NOOGLE
(NOGS ka Google)

Don’t Google…..Ask Noogle

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस)

NOGS 20-21 & AMOGS PAC INITIATIVE

VOLUME - 9

NOOGLE

(NOGS ka Google)

Don't Google... Ask Noogle

THE TEAM

DR. NANDITA PALSHETKAR
PRESIDENT AMOGS

DR. VAIDEHI MARATHE
PRESIDENT NOGS
CHAIR - PAC AMOGS

DR. ARUN NAYAK
SECRETARY AMOGS

DR. RAJASI SENGUPTA
SECRETARY NOGS

COMPILED BY

Dr. Rachita Pahukar

From the NOGS President's Desk . . .

Dear Members,

It gives me immense pleasure to hand over the ninth volume of Patient's Information handouts which is going to be monthly feature. The ninth volume focuses on "PolyCystic Ovary Syndrome (PCOS)"

In recent years, patients have increasingly requested the opportunity to participate fully in their medical care. An important part of responding to this is providing educational handouts that inform patients about health problems, describe medical treatments, and promote healthy behaviors. They are useful extension of spoken communications and are also an extension of medical care. Spoken messages are forgotten quickly and so they need to be reinforced with the informative handouts. Educational handouts are an important part of the communication patents receive from health care providers.

This is our small effort to provide our members wit these ready handouts for better communication with their patients. The member can print and use them for their patients benefit. We hope that you will find them useful.

I wish to profusely thank the ever enthusiastic, ever ready NOGS Member Dr. Rachita Pahukar for toiling very hard and putting it up together within a very short span of time. We deeply appreciate her super effort.

Wishing you all a very healthy patient interaction.

Sincerely,
Dr. Vaidehi Marathe
President NOGS 2020-21
Chairperson PAC AMOGS

Message from the President AMOGS...

Hello everyone,

The theme of AMOGS this year is "We for Stree". I would like to thank every AMOGSian who has helped making every woman Safer, Stronger, and Smarter.

I would like to congratulate Dr. Vaidehi Marathe and Team NOGS for this Patient education booklet. I would also like to thank the contributors and the editorial team for their contributions towards this great booklet.

The aim of this booklet is to ensure that you are able to get basic knowledge regarding different areas of women health care. I hope this booklet helps you achieve that and clears all your doubts.

Dr. Nandita Palshetkar
President
AMOGS.

INDEX

Sr. No.	Topics
01	'पीसीओएस' क्यों होता है तथा किसे प्राप्त होता है ?
02	'पीसीओएस' के लक्षण और संकेत ?
03	मासिक धर्मचक्र व 'पीसीओएस'?
04	'पीसीओएस' के स्वास्थ्य निहितार्थ?
05	'पीसीओएस' का निदान कैसे करते हैं?
06	क्या 'पीसीओएस' के साथ वजन की समस्याएं जुडी है ?
07	'पीसीओएस' के दीर्घकालीन प्रभाव क्या है?
08	'पीसीओएस' के प्रबंधन मे उपचार के लक्ष्य क्या है?
09	आप 'पीसीओएस' का इलाज कैसे करते हैं?
10	'पीसीओएस' मे हार्मोनल थेरेपी?
11	'लॅपरोस्कोपिक (ओवेरियन) डिम्बग्रंथि ड्रिलिंग' क्या है?
12	'पीसीओएस'मध्ये व्यंधत्वाचा मानसिक मुकाबला कसा भावनात्मक रूपसे कैसे सामना करें?
13	जोखिम वाले कारकों को कम करने के लिए निवारक उपाय क्या हैं?
14	लंबी अवधि के चिकित्सा अनुवर्ती में क्या आवश्यक है?
15	'पीसीओएस' के बारे मे मिथक बाते?

ऐसा क्यो होता है और 'पीसीओएस' किसे प्राप्त होता है?

- पीसीओएस का कारण अभी तक ज्ञात नही है, लेकिन यह अक्सर परिवारोंमे चलता है। प्रजनन उम्र की लगभग 75: महिलाओं मे अल्ट्रासाऊंड पर पॉलीसिस्टिक अंडाशय हो सकते. है।

- ऐसा माना जाता है कि जीवन शैली के कारकों और अनुवांशिकी दोनो से जुडा हुआ है।यदि आप का कोई रिश्तेदार (मां, मौसी, बहने) पीसीओएस से प्रभावित हैं, तो आपके पीसीओएस विकसित हानेका खतरा बढ सकता है। लक्षण असामान्य संप्रेरक स्तर से संबधित है।

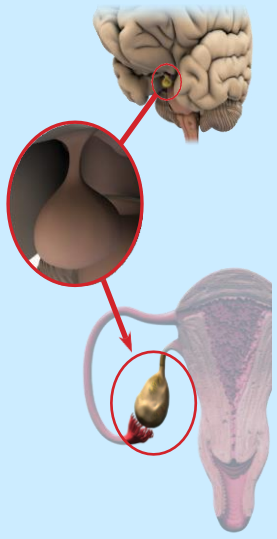
- टेस्टेस्टेरॉन एक हार्मोन है जो अंडाशय द्वारा कम मात्रा मे निर्मित होता है, सामान्य से थोडा अधिक होता है और यह कई लक्षणों से जुडा होता है।

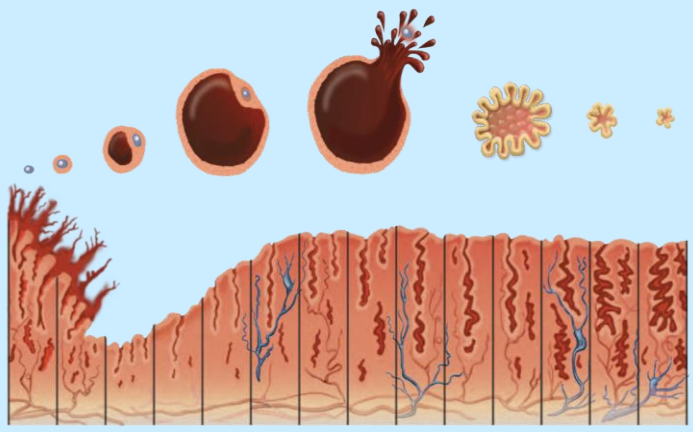
- इंसुलिन एक संप्रेरक है जो रक्त मे ग्लुकोज (एक प्रकार की चीनी) के स्तर को नियंत्रित करता है।यदि आपके पास पीसीओएस है आपका शरीर इंसुलिन का जवाब नहिी दे सकता (इसे इंसुलि प्रतिरोध (रेझीस्टन्स) के रूप में जाना जाता है।) इसलिए ग्लूकोज का स्तर अधिक होता है। इंसुलिन के उच्च स्तर से वजन बढना, अनियमित माहवारी और बांझपन की समस्या हो सकती है।

'पीसीओएस' के लक्षण और संकेत ?

- गर्भवती होने मे कथ्ठनाई (ओव्हुलेशनकी कमी के कारण)
- डिम्बग्रंथित अल्ट्रासाऊंड पर 'सिस्ट' अपस्थिति (पॉलीसिस्टिक अंडाशय)
- माहवारी न आना (एमेनारिया) या अपरिमेय – कम रक्तस्त्राव होना(ऑलिगोमेनोरिया)
- अधिक पुरूष संप्रेरकां के कारण बाल उगना (हर्सुटिझम) या मुहासे जैसे लक्षण पैदा होते है।
- वजन मे वृध्दि और वसा मे वृध्दि विशेषतः पेट या पेट के क्षेत्र के आसपास
- मधुमेहपूर्व (प्री–डायबेटीस) या मधुमेह
- असामान्य रक्त वसा (लिपिड्स जैसे कोलेस्ट्रॉल और ट्रायग्लिसराइड्स)
- पीसीओएसके सबसे परेशान और निराशाजनक लक्षणों मे एक है बांझपन, हालाकिइसका मतलब ऐसा नही कि आप गर्भवती नही हो सकती हो। बांझपन का प्रबंधन करने के कई तरीके है और उपचार के बाद महिलाओंका एक बडा प्रतिशत गर्भधारणा करता है।

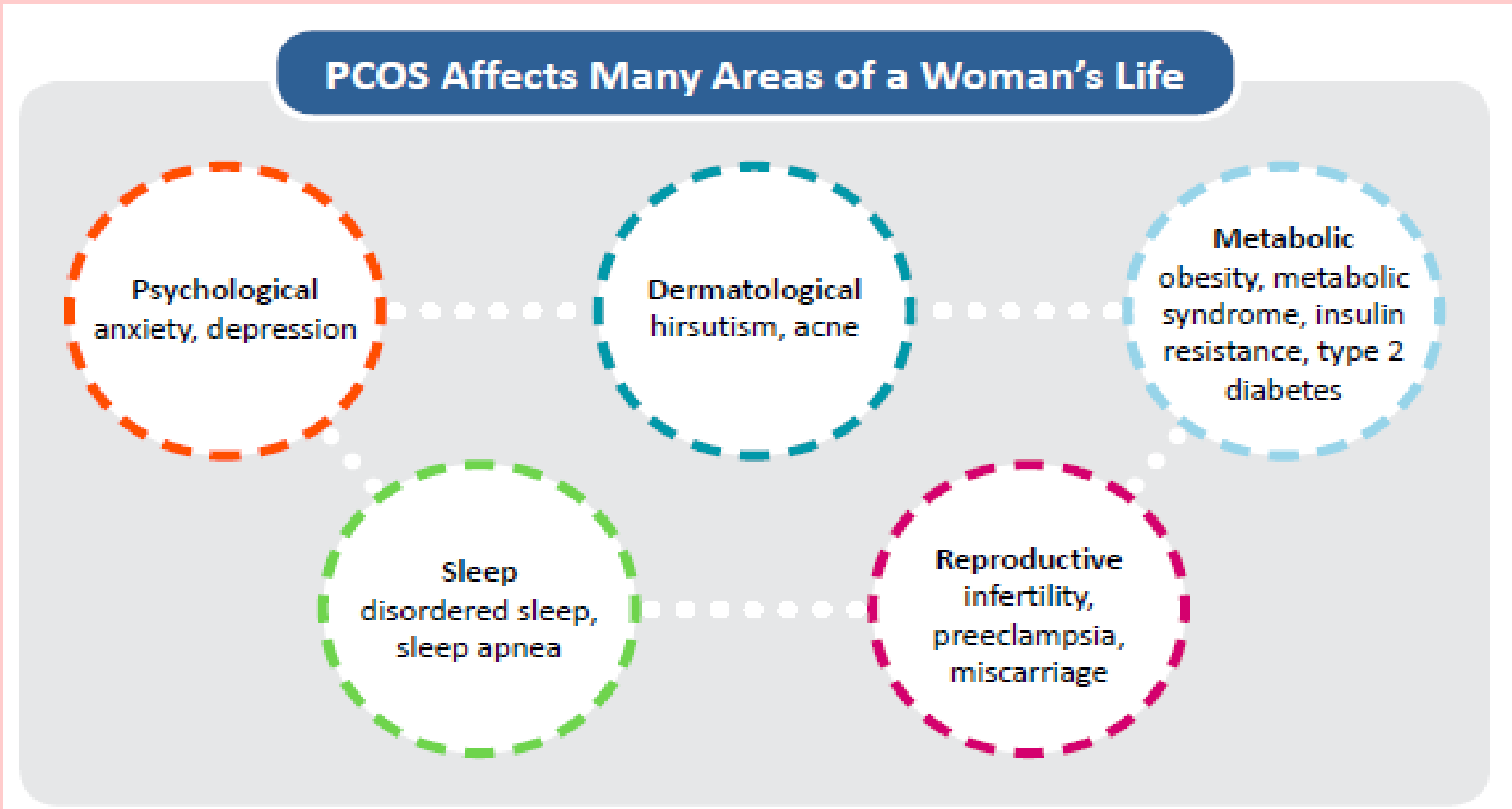
मासिक धर्मचक्र व 'पीसीओएस'?





- मासिक धर्म मे रक्तस्त्राव हर महिला मे अलग अगल हो सकता है।जैसे कि
- अनियमित
- क्वचित (ऑलिगोमेनोन्हिया)
- भारी
- अनुपस्थित (अमेनोन्हिया)
- जब आपके पास पीसीओएस होता है, तो संप्रेरक क्रियागतिविधि अनियमित हो जाती है क्योंकि ओव्हुलेशन अपेक्षित तरीके से नही हा रहा है। शरीरको मिश्रित संकेत दिए जाते हैं और मासिक धर्मचक्र बाणित होता है।
- मासिक रक्तस्त्राव के अनेक प्रकारसे विविधता रह सकती है।माहवारी न आना, (एमेनोरिया) या 35 दिनोसे बाद आना (ऑलिगोमेनोरिया) से अधिक रक्तस्त्राव।जीन महिलाओंको अनियमित मासिक धर्म आता है उनमे से 91 प्रतिशत लडकियों मे पीसीओएस उपस्थित रहने की शक्यता पाई गई है। इस निदान वाली औरतों को 15 बार अधिक बांझपन का खतरा होता है।

'पीसीओएस' के स्वास्थ्य के निहितार्थ?



- पीसीओएस का एक महिला के स्वास्थ्य पर बहुविध परिणाम होते है।.
- मानसिक असंतुलन, चिंताग्रस्तता, औदासिन्य
- त्वचा पर परिणामः चेहरे पर बाल अगना एवं तारूण्य पिटिका याने मुरूम
- चयापचय – मोटापा, मेटाबोलिक सिंड्रोम, इंसुलिन प्रतिरोध, तथा मधुमेह प्रकार 2.
- नीद्रा – नींद ठीक न आना और खर्राटे
- प्रजननशीलता – बांझपन, प्रीएक्लाम्पशिया, गर्भपात

पीसीओएस का जीवन के हर मोड पर परिणाम

- **किशोरावस्था**

- पौगडावस्था व किशोरवयीन लडकियो मे पीसीओएस का निदान करना काफी कठीण होता है, क्योकि यौवन मे आते उम्र के लक्षण मे काफी हद तक समानताए होती है। जैसे कि अनियमित मासिक धर्म आना, मुंहासे आदी। पक्का निदान करने रॉटरडैम ने कहें 3नो लक्षण जरूरी होते है। पुरूष संप्रेरक स्तरकी बढी मात्रा (हायपरॲड्रोजेनिमिया) यह प्रबल लक्षणो मे आता है। पहली माहवार के 2 साल तक क्वचित या अनुपस्थित मासिक धर्म, अनियमित मासिक धर्मवाली 40 प्रतिशत युवतीयों में पीसीओएस का अस्तित्व होता है।

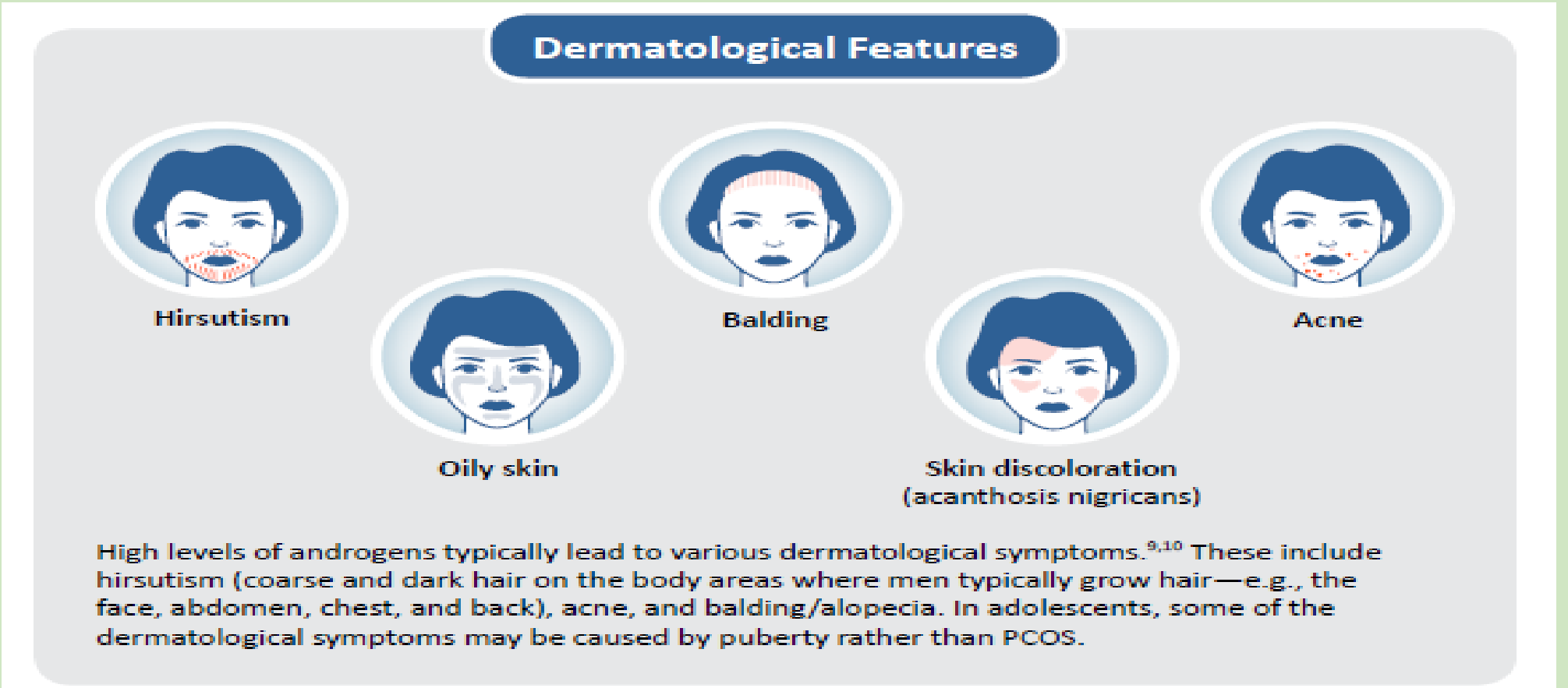
- **प्रजननशील उम्र की महिलाओं मे**

- बांझपन और चेहरेपर बाल आना यह प्राथमिक लक्षण ऐसी महिलाओं में इस कालावधी मे नजर आते है। पुरूष संप्रेरक ॲण्ड्रोजेन की और ल्युटेनाईझींग हार्मोन की मात्रा अधिक रहनेसे गर्भधारणा हो नही सकती है। स्त्रीबीज (अंडा)बनने की और वितरति होने की प्रक्रिया नही होती जिसके चलते अनियमित मासिक धर्म या मासिक धर्म न आना यह सब बांझपन के कारण बनते है।साथही ऐसी गर्भवती महिलाओं मे गर्भाधारणा से उच्चरक्तचाप एवं प्रीएक्लांपशिया जैसे विकार होते है।साथहीएण्डोमेट्रियल कैंसर, गर्भाशय अस्तरका कर्करोग होनेका खतरा अधिक होता है।

- **प्रजनन क्षमता संमाप्ती और रजोनिवृत्त उम्र गुट**

- केवल एण्डोमेट्रियल कैंसर (गर्भाशयाच्या अस्तराचा कर्करोग)ही नही तो ऐसी 54 साल से जादा वयस्कर पीसीओएस महिलाओंमे अंडाशय का कर्करोग – आवेरियन कैंसर की जोखिम अधिक होती है। पर स्तन कर्करोग का प्रमाण उतना अधिक बढने की बात दर्ज नही। परंतु, इस से अधिक उम्र के पीसीओएस महिलाओं में मधुमेह का प्रमाण 4 से 6 गुना अधिक पाया गया है।

- केवल इतनाही नही तो चेहरे और बदन पर अधिक बाल और साथमे चयापचय, हृदयरोग तथा ब्रेन अटैक की जोखिम अधिक होती है।



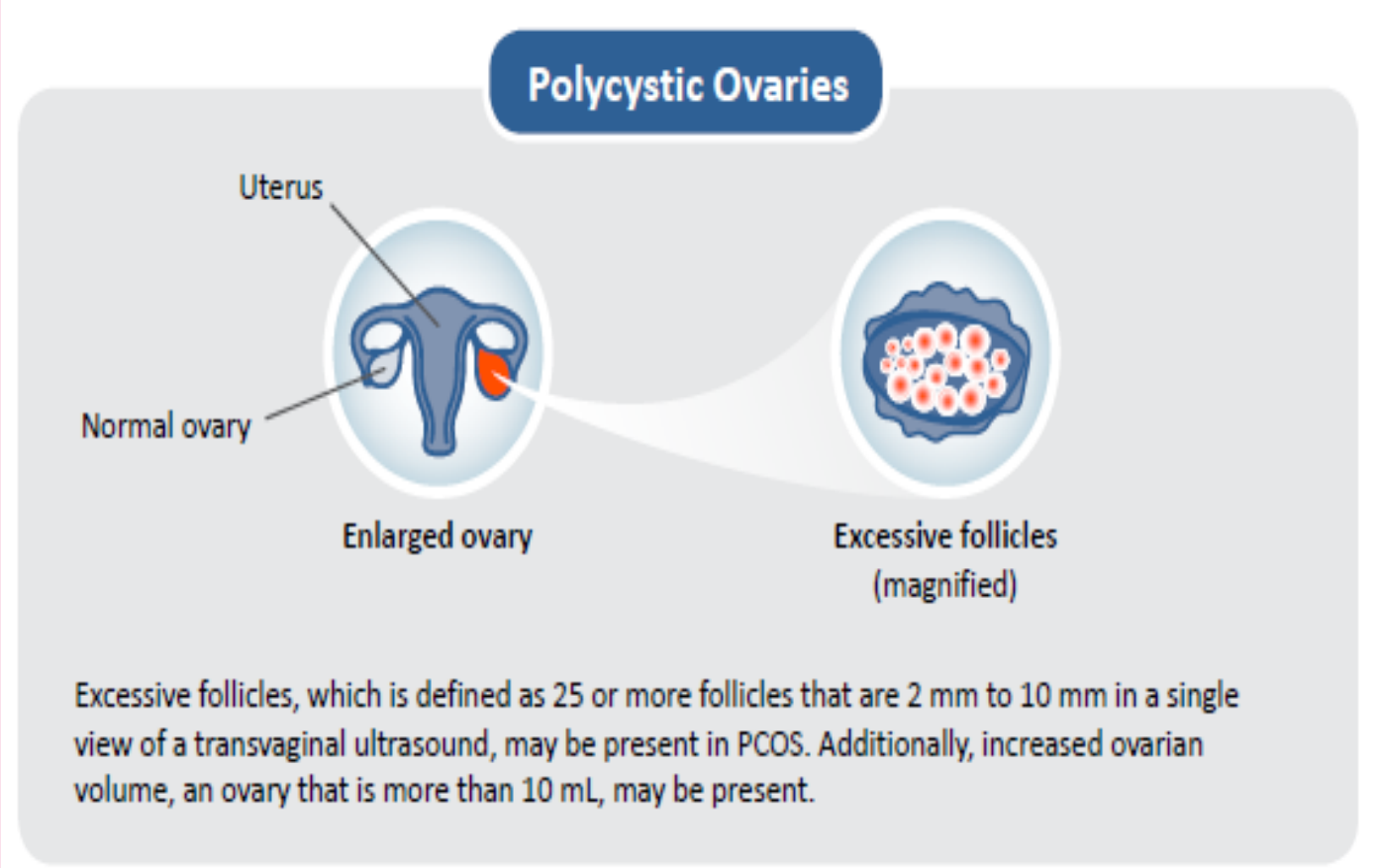
पीसीओएस का त्वचा पर परिणाम

दाढी और मुछ के बाल उगना (पुरूषो जैसे) (हीरसुटीझम), गंजापन, मुंहासे, तैलीय त्वचा, त्वचा का रंग बदलना व दाग (यह सब पुरूष संप्रेरक मात्रा स्तर बढनेसे चमडी और त्वचा पर होने वाले विपरित परिणाम देखे जाते है।) (हीरसुटीझम)जिस में मोटे और गहरे रंग के बाल शरीर पर आते है जो पुरूषों में सामान्यतः रहते है। जैसे चेहरा, पेट, छाती, तथा पीठ, मुंहासे, बाल झडना, गंजापन आदी। किशोरवयीन युवती मे कुंछ बदल यह यौवन मे पदार्पण के प्रक्रिया का परिणाम होता है न की पीसीओएस विकारों से।

पीसीओएस का निदान कैसे करते है?

- पीसीओएस का निदान करने का कोई भी विशेष जांच नही है। पीसीओएस का निदान वैयक्तीक जांच पडताल के बाद निश्कर्ष पर आते है।याने आपका निदान आपके वैद्यकीय इतिहास से करते है, रक्त परीक्षा से नही।
- आपको पीसीओएस है यह बात के तीन निकष निर्धारित करते है:
- जवानी से ही अनियमित मासिक धर्म चकक्र (जब हार्मोन नही होते है तब)
- एंड्रोजेन अधिकता के लक्षण (बालो का जादा बढना, मुंहासे तथा उन्नत रक्त टेस्टेटरोन स्तर)
- अल्ट्रासाऊण्ड द्वारा अंडाशय मे सिस्ट की उपस्थिती
- पीसीओएस का निदान करने उपर निर्दिष्ट 3 मे 2 से निकष पूरे करने होते है।

‘पीसीओएस’ और अल्ट्रासाऊंड चित्र
पॉलीसिस्टीक ओव्हरीज



अधिक प्रमाण मे ‘फॉलिकल्स की मौजुदगी याने वे 25 से अधिक 2 मिली मी. से 10 मिली.मी. आकार के योनीमार्ग से किये गये अल्ट्रासाऊंड जांचपडताल मे नजर आये तो पीसीओएस का पक्का निदान होता है। इस के व्यतिरिक्त अंडाशय का बढा हुवा आकारमान,याने 10 मिली लिटर या अधिक की उपस्थिती।

पीसीओएस' मे वजन संबंधित कौनसी समस्याएं है?

- अधिक वजन वाली महिलाओं को एक स्वस्थ वजन वाली महिलाओं के तुलना मे पीसीओएस लक्षणे विकसित होने का अधिक झुकाव होता है।
- एक स्वस्थ वजन सीमा मे 10 प्रतिशत महिलां मे से एक को पीसीओएस होता है।जो 30: अधिक वजन वाली महिलाओं मे बढता है जिनके पास पीसीओएस होता है।
- वजन और उंचाई को गुणोत्तर 25 से अधिक बीएमआय (बॉडी मास इंडेक्स) वजन कम होने से अक्सर अनायास ओव्हुलेशन शुरू हो जाता है। एक स्वस्थ जीवनशैली भी एक सकारात्मक आत्मसन्मान को बढावा देती है और इसके अन्य शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभ हैं।
- स्वस्थ भोजन और नियमित व्यायाम .(40 मिनट सप्ताह मे 3 बार) वजन कम करने की सिफारिश दी जाती है।

'पीसीओएस' से दीर्घकालीन परिणाम क्या है?

- दीर्घकाल तक होने वाले दुष्परिणाम कैसे कम कर सकते है इस बात को लक्षण अनुभव करने वाली महिलाओं ने अपने डॉक्टरसे बात करनी चाहिए। निम्नलिखित के विकास का खतरा हो सकता है:

- मधुमेह – चूँकी ज्यादातर महिलाओं की स्थिति इंसुलिन संप्ररेक प्रतिरोधी होती है, इसका मतलब है कि कई लोगो मे मधुमेहपूर्व परिस्थिती या मधुमेह प्रकार 2 होने का खतरा बढ जाता है।

- गर्भावस्था मे जटिलताएं, याने गर्भधारणा प्रेरित मधुमेह (जेस्टेशनल डायबेटीस) पीसीओएस वाली महिलाओं मे गर्भावस्था के दौरान मधुमेह हाने की संभावना अधिक होती है।

- हृदय व खून संवहनी रोग – हृदयरोग और उच्च रक्तचाप होने की संभावना है, जो महिलाओं मे वजन अधिक होने पर और अधिक बढ जाती है, हृदयरोग से मरने की जोखिम मे वृध्दि होगी।

- मेटाबोलिक सिंड्रोम – बीमारीयो का यह समूह पीसीओएस के साथ हो सकता है। इसमे बिगडा हुआ ग्लूकोज असहिष्णूता सामिल है, जो प्रकार 2 मधुमेह से निकिटता संबंधित है। इसमे मोटापा और उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल शामिल है।

- एण्डोमेट्रियल कर्करोग – पीसीओएस वाली महिलाओं में यह कर्करोग 3 गुना अधिक होता है।जब महिला कम माहवारी या अनुपस्थित मासिक धर्म अनुभव करती है तब गर्भाशय के एडोमेट्रियम या अस्तर कर्करोग कोशिकाओं को मोटा और विकसित कर सकते है।मौखिक गर्भनिरोधक गोली लेने और स्वस्थ शरीर के वजन को बनाए रखकर जोखिमों का कम किया जा सकता है।

पीसीओएस' के प्रबंधन मे उपचार के लक्ष्य क्या है?

- हायपरेंड्रोजेनिक विशेषताओं को कम करें।
- हृदयरोग और मधुमेह के लिए चयापचय संबधी शिथिलता और जोखिम कारको (मोटापे) को कम करना।
- गर्भधारण की कोशिश नही कर रही महिलाओं के लिए गर्भनिरोधक का उपयोग
- एंडोमेट्रियल हायपरप्लासिआ और कर्करोग को रोकें
- गर्भधारण करने की कोशिश करने वालों को ओव्हुलेशन प्रेरण
- रोगी के पसदी का सम्मान करते हुवे उन्हे जिन बाते महत्वपूर्ण लगती हो उन विशेषताओ मे उपचार मे बदलाव हो सकता है।

आप 'पीसीओएस' का इलाज कैसे करते हैं?

लक्षण	उपचार
मोटापा तथा वजन बढना	• वजन कम करने के विकल्प मे सामिल है। • आहर मे बदलाव • व्यायाम • औषधी जैसे ऑरलीस्टॅट(झेनिकल);ग्मदपबंसोद्ध • शल्यक्रिया यांने गॅस्ट्रिक बायपास लॅप बॅण्ड
हिरसुटिझम (बाल की अधिकता)	• औषधी, इंसुलिन मे कमी लाने वाले एजंटस जैसे मेटफॉर्मिन, • गर्भ निरोधक मौखिक गोली (ओरल कॉण्ट्रासेप्टिव्ह पील) • एंटीॲंड्रोजन
मुंहासे	• स्थानिक मरहम, • औषधी – याने इंसुलिन मे कमी लाने वाले एजंटस जैसे मेटफॉर्मिन, • गर्भ निरोधक मौखिक गोली (ओरल कॉण्ट्रासेप्टिव्ह पील) • सौदर्यवर्धक उपचार जैसे वॅक्सींग, व्लीचिंग, इलेक्ट्रोलीसीस, लेझर • वजन घटाना
इंसुलिन रेझीस्टंस	• वजन घटाना
मधुमेह	• आहार मे बदलाव • व्यायाम • औषधी – इंसुलिन मे कमी लाने वाले एजंटस, जैसे मेटफॉर्मिन
अनियमित मासिक धर्म और ओव्हुलेशन से बांझपन	• वजन घटाना • औषधी जैसे क्लोमिफिन सायट्रेट, ैमतवचीमदमोए ब्सवउपकोद्धए • औषधीं, याने इंसुलिन मे कमी लाने वाले एजंटस जैसे मेटफॉर्मिन, • गर्भ निरोधक मौखिक गोली (ओरल कॉण्ट्रासेप्टिव्ह पील) • ॲंटीॲंड्रोजन

- **अगर आपको पीसीओएस है और आप गर्भवती होने का प्रयास कर रही है तो क्या करेंगे?**
- पीसीओएस के साथ कई महिलाओं को गर्भवती होने मे कोई परेशानी नहीं है, जबकी अन्य करते है।
- पीसीओएस होने से गर्भपात का खतरा भी होता है।
- यदि आप गर्भधारण करने की कोशिश कर रही हैं, तो आपको परामर्श के दौरान अपने चिकित्यक से पूछने के लिए विशेष विचार और प्रश्न होंगे।
- अपने डॉक्टर से इलाज के बारे मे बात करें, जिनमें पीसीओएस और विशेष प्रजनन उपचार, गर्भावस्था के पहले और बाद निगरानी, और गर्भावस्था के दौरान दवा का उपयोग शामिल है। आपका डॉक्टर ओवुलेशन को ट्रिगर' करने के लिए दवा या हार्मोन की सिफारिश कर सकता है।
- पीसीओएस वाली कुछ महिलाओं को पता चलता है कि गर्भवती होने के बाद, उनके मासिक धर्म चक्र नियमित हो जाते हैं।

पीसीओएस के लिए हार्मोनल थेरपी क्या है?

मौखिक गर्भ निरोधक गोली.

यह कैसे लिया जाता है? : एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन की अलग–अलग खुराक के साथ मौखिक गर्भनिरोधक गोलियोंकी एक विस्तृत श्रृखला है।.

दुष्परिणामः संभाव्य दुष्परिणामों में मूड परिवर्तन, वजन बढना या हानि,,सूजन और स्तन मे दर्द होना आदी शामिल है। अनिश्चितता है कि क्या मौखिक गर्भनिरोधक इंसुलिन प्रतिरोध और ग्लूकोज सहिष्णुता असामान्य (प्रारंभिक मधुमेह का संकेत) बढा सेकता है।

क्लोमीफीन सायट्रेट यह कैसे लिया जाता है? क्लोमीफीन साइट्रेट मौखिक गोली के रूप मे आता है और आमतौर पर आपके मासिक चक्र की शुरूआत मे पांच दिनों के लिए लिया जाता है। मेटफॉर्मिन नामक इन्सुलिन कम करनेवाले एजंट के साथ लिया जा सकता है।

.दुष्परिणाम : चेहरे की लाली (हॉट फ्लॅशेश') सिरदर्द, स्तनका दर्द, मितली और उल्टी या पेट की परेशानी शामिल हो सकती है।

सफलता दर : लगभग 80 प्रतिशत महिलाओं मे क्लोमीफेन सायट्रेट ओव्हुलेशन को उत्तेजित करता है।

गोनाडोट्राफिन

यदि क्लोमीफेन काम नही करता है, तो उपचार का अगला चरण आमतौर पर दवा की एक मजबूत श्रेणी को शुरू करना है जिये गोनाडोट्रोफिन कहा जाता है – एफएसएच आणि एसीजी के कृत्रिम (सिंथेटिक) संकरण। जहां क्लोमीफीन साइट्रेट गोनाडोट्रोफिन रिलीझिंग करने वाले हार्मोनच्या की रिहाई को उत्तेजित करने का कार्य करता है वही गोनाडोट्रॉफिन सीधे अंडाशया पर कार्य करते है कुपिक (फॉलिक्युलर) विकास को बढावा देते है। आपके रक्तप्रवाह मे एफएसएच पातळीवरील (और कभी–कभी एलएच) उच्च स्तर का इंजेक्शन आपके अंडाशया को एकाधिक फोलिक्ल्स और अंडे विकसित करने के लिए उत्तेजित करता है। आदर्श रूप एक से दो अंडे परिपक्वता के लिए विकसित नही होना चाहिए।

लॅप्रोस्कोपिक डिंबग्रंथि ड्रिलिंग क्या है?

जब संप्रेरक (हार्मोनल) उपचार सफल नही हुए है, तो एक लेप्रोस्कोपिक डिंबग्रथि डायथर्मी ऑपरेशन की सिफारिश की जाती है। यह एक छोटी प्रक्रिया है, जो एक सामान्य संवेदनाहारी के तहत (जनरल अनेस्थेशिया) की जाती है।

अंडाशय, फॅलोपियन नलिका और गर्भाशय को देखने के लिए पैल्विक क्षेत्र मे एक लॅपरोस्कोपिक सुई डाली जाती है।

छोटे ड्रिल – छेद या जलने की एक श्रृखला को प्रत्येक अंडाशय मे बनाया जाता है, ार केली जाते, सिस्ट में संग्रहित पुरूष हार्मोन को जारी करता है और ओव्यूलेशन बहाल करता है।

इस प्रक्रिया के बाद लगभग 70 प्रतिशत महिलाएं प्रजनन प्रक्रिया की महत्वपूर्ण कडी डिंबोत्सर्जन करेंगी और अक्सर 6से 12 महिनो तक ओव्यूलेशन कहाल हो जाता है।

'पीसीओएस' में बांझपन के साथ भावनात्मक रूप से कैसे सामना करें?

पीसीओएस आपके आत्मविश्वास और शरीर की छवि को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है और आपको प्रजनन से गुजरने वाली भावनाओं और कुंठाओं का सामना करना पडेगा। .

गर्भवती होने मे असमर्थ अक्सर हीन, दोषी महसूस कर सकते है। यह एक भावनात्मक रोलर कोस्टर के रूप मे है।

अपनी भावनाओं के बारे मे बात करना, विशेष रूपसे अपने साथी के साथ बांझपन उपचार जुडी भावनाओं का मुकाबला करना महत्वपूर्ण है।

यदि कभी प्यार और आपसी समझ को पुकारा जाता है, तो यह इन जैसे क्षणों में होता है।

दोस्तो और परिवार के साथ खुले तौर पर संवाद करने से बांझपन के मनोवैज्ञानिक भावनात्मक घटकों से निपटने मे सहायता हो सकती है।

आप तत्काल सफलता की उम्मीद नही करके बांझपन उपचार के भावनात्मक प्रभाव को नरम कर सकते हैं।

आपको धैर्य और आगे की चुनौतियों और चुनौतियों के लिए कुछ मैथुन विधियों को विकसित करने की आवश्यकता होगी।

जोखिमवाले कारकों को कम करने के लिए निवारक उपाय क्या हैं?

आनुवांशिकी : यदि परिवार के किसी करीबी सदस्य जैसे कि बहन या मां की हालत है, तो आपके पास वृध्दि हुई है, लेकिन गारंटी नही है, पीसीओस विकसित होनेक संभावना है।

आहारः उन्नत 'ग्लाइकेशन एण्ड प्राडक्टस्' – एजीई के संपर्क को सीमित करना सबसे अच्छा है। इसके विपरीत, खाद्य पदार्थ जो ग्लासेमिक इंडेक्स पर होत हैं जैसे कि सब्जियां, फल, साबुत अनाज और दूध पकाने के बाद भी अपेक्षाकृत कम एजीई हेाते है। विटामिन डी की खुराक कुपिक विकास मे एक भूमिका निभाती है।

जीवनशैलीः हर रोज की आदते और नियमित व्यायाम कई पीसीओएस के कई लक्षणे जैसे कि अवसाद सूजन और अतिरिक्त वजन। साथही सीढियॉ चढकर, कम पैदल चलकर और पूरे दिन स्ट्रेचिंग करके दैनिक गतिविधि बढाएं।

पर्यावरण जोखिम अंतःस्त्रावी –बाधित रसायनों के लिए व्यक्तिगत जोखिम को सीमित करने से प्रजनन स्वास्थ्य को लाभ हो सकता है। एंडोक्राइन.–विघटनकारी रसायन जन्म्पूर्व और प्रारंभिक प्रसवोत्तर विकास के दौश्रान सबसे बडा जोखिम ापैदा कर सकते हैं, जब अंग प्रणाली विकसित हो रही होती है।

लंबी अवधि के चिकित्सा अनुवर्ती में क्या आवश्यक है?

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ नियमित रूप से पाअलन करना महत्वपूर्ण है और सुनिश्चित करें कि आप अपने माहवार को विनियमित करने के लिए निर्धारित सभी दवाओं को लेते हैं और अतिरिक्त पुरानी बीमारियों के विकास की संभावना कम करते हैं।

क्योकि पीसीओएस वाली महिलाओं मे मधुमेह विकसित होने और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं होने की संभावना अधिक होती है, इसलिए आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता सुझाव दे सकता हैः

साल मे एक बार रक्त शर्करा स्तर की जांच

हिमोग्लोबिन ए1सी परीक्षण (एक परीक्षण जो बताता है कि आपकी रक्त शर्करा पिछले 2.3 महिनो में कितनी अधिक है) या हर कुछ सालोमे ग्लूकोज सहिष्णुता का परीक्षण (ग्लूकोज टालरन्स टेस्ट)

व्हिटॅमिन डी के स्तर का परीक्षण

थायराईड फंक्शन टेस्ट

'पीसीओएस' के बारेमें क्या मिथक है?

या यह सच है कि गर्भावस्था पीसीआएस को ठीक करती है?

दुर्भाग्यवश नही। हालांकि, गर्भवती होने के दौरान पीसीओएस वाली महिला के लिए लक्षणा का कम होना काफी आम है और कई महिलाओं के गर्भवती होने के बाद सुधार और अधिक सामान्य मासिक धर्म चक्र होते है।

क्या मेरा अंडाशय को हटाने से मेरा पीसीओएस ठीक हो जाएगा?

हार्मोनल अनियमितताओं को केवल सामान्य स्तर पर बहाल नही िकया जाएगा क्योंकि आपके अंडाशय हटा दिए जाते है।.यह संभव है कि आपके अंडाशयको हटाने से आपके लक्षण कम हो जोएंगे, लेनि यह एक चरम दृष्टिकोण है जो इलाज नही साबित होगा ।

क्या पीसीओएस को हर्बल सप्लीमेण्ट के साथ इलाज किया जा सकता है?

पीसीओएस के साथ कुछ महिलाओं ने वैकल्पिक चिकित्सा के माध्यम से अपने लक्षणों से राहत पाई है, जैसे कि जढीबुटियां, एक्यूपंचर, होमिओपॅथिक उपचार और अन्य वैकल्पिक दृष्टिकोण ।

हर्बल सप्लीमेण्ट अनियंत्रित होते है और डाक्ब्रोने बताए हुवे दवा के साथ इंटरैक्ट कर सकते है। अपने डॉक्टर और प्राकृतिक चिकित्सक से बात करें यदि आप पूरक वैकल्पिक पर विचार कर रहे है।