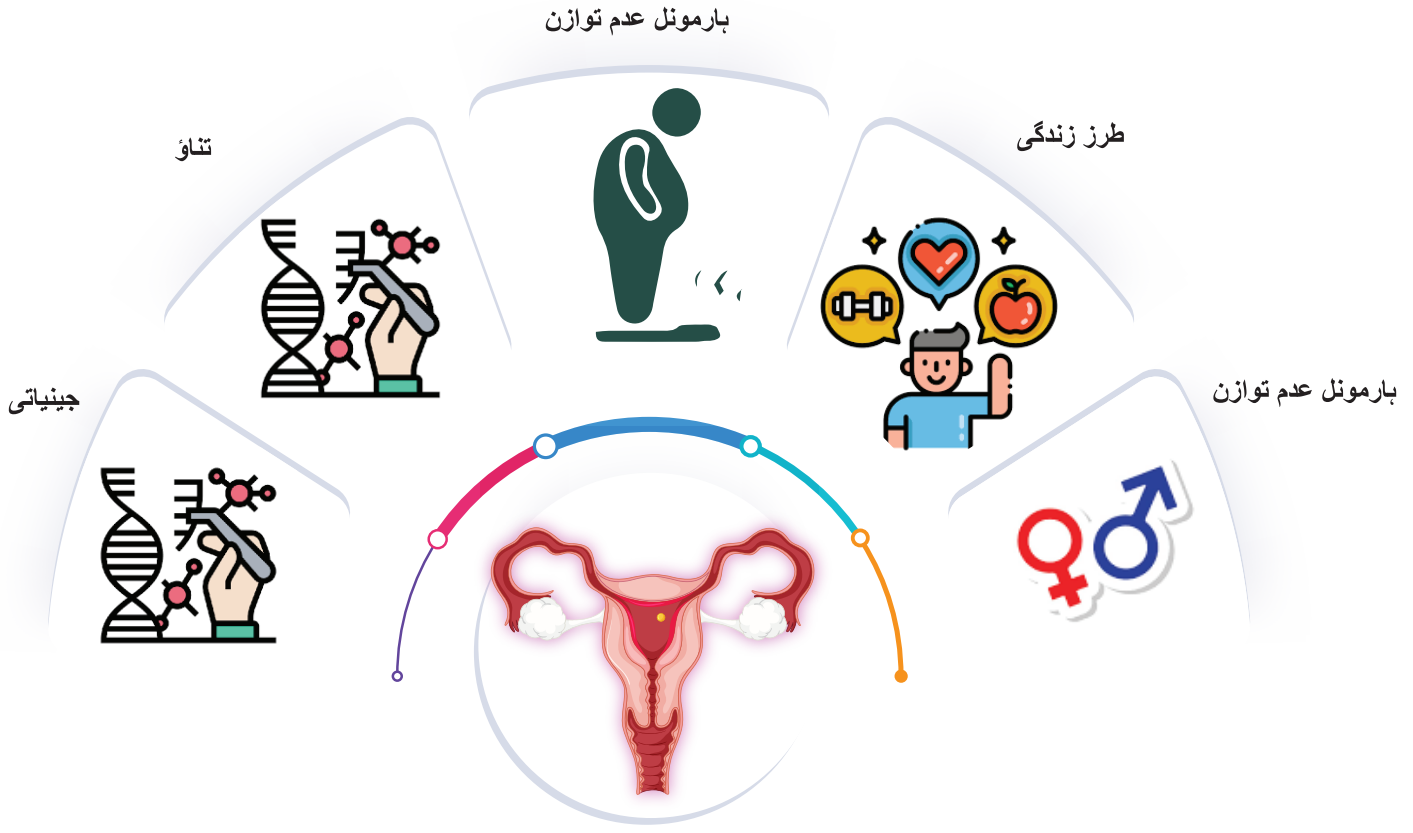
جبکہ ہندوستان میں اس کا پھیلاؤ عالمی اوسط سے زیادہ ہے، کے معاملات بڑھ رہے ہیں PCOS جب کہ دنیا بھر میں

کیسوں کی تعداد (ملی میٹر، 2016 میں)



PCOS کی وجوہات

"کا اخراج نامعلوم ہے، لیکن عوامل میں جینیات، انسولین کی مزاحمت اور سوزش شامل ہیں۔ PCOS"



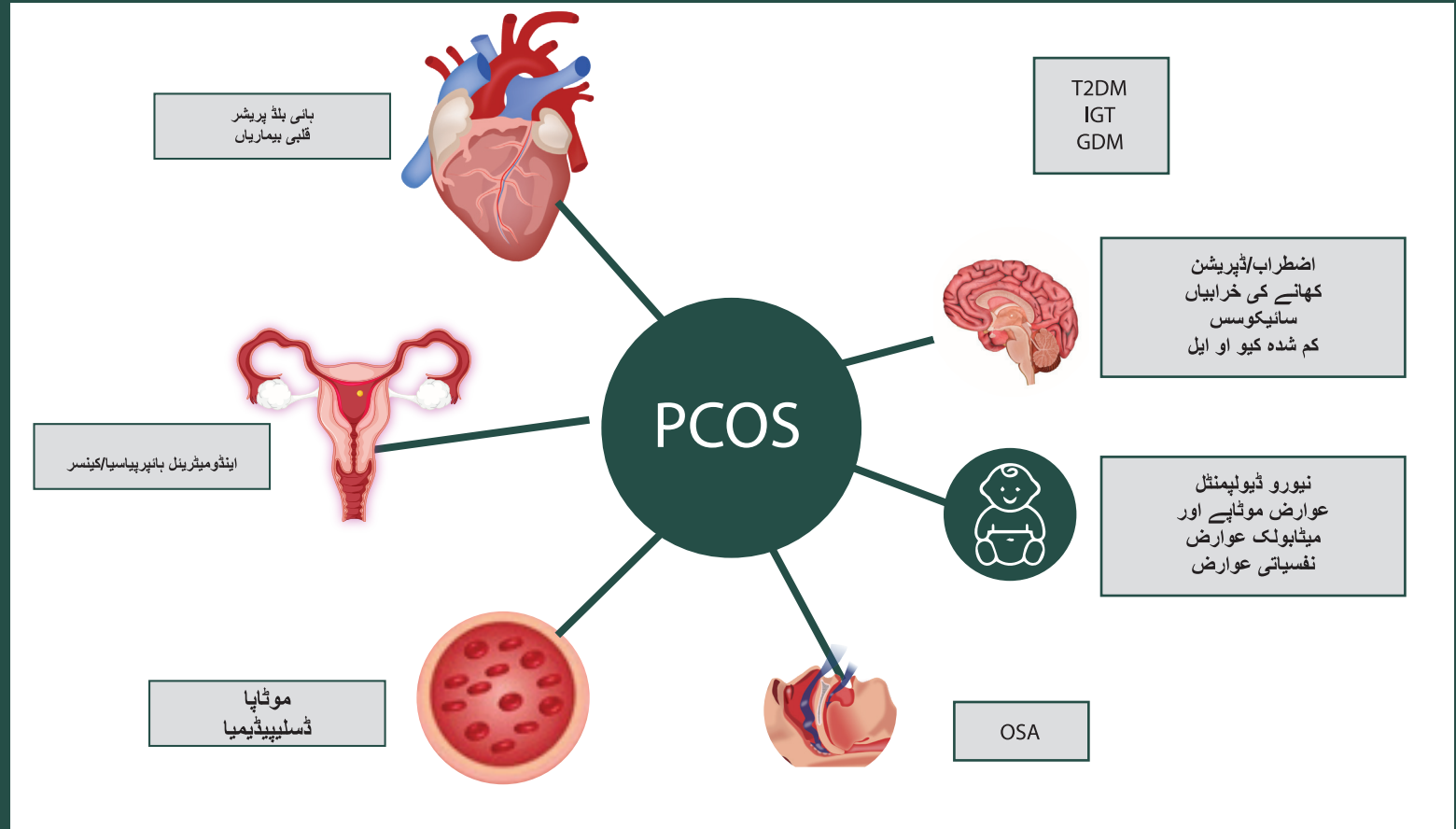
کی علامات PCOS

، عام علامات میں فاسد ادوار، چہرے اور جسم کے زیادہ بال (ہرسوٹزم) مہاسوں کا موٹاپا، اور بانجھ پن شامل ہیں۔



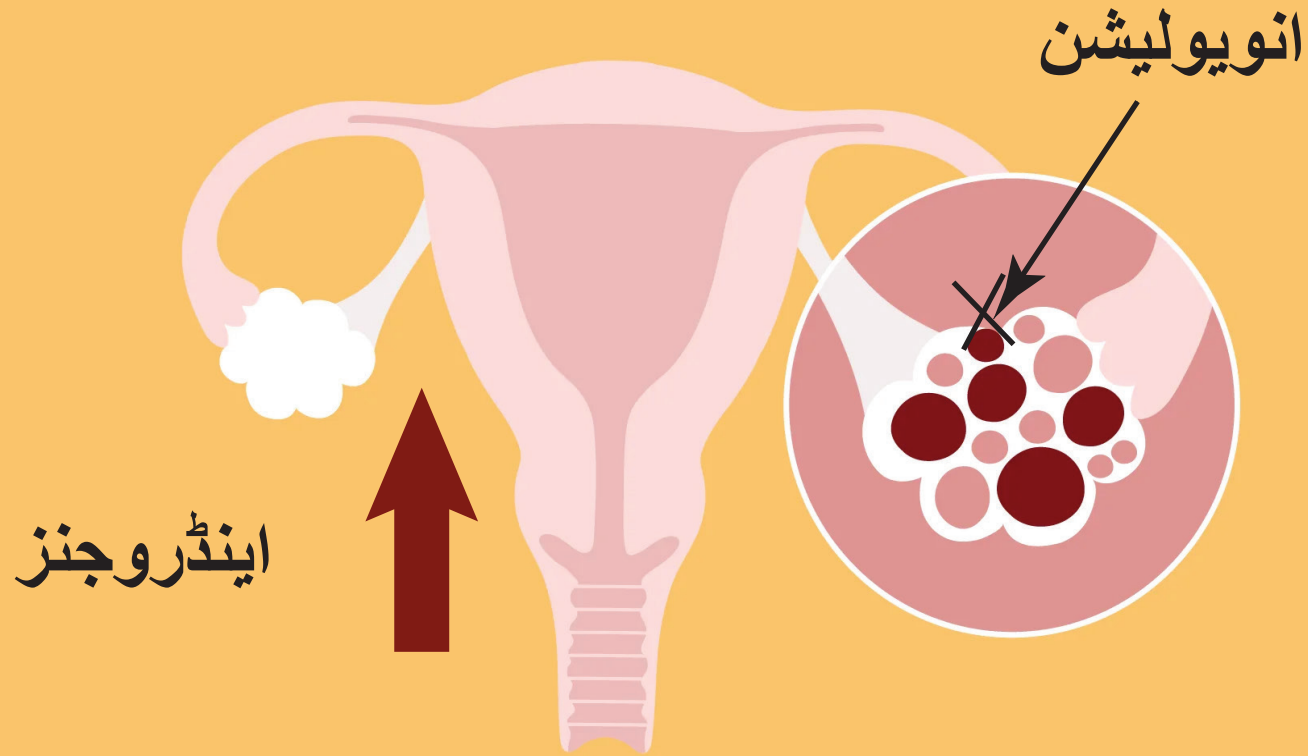
لانگ-ٹرم صحت کے ایشوز

طویل مدتی صحت کے مسائل میں ٹائپ 2 ذیابیطس، دل کے امراض ہائی بلڈ پریشر، نیند کی کمی، اور اینڈومیٹریال کینسر شامل ہو سکتے ہیں۔



کے ساتھ سفیرٹیٹی PCOS

بے قاعدہ بیضہ دانی یا اینووولیشن پی سی PCOS
او ایس اینڈروجن کی وجہ سے زرخیزی کی ایک بڑی وجہ ہے۔



انتظام-طرز زندگی

طرز زندگی کے انتظام میں صحت مند وزن کو برقرار رکھنا، باقاعدگی سے شامل ہے۔
ورزش کریں، اور ایک متوازن غذا باقاعدہ ماہواری سائیکلوں اور مدد کرنے کے لیے
علامات کو بہتر بنائیں۔

PCOS کا طرز زندگی



جسمانی طور پر سرگرم رہیں



صحت مند وزن کو برقرار رکھیں



متوازن غذا لیں



جذباتی تندرستی



ضمیمہ

انتظام-اویولیشن انڈکشن

اویولیشن انڈکشن میں بیضہ کی حوصلہ افزائی کے لیے کلومیفن سائٹریٹ لیٹروزول، یا گوناڈوٹروپین جیسی دوائیں شامل ہو سکتی ہیں۔



انتظام-ماہواری کی ریگولیریٹی

ماہواری کی باقاعدگی کو منظم کرنے میں ہرمونل برتھ کنٹرول گولیاں، پروجسٹن تھراپی، یا طرز زندگی میں تبدیلیاں ماہواری چکروں کو منظم کرنے کے عمل میں شامل ہو سکتی ہیں۔



"شكرية"

