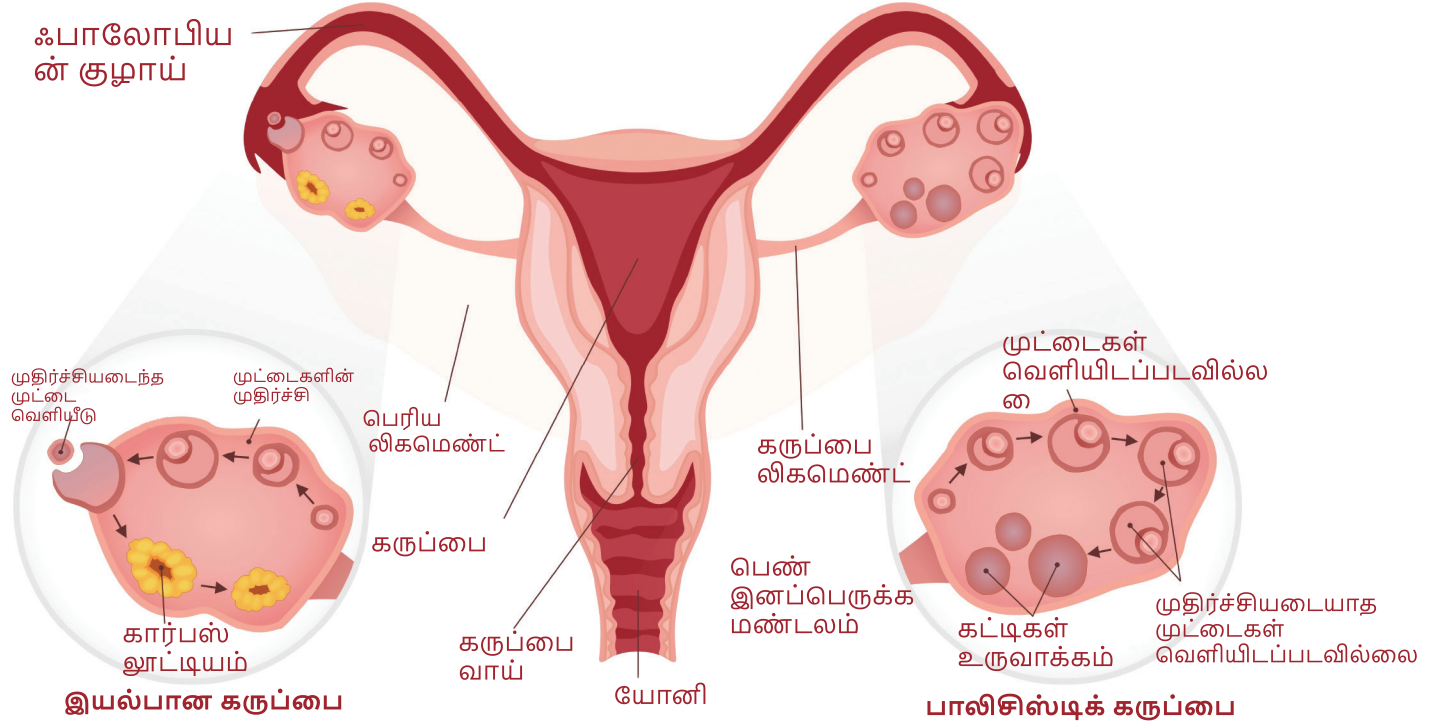


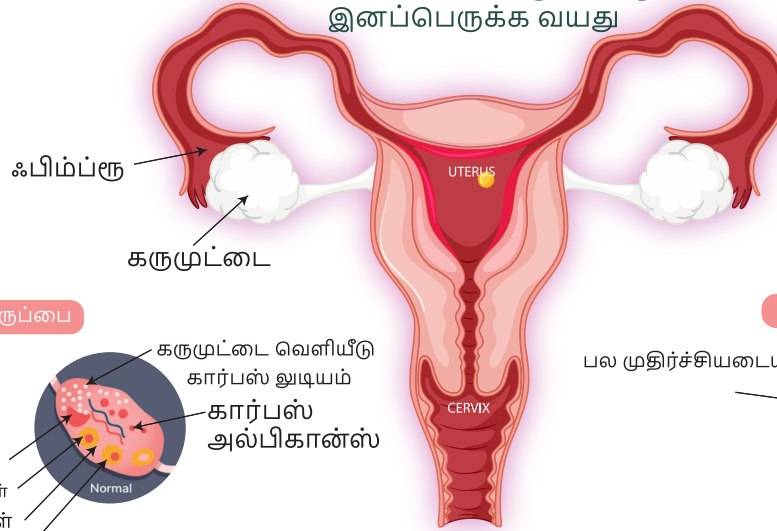
PCOS விழிப்புணர்வு



PCOS என்றால் என்ன?

PCOS-பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம்

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் (PCOS)
இது ஒரு ஹார்மோன் கோளாறு
பெண்களில் பொதுவானது
இனப்பெருக்க வயது



சாதாரண கருப்பை

பாலிசிஸ்டிக் கருப்பை

முதிர்ந்த ஃபோலிக்கிள்
இரண்டாம் நிலை ஃபோலிக்கிள்
முதன்மை ஃபோலிக்கிள்
ப்ரிமோர்டியல் ஃபோலிகல்

கருமுட்டை வெளியீடு
கார்பஸ் லூடியம்
கார்பஸ்
அல்பிகான்ஸ்

பல முதிர்ச்சியடையாத ஃபோலிக்கிள்

ப்ரிமோர்டியல் ஃபோலிகல்

வளர்ச்சி
நிறுத்தப்பட்டது

PCOS சி லக்ஷ்

ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்

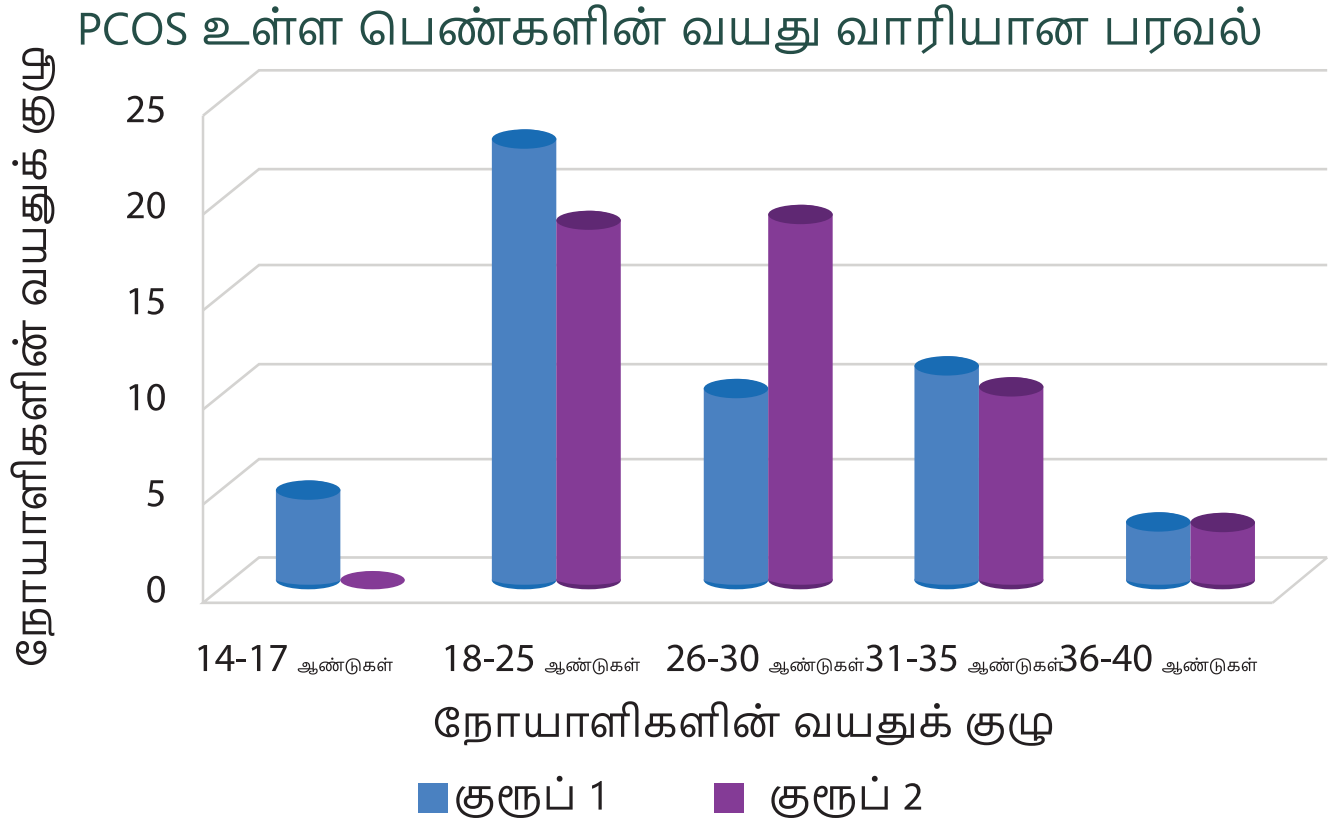
அதிகப்படியான
ஆண்ட்ரோஜன்

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸ்

கருப்பையில் பல சிறிய நீர்க்கட்டிகள் (ஃபோலிக்கிள்ஸ்)
உருவாகி சீராக முட்டைகள் வெளியாவது தடுக்கப்படும்

இது என்ன வயது நடக்கிறது?

PCOS பொதுவாக பருவமடைதலின் போது பெரும்பாலும் 15-25 வயதில் தொடங்குகிறது

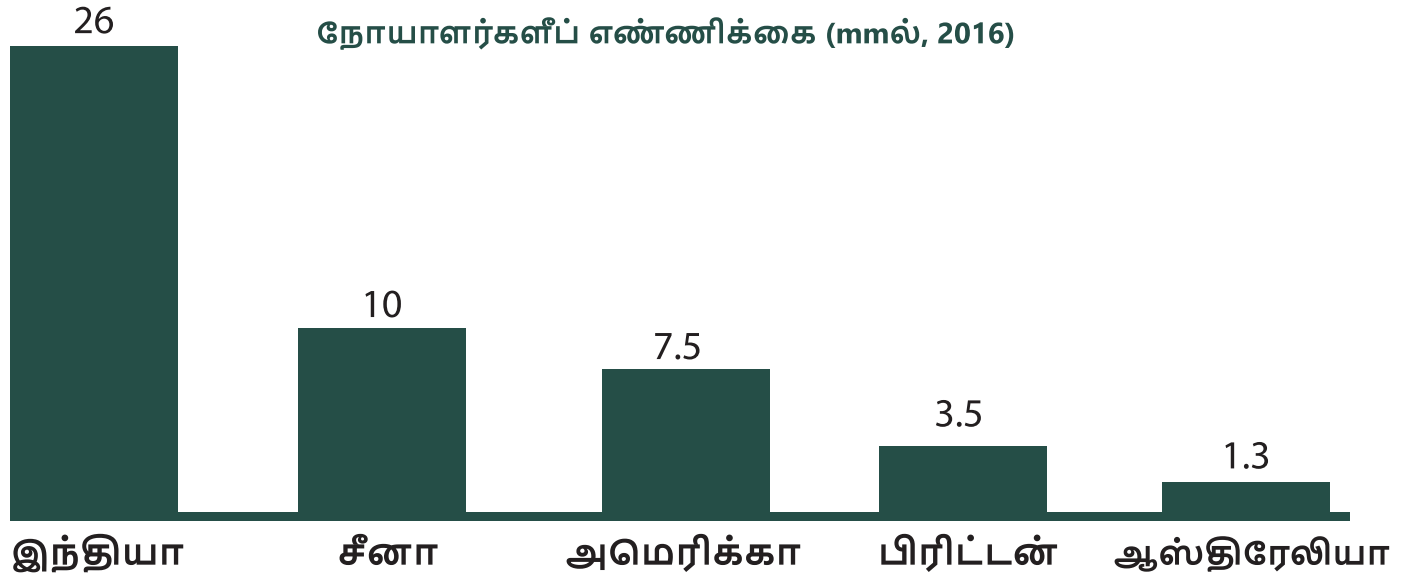


இந்தியாவில் PCOS சுமை

PCOS இந்தியாவில் உள்ள 20-25% இனப்பெருக்க வயது பெண்களின் பாதிக்கிறது, இது அதன் நீண்டகால ஆரோக்கிய தாக்கங்கள் காரணமாக குறிப்பிடத்தக்க ஆரோக்கிய பராமரிப்பு சவால்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. ஆரோக்கிய தாக்கங்கள்

PCOS பெருநோய்

இந்தியாவில் அதன் பரவலானது உலகளாவிய சராசரியை விட அதிகமாக உள்ளது, PCOS சிக்கல்கள் உலகளவில் அதிகரித்து வருகின்றன



PCOS ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

PCOS க்கான சரியான காரணம் தெரியவில்லை, ஆனால் காரணிகளில் மரபியல், இன்சலின் எதிர்ப்பு மற்றும் வீக்கம் ஆகியவை அடங்கும்

இன்சலின் எதிர்ப்பு

மன அழுத்தம்



வாழ்க்கை முறை



மரபணு



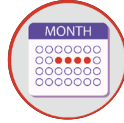
ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு



PCOS அறிகுறிகள்

ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், அதிகப்படியான முக மற்றும் உடல் முடி (ஹிர்சுடிஸம்), முகப்பரு உடல் பருமன் மற்றும் கருவுறாமை ஆகியவை பொதுவான அறிகுறிகளில் அடங்கும்

உயர் டெஸ்டோஸ்டிரோன் நிலைகள்



தீவிர முகப்பரு



சோர்வாக உணர்தல்



உயர் டெஸ்டோஸ்டிரோன் நிலைகள்



தோல் நிறமிழப்பு



அசாதாரண முக முடி

எடை அதிகரிப்பு
அல்லது உடல் பருமன்



கருப்பை நீர்க்கட்டிகள்



மனநிலை மாறுபாடுகள்

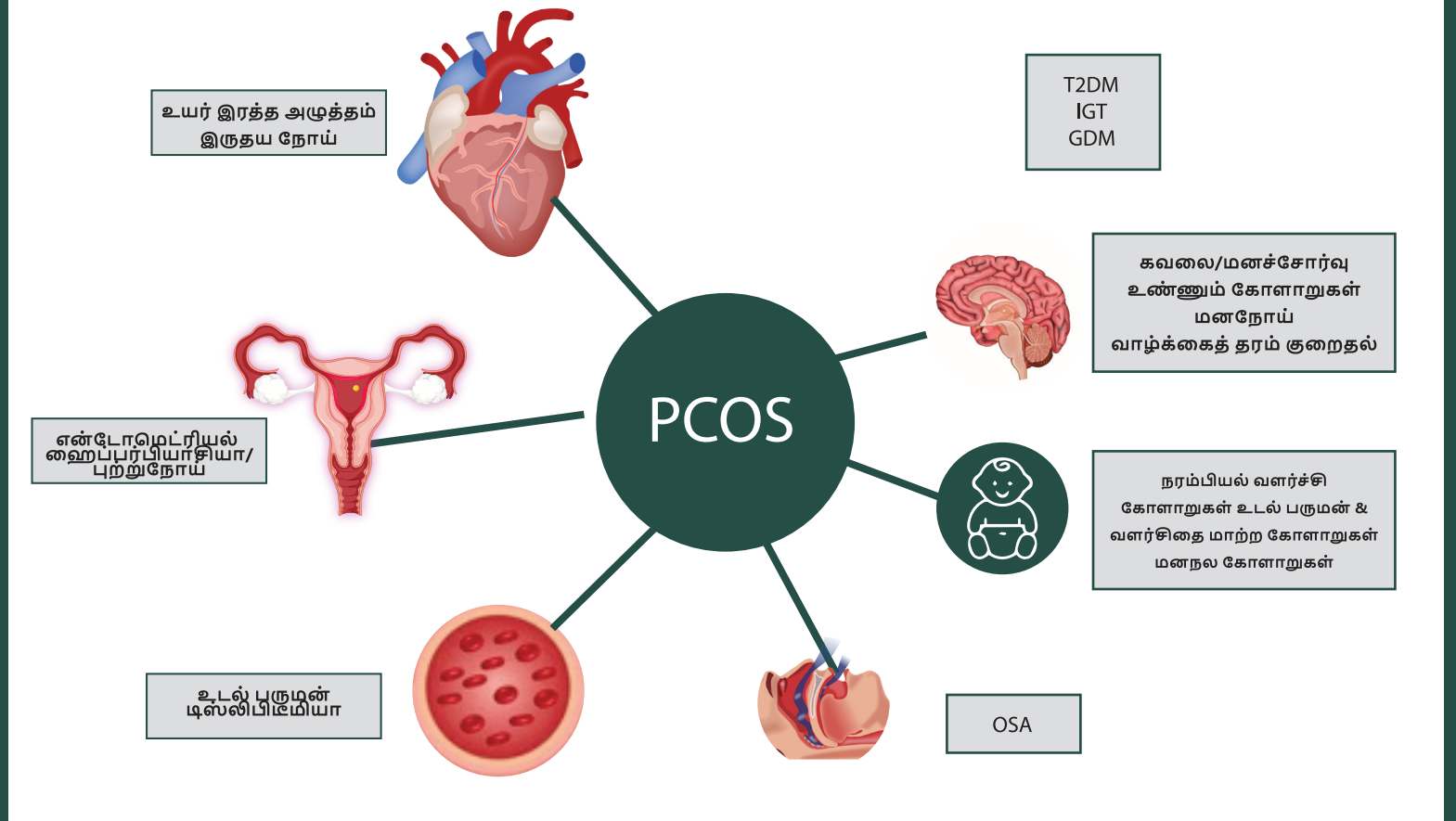


முடி உதிர்தல்



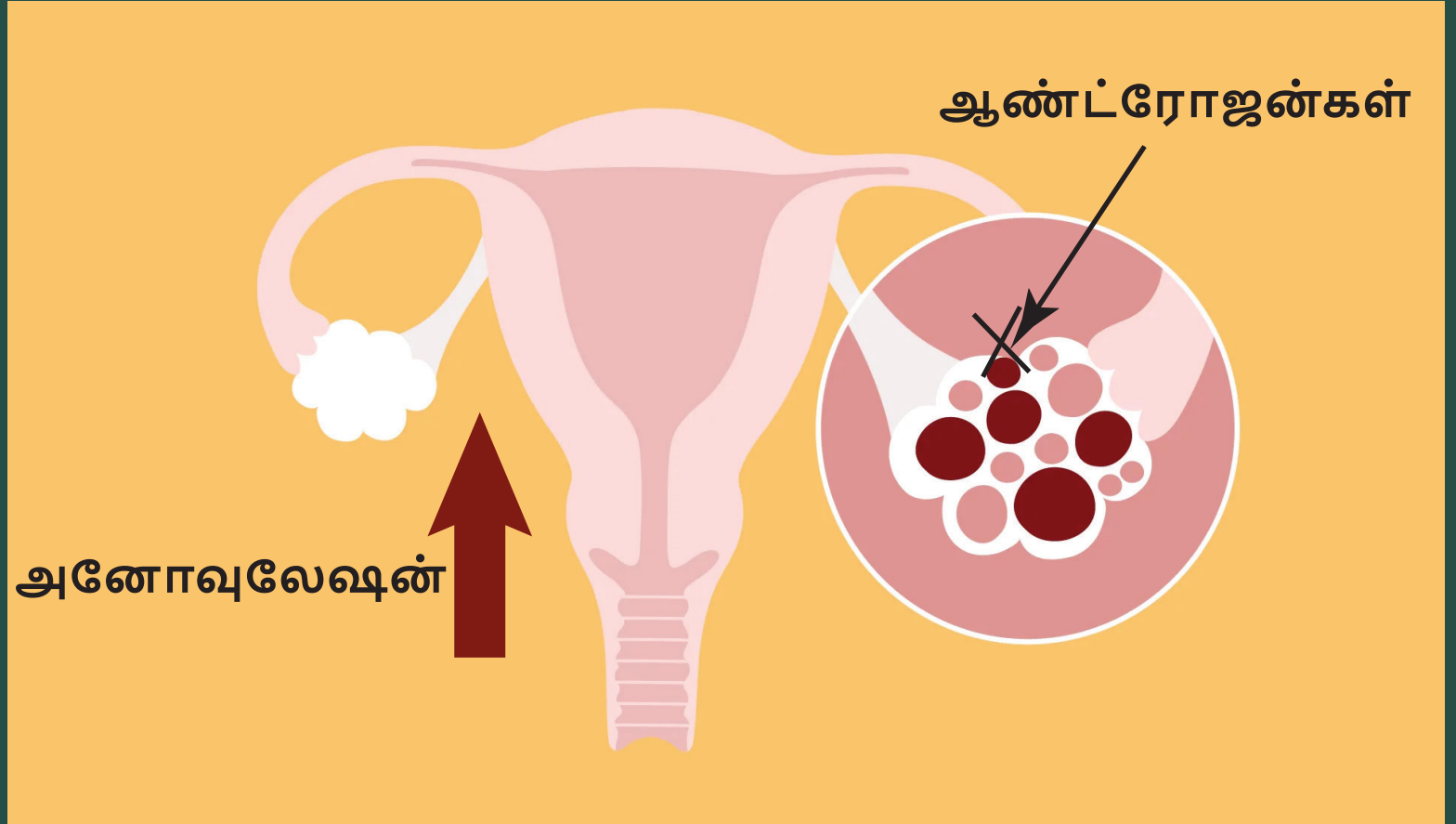
நீண்ட கால சுகாதார பிரச்சினைகள்

நீண்ட கால உடல்நலப் பிரச்சினைகளில் வகை 2 நீரிழிவு, இதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் மற்றும் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோய் போன்றவை அடங்கும்.



PCOS காரணமாக கருவுறுதல் சிக்கல்

பிசிஓஎஸ் என்பது ஒழுங்கற்ற அண்டவிடுப்பின் அல்லது அனோவுலேஷன் காரணமாக கருவுறாமை இன் முன்னணி காரணம் ஆகும்



மேன் வயது மென்ட்-வாழ்க்கை முறை

வாழ்க்கை முறை மேலாண்மை என்பது ஒரு ஆரோக்கியமான எடை, வழக்கமான பராமரிப்பை உள்ளடக்கியது உடற்பயிற்சி, மற்றும் வழக்கமான மாதவிடாய் சுழற்சிகளுக்கு உதவ ஒரு சீரான உணவு மற்றும் அறிகுறிகளை மேம்படுத்த.

பிசிஓஎஸ் வாழ்க்கை முறை



உடல் ரீதியாக
சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்



மைன்டெய்ன்
ஏ ஆரோக்கியமான எடை



ஈட் ஏ சீரான உணவு



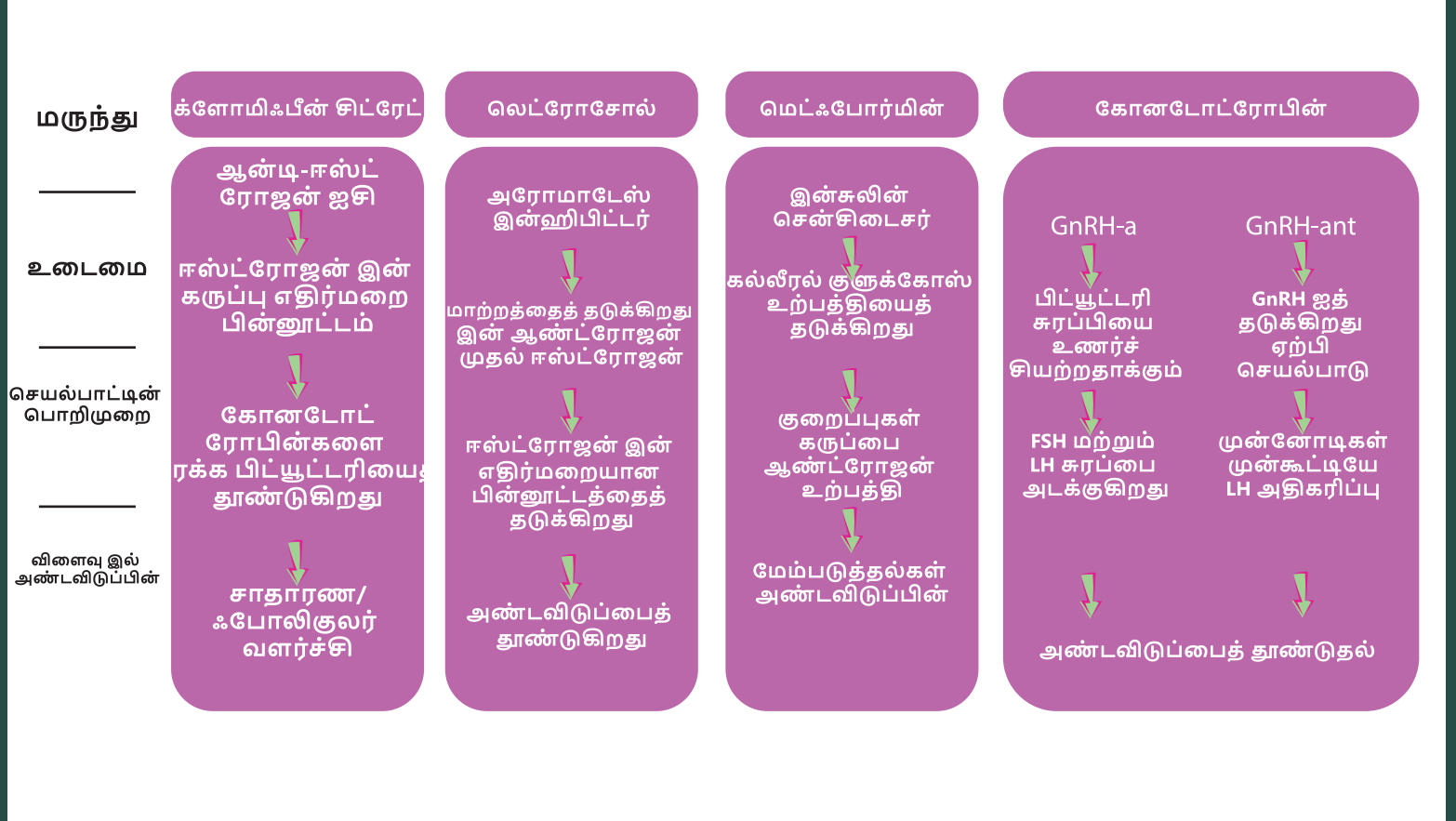
உணர்ச்சி நல்வாழ்வு



கூடுதல்

மேன் வயது மென்ட்-அண்டவிடுப்பின் தூண்டல்

அண்டவிடுப்பின் தூண்டல் இல் க்ளோமிஃபீன் சிட்ரேட், போன்ற மருந்துகள் இருக்கலாம் லெட்ரோசோல், அல்லது கோனடோட்ரோபின்கள் தூண்டுதல் அண்டவிடுப்பின்.



மேன் வயது மென்ட்-காலங்களின் ஒழுங்குமுறை

மாதவிடாயின் சீரான தன்மையை நிர்வகிப்பதில் ஹார்மோன் பிறப்பு கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகள், புரோஜெஸ்டின் சிகிச்சை, அல்லது வாழ்க்கை முறை மாதவிடாய் சுழற்சிகளை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கான மாற்றங்கள் அடங்கும்.



நன்றி கூறுகிறேன்

