

# 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 PALSHEKAR**  
**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**



**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 patients receive from health care providers.**

**This is our small effort to provide our members with 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 म्हणजे काय?
- 02 हे का होते आणि पीसीओएस कोणाला मिळते?
- 03 पीसीओएसची लक्षणे व चिन्हे?
- 04 मासिक पाळी आणि पीसीओएस?
- 05 पीसीओएसचे आरोग्य परिणाम?
- 06 पीसीओएसचे निदान कसे केले जाते?
- 07 पीसीओएसशी संबंधित वजनाची समस्या आहे काय?
- 08 पीसीओएसचे दीर्घकालीन परिणाम काय आहेत?
- 09 पीसीओएस व्यवस्थापित करण्यासाठी उपचारांची उद्दिष्टे कोणती आहेत?
- 10 आपण पीसीओएसशी कसे वागता?
- 11 पीसीओएस मधील हार्मोनल थेरपी?
- 12 जर माझ्याकडे पीसीओएस असेल आणि मी गर्भवती होण्याचा प्रयत्न करीत असेल तर काय करावे?
- 13 लॅपरोस्कोपिक डिम्बग्रंथि ड्रिलिंग म्हणजे काय?
- 14 पीसीओएसमध्ये वंध्यत्व भावनिकदृष्ट्या कसे तोंड द्यावे?
- 15 जोखीम घटक कमी करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय काय आहेत?
- 16 दीर्घकालीन वैद्यकीय पाठपुरावा करण्यासाठी काय आवश्यक आहे?
- 17 पीसीओएस बदल मिथक

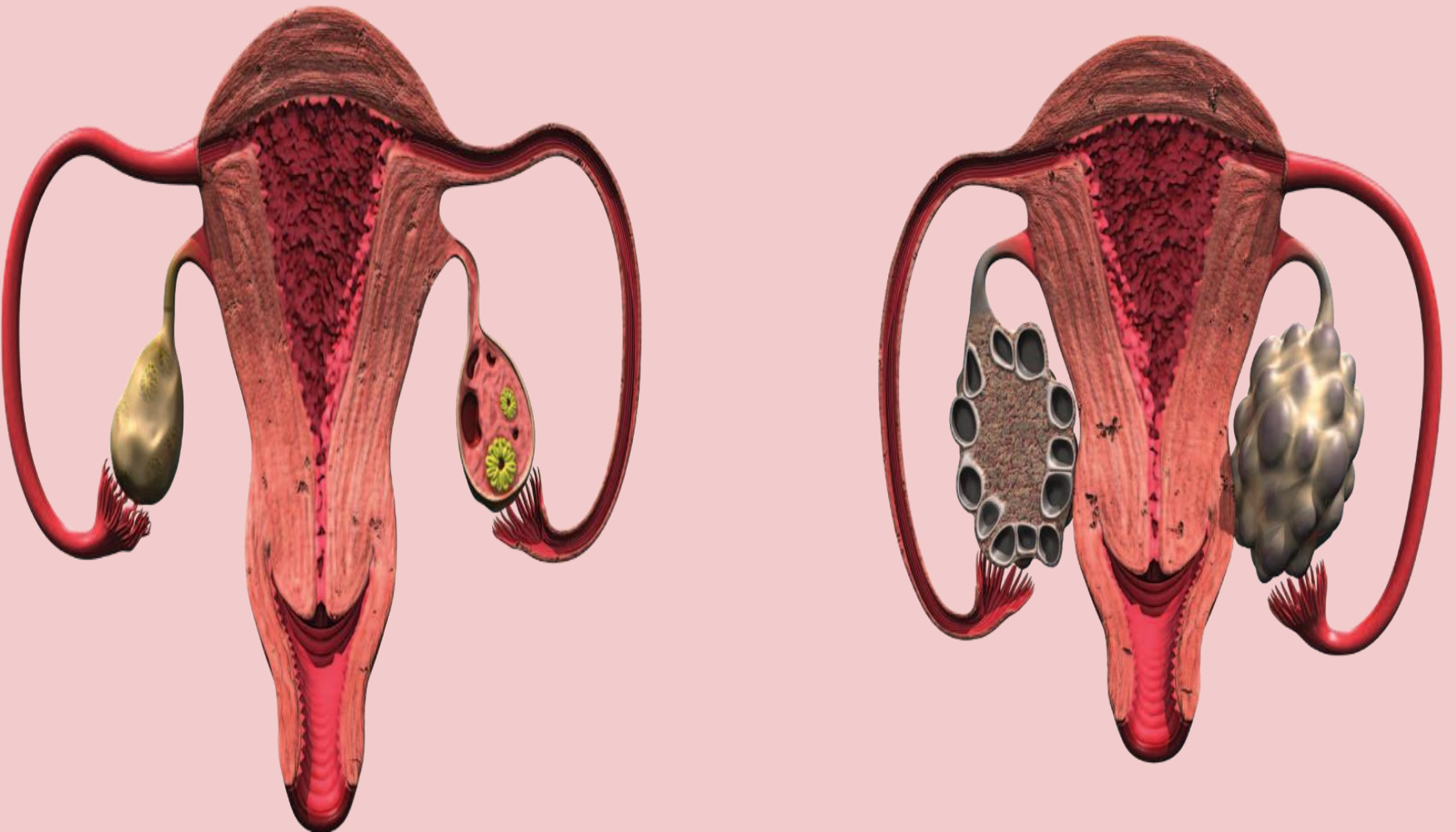
# पीसीओएस म्हणजे काय?

पॉलीसिस्टिक अंडाशय / डिम्बग्रंथि सिंड्रोम (पीसीओएस) हार्मोन्सच्या असंतुलनाशी संबंधित लक्षणांचा एक समूह आहे जो प्रजनन वयोगटातील महिला आणि मुलींना प्रभावित करू शकतो.

प्रजनन वयाच्या सुमारे 75% स्त्रियांमध्ये अल्ट्रासाऊंडवर पॉलीसिस्टिक अंडाशय असू शकतात हार्मोनल असंतुलन अंडाशयात समस्या निर्माण करते.

अंडाशय निरोगी मासिक पाळीचा एक भाग म्हणून प्रत्येक महिन्यात बाहेर पडलेला अंडी बनवतात.

पीसीओएस सह, अंडं जसे पाहिजे तसे विकसित होऊ शकत नाही किंवा स्त्रीबिजांचा असताना तो सोडला जाऊ शकत नाही.



# ते का होते आणि पीसीओएस कोणाला मिळते?

पीसीओएसचे कारण अद्याप माहित नाही परंतु बहुतेकदा ते कुटुंबांमध्ये चालते.

असा विश्वास आहे की हे जीवनशैली घटक आणि अनुवंशशास्त्र या दोन्ही गोष्टींशी जोडलेले आहे.

जर आपल्या कोणत्याही नातलगांना (आई, काकू, बहिणी) पीसीओएसचा त्रास झाला असेल तर पीसीओएस होण्याचा धोका वाढू शकतो.

- ही लक्षणे असामान्य संप्रेरक पातळीशी संबंधित आहेत:
- टेस्टोस्टेरॉन एक हार्मोन आहे जो अंडाशयाद्वारे कमी प्रमाणात तयार होतो तो सामान्यपेक्षा किंचित जास्त असतो आणि हा अनेक लक्षणांशी संबंधित असतो.
- इंसुलिन एक संप्रेरक आहे जो रक्तातील ग्लूकोज (साखरेचा एक प्रकार) चे स्तर नियंत्रित करतो. आपल्याकडे पीसीओएस असल्यास, आपले शरीर इंसुलिनला प्रतिसाद देऊ शकत नाही (याला इन्सुलिन रेसिस्टन्स म्हणून ओळखले जाते), म्हणून ग्लूकोजची पातळी जास्त असेल. मधुमेहावरील रामबाण उपाय च्या उच्च पातळी वजन वाढणे, अनियमित पूर्णविराम आणि कस समस्या उद्भवू शकते.

# पीसीओएसची लक्षणे आणि चिन्हे कोणती आहेत?

गर्भवती होण्यात अडचण (ओव्हुलेशनच्या कमतरतेमुळे)  
डिम्बग्रंथि अल्सरचा अल्ट्रासाउंड देखावा (पॉलीसिस्टिक  
अंडाशय)

अनुपस्थित नसलेले कालावधी (अमीनोरोहिया) किंवा  
अविरल (ऑलिगोमेनेरोइआ)

जास्त पुरुष संप्रेरकांमुळे केसाळपणा (हर्सुटिझम) किंवा  
मुरुमांसारखे लक्षण उद्भवतात

वजन वाढणे आणि चरबी वाढविणे, विशेषतः ओटीपोटात  
किंवा पोटातील क्षेत्राच्या आसपास

प्रीडिबायटीस किंवा मधुमेह

असामान्य रक्तातील चरबी (लिपिड्स, जसे की कोलेस्ट्रॉल  
आणि ट्रायग्लिसेराइड्स)

पीसीओएसचे सर्वात त्रासदायक आणि निराशाजनक  
लक्षण म्हणजे वंध्यत्व,

तथापि, याचा अर्थ असा नाही की आपण गर्भवती होणार  
नाही.

वंध्यत्व व्यवस्थापित करण्याचे बरेच मार्ग आणि

उपचारानंतर महिला मोठ्या प्रमाणात गर्भधारणा करतात.

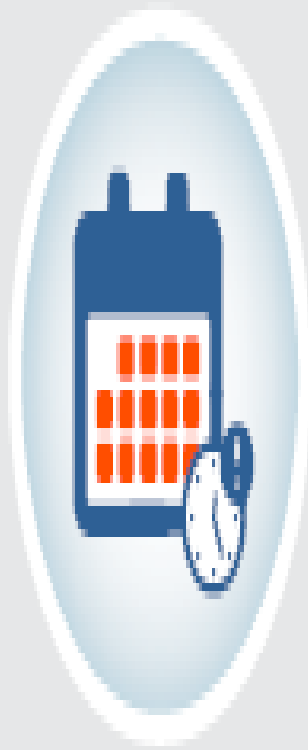


# आपले मासिक पाळी आणि पीसीओएस

## Menstrual Disorders



Amenorrhea



Oligomenorrhea



Menorrhagia

Menstrual disorders may vary, from complete absence of menstruation (amenorrhea) to menstruation delayed to 35 days or more (oligomenorrhea) to heavy bleeding (menorrhagia). Women with irregular menstrual periods have a 91% chance of having PCOS.<sup>11</sup> Those with PCOS are 15 times more likely to report infertility.<sup>12</sup>

# आरोग्यावर परिणाम

## PCOS Affects Many Areas of a Woman's Life

Psychological  
anxiety, depression

Dermatological  
hirsutism, acne

Metabolic  
obesity, metabolic  
syndrome, insulin  
resistance, type 2  
diabetes

Sleep  
disordered sleep,  
sleep apnea

Reproductive  
infertility,  
preeclampsia,  
miscarriage

# आयुष्यभर

## Adolescence



Diagnosing PCOS in adolescents is difficult because PCOS and puberty have similar features. These include irregular menstrual cycles and acne. For an accurate diagnosis, adolescents should have all three elements of the Rotterdam criteria for PCOS. Hyperandrogenemia is the main marker for PCOS in adolescents.<sup>7</sup> Oligomenorrhea or amenorrhea should be present for at least 2 years after the first period. Forty percent of adolescents with menstrual irregularity have polycystic ovaries.

## Reproductive age



Fertility issues and hirsutism are the primary issues for women at reproductive ages. Infertility is caused by high levels of androgen and luteinizing hormones, which can lead to irregular menstrual cycles and anovulation, which is an absence of ovulation during a menstrual cycle.<sup>24</sup> Women with PCOS have three to four times the rate of pregnancy-induced hypertension and preeclampsia.<sup>24</sup> There is also a significantly increased risk of endometrial cancer in women with PCOS.<sup>25</sup>

## Late reproductive to menopausal age

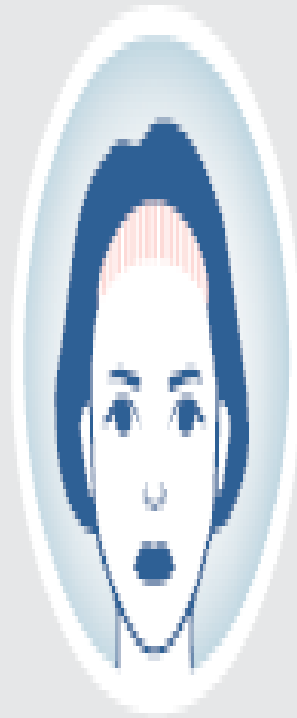


In addition to endometrial cancer, women over 54 years of age with PCOS were found to have a significant risk of ovarian cancer, though the risk for breast cancer is not significantly increased by having PCOS.<sup>25</sup> Older women with PCOS have a fourfold to sixfold increase of diabetes compared with women without PCOS.<sup>7</sup> Older women with PCOS also have more severe hirsutism, in addition to an increased number of metabolic and cardiovascular risk factors.<sup>26</sup>

## Dermatological Features



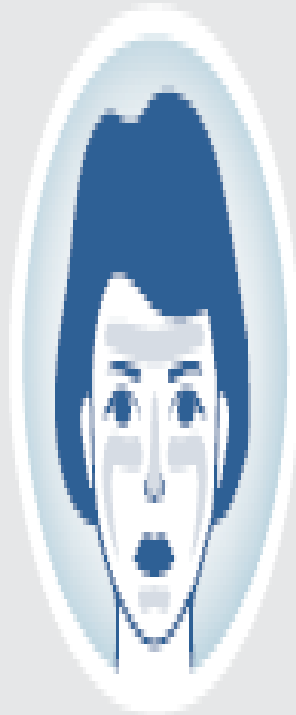
Hirsutism



Balding



Acne



Oily skin



Skin discoloration  
(acanthosis nigricans)

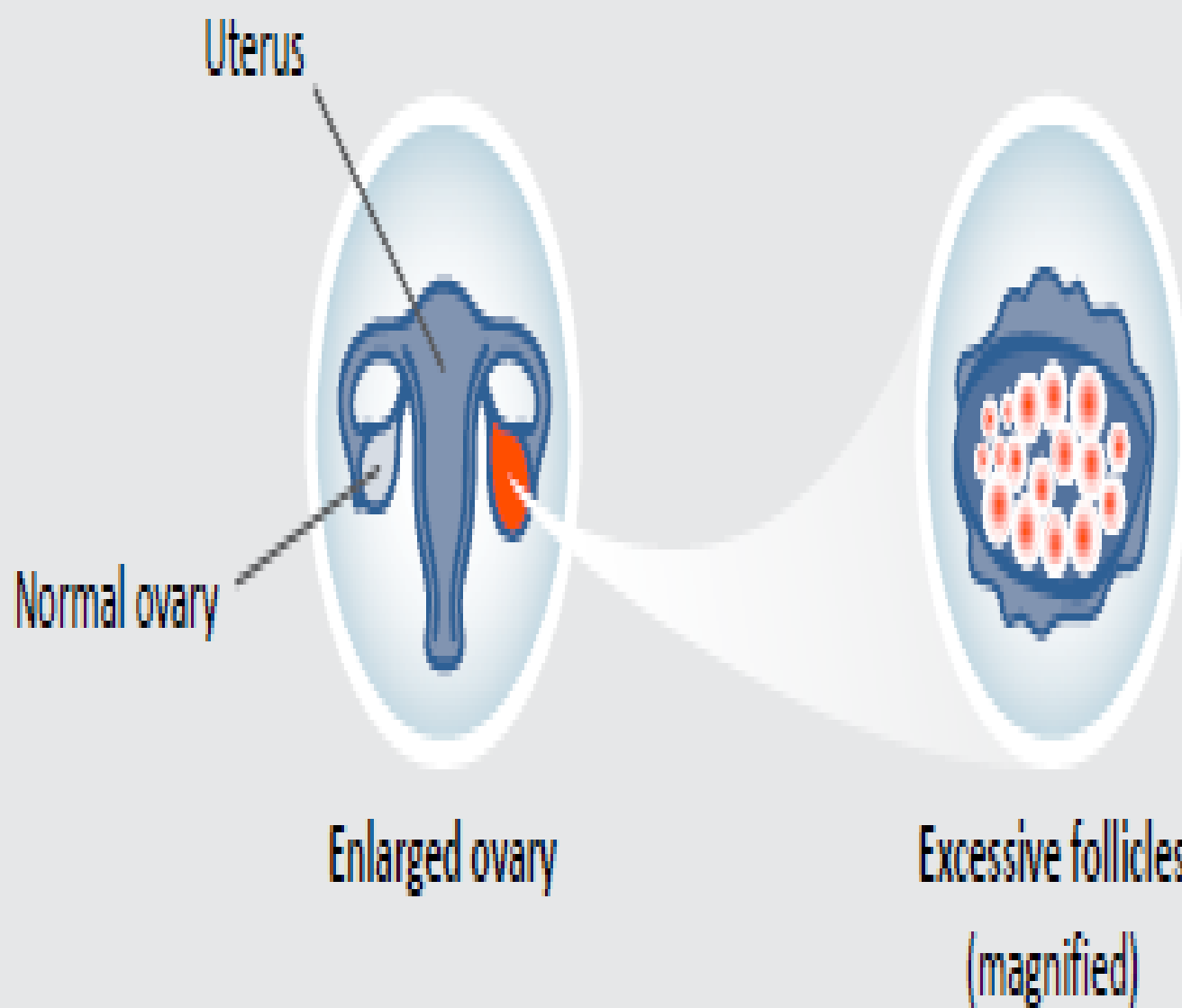
High levels of androgens typically lead to various dermatological symptoms.<sup>9,10</sup> These include hirsutism (coarse and dark hair on the body areas where men typically grow hair—e.g., the face, abdomen, chest, and back), acne, and balding/alopecia. In adolescents, some of the dermatological symptoms may be caused by puberty rather than PCOS.

# पीसीओएसचे निदान कसे केले जाते?

- पीसीओएसचे निदान करणारी कोणतीही निश्चित चाचणी नाही. पीसीओएसचे निदान क्लिनिकल डायग्नोसिस आहे, म्हणजेच निदान आपल्या वैद्यकीय इतिहासाद्वारे केले गेले आहे रक्त तपासणीशिवाय नाही.
- आपल्याकडे पीसीओएस असल्यास तीन निकष निर्धारित करतात.
- तारुण्यापासून अनियमित मासिक पाळी (जेव्हा संप्रेरक नसतात तेव्हा),
- एंड्रोजेन जादाची लक्षणे (केसांची जास्त वाढ, मुरुम किंवा उन्नत रक्त टेस्टोस्टेरॉन पातळी)
- अल्ट्रासाउंडद्वारे अंडाशय दिसणारे पीसीओएस.
- पीसीओएसचे निदान करण्यासाठी तुम्हाला वरीलपैकी 3 पैकी 2 निकष पूर्ण केले पाहिजेत.

# अल्ट्रासाउंड निदान

## Polycystic Ovaries



Excessive follicles, which is defined as 25 or more follicles that are 2 mm to 10 mm in a single view of a transvaginal ultrasound, may be present in PCOS. Additionally, increased ovarian volume, an ovary that is more than 10 mL, may be present.

# पीसीओएसशी संबंधित वजनाच्या समस्या आहेत?

- जास्त वजन असलेल्या स्त्रियांमध्ये स्वस्थ वजन श्रेणीतील महिलांपेक्षा पीसीओएस लक्षणे विकसित होण्याकडे जास्त कल असतो.
- निरोगी वजनाच्या श्रेणीतील 10% महिलांमध्ये पीसीओएस असते ज्यामध्ये पीसीओएस असणाऱ्या जास्त वजनाच्या महिलांपैकी 30% वाढ होते.
- 25 पेक्षा जास्त बीएमआय असलेल्या (बॉडी मास इंडेक्स) स्त्रियांमध्ये वजन कमी झाल्यामुळे ओव्हलेशन उत्स्फूर्तपणे पुन्हा सुरू होते. एक स्वस्थ जीवनशैली देखील एक सकारात्मक आत्म-सन्मान प्रोत्साहित करते आणि इतर शारीरिक आणि मानसिक फायदे आहेत.
- निरोगी खाणे आणि नियमित व्यायामाद्वारे वजन कमी करण्याची शिफारस केली जाते (40 मिनिटे, आठवड्यातून तीन वेळा)

# पीसीओएस चे दीर्घकालीन परिणाम काय आहेत?

दीर्घकाळापर्यंत होणारे दुष्परिणाम कसे कमी करता येतील याबद्दल लक्षणे अनुभवणार्या महिलांनी डॉक्टरांशी बोलले पाहिजे. आपल्याला पुढील विकसनशील होण्याचा धोका असू शकतो:

मधुमेह - अट असलेल्या बहुतेक स्त्रियांमध्ये मधुमेहावरील रामबाण उपाय प्रतिरोधक असल्याने याचा अर्थ असा होतो की अनेकांना प्री-मधुमेह किंवा टाइप 2 मधुमेह होण्याचा धोका जास्त असतो.

गर्भधारणेच्या गुंतागुंत, म्हणजेच गर्भलिंग मधुमेह - पीसीओएस असलेल्या महिलांना गरोदरपणात मधुमेह होण्याची शक्यता असते.

हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग - हृदयविकाराची उच्च पातळी आणि उच्च रक्तदाब होण्याची संभाव्यता आहे, ज्यामध्ये महिलांचे वजन जास्त असल्यास हृदयरोगाने मरण पत्करण्याची शक्यता वाढली नाही.

मेटाबोलिक सिंड्रोम - आजारांचे हे क्लस्टर पीकोस सह उद्भवू शकते. यात अशक्त ग्लूकोज असहिष्णुता समाविष्ट आहे, जी प्रकार 2 मधुमेहाशी जवळचा आहे. त्यामध्ये लठ्ठपणा आणि उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉलचा समावेश आहे.

एंडोमेट्रियल कर्करोग - पीकोस असलेल्या महिलांमध्ये हा कर्करोग तीन पट जास्त आढळतो. जेव्हा स्त्रिया काही किंवा काही कालावधी नसतात तेव्हा गर्भाशयाच्या एंडोमेट्रियम किंवा अस्तर कर्करोगाच्या पेशी जाड आणि वाढू शकतात. तोंडी गर्भनिरोधक गोळी घेत आणि निरोगी शरीराचे वजन राखून जोखीम कमी करता येतात.



# पीसीओएस व्यवस्थापित करण्यासाठी उपचारांची लक्ष्ये कोणती आहेत?

1. हायपरेंड्रोजेनिक वैशिष्ट्ये कमी करा
2. हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग आणि मधुमेहासाठी चयापचयाशी बिघडलेले कार्य आणि जोखीम घटक (लठ्ठपणा) कमी करा
3. स्त्रिया गर्भधारणा करण्याचा प्रयत्न करीत नाहीत यासाठी गर्भनिरोध
4. एंडोमेट्रियल हायपरप्लासीआ आणि कर्करोग प्रतिबंधित करा
5. ज्यांना गर्भधारणेचा प्रयत्न आहे त्यांच्यासाठी ओव्हुलेशन प्रेरण
6. रूग्णांच्या पसंतीसाठी खाते असणे आवश्यक आहे
7. उपचारांमुळे ते महत्त्वाच्या असलेल्या वैशिष्ट्यांमध्ये बदल होऊ शकतात

# आपण पीसीओएसशी कसे वागता?

Symptoms	Treatment
obesity, weight gain	Weight loss options include: <ul style="list-style-type: none"><li>•changes to diet</li><li>•exercise</li><li>•medications, i.e. orlistat (Xenical®)</li><li>•surgery, i.e. gastric bypass, lap-band</li></ul>
Hirsutism (hairiness)	<ul style="list-style-type: none"><li>•medications, i.e. insulin lowering agents, such as metformin, oral contraceptive pill, anti-androgens</li><li>•cosmetic treatments, i.e. waxing, bleaching, laser, electrolysis</li><li>•weight loss</li></ul>
acne	<ul style="list-style-type: none"><li>•topical creams</li><li>•medications, i.e. oral contraceptive pill, insulin lowering agents, such as metformin, anti-androgens</li></ul>
insulin resistance	<ul style="list-style-type: none"><li>•weight loss</li></ul>
diabetes	<ul style="list-style-type: none"><li>•changes to diet</li><li>•exercise</li><li>•medications, i.e. insulin lowering agents, such as metformin</li></ul>
infertility caused by irregular periods and ovulation	<ul style="list-style-type: none"><li>•weight loss</li><li>•medications, i.e. clomiphene citrate (Serophene®, Clomid®), insulin lowering agents, such as metformin, oral contraceptive pill –see page 16</li></ul>

# पीसीओएससाठी हार्मोनल थेरपी काय आहेत?

तोंडी गर्भनिरोधक गोळी

हे कसे घेतले जाते ? : एस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉनच्या वेगवेगळ्या डोससह मौखिक गर्भनिरोधक गोळ्याची विस्तृत श्रृंखला आहे.

दुष्परिणाम: संभाव्य दुष्परिणामांमध्ये मनःस्थितीत बदल, वजन वाढणे किंवा कमी होणे, सूज येणे आणि स्तन प्रेमळपणा यांचा समावेश आहे. तोंडी गर्भनिरोधक मधुमेहावरील रामबाण उपाय प्रतिकार आणि असामान्य ग्लूकोज सहिष्णुता (लवकर मधुमेहाचे लक्षण) वाढवू शकते की नाही याबद्दल अनिश्चितता आहे.

क्लोमीफेन सायट्रेट

हे कसे घेतले जाते ? : क्लोमीफेन साइट्रेट तोंडी टॅब्लेट स्वरूपात येते आणि सामान्यतः आपल्या सायकलच्या सुरुवातीला दररोज पाच दिवस घेतले जाते. हे मेटफॉर्मिन नावाच्या इन्सुलिन कमी करणारे एजंटच्या संयोगाने घेतले जाऊ शकते

दुष्परिणाम: चेहर्याचा फ्लश, डोकेदुखी, स्तनाचा त्रास, मळमळ आणि उलट्या किंवा ओटीपोटात अस्वस्थता आणि सूज येणे या साइड इफेक्ट्समध्ये

यश दर: क्लोमीफेन सायट्रेट 80% स्त्रियांमध्ये ओव्हुलेशनला उत्तेजित करते.

गोनाडोट्रोफिन

जर क्लोमीफेन कार्य करत नसेल तर उपचाराचा पुढचा टप्पा सामान्यतः गोनाडोट्रोफिन नावाच्या मजबूत श्रेणीची औषधोपचार सुरू करणे - एफएसएच आणि एचसीजीची कृत्रिम आवृत्त्या असतात.

जिथे क्लोमाफेन साइट्रेट गोनाडोट्रोफिन-रिलीझिंग हार्मोनच्या प्रकाशनास उत्तेजन देण्यास कार्य करते तेथे गोनाडोट्रोफिन थेट अंडाशयांवर कार्य करते आणि फोलिक्युलर विकासास प्रोत्साहित करते. आपल्या रक्तप्रवाहात उच्च पातळीवरील एफएसएच (आणि कधीकधी एलएच देखील) इंजेक्शन आपल्या अंडाशयामध्ये एकाधिक फोलिकल्स आणि अंडी विकसित करण्यास उत्तेजित करते. आदर्शपणे एक ते दोन अंडी परिपक्वतावर विकसित होऊ नयेत.

# जर माझ्याकडे पीसीओएस असेल आणि मी गर्भवती होण्याचा प्रयत्न करित असेल तर काय करावे?

- पीसीओएस असलेल्या बऱ्याच स्त्रियांना गर्भवती होण्यास त्रास होत नाही, तर इतरांना.
- पीसीओएस असणे देखील गर्भपात होण्याच्या उच्च जोखमीशी संबंधित आहे.
- आपण गर्भधारणा करण्याचा प्रयत्न करित असल्यास आणि गर्भवती नसल्यास, सल्लामसलत दरम्यान आपल्याकडे डॉक्टरांना विचारण्यासाठी आपल्याकडे विशेष विचारसरणी आणि प्रश्न असतील.
- आपल्या डॉक्टरांशी पीसीओएस आणि विशेष प्रजनन उपचाराच्या उपचारांचा समावेश, गर्भधारणेपूर्वी आणि नंतर देखरेख ठेवणे आणि गर्भधारणेदरम्यान औषधांचा वापर यासह उपचारांबद्दल बोला.
- ओव्हुलेशन ट्रिगर करण्यासाठी आपले डॉक्टर औषधे किंवा हार्मोन्सची शिफारस करू शकतात.
- पीसीओएस असलेल्या काही स्त्रियांना असे आढळले आहे की गर्भवती झाल्यानंतर त्यांचे मासिक पाळी नियमित होते.

# लॅप्रोस्कोपिक डिम्बग्रंथि ड्रिलिंग म्हणजे काय?

जेव्हा संप्रेरक उपचार यशस्वी झाले नाहीत, तेव्हा लेप्रोस्कोपिक डिम्बग्रंथि डायथर्मी ऑपरेशनची शिफारस केली जाते.

ही एक छोटी प्रक्रिया आहे जी सामान्य भूल देण्याखाली केली जाते.

अंडाशय, फॅलोपियन नलिका आणि गर्भाशय पाहण्यासाठी एक लॅप्रोस्कोपिक सुई श्रोणि क्षेत्रात घातली जाते.

प्रत्येक अंडाशयात लहान ड्रिल होल किंवा बर्न्सची मालिका तयार केली जाते, ज्यामुळे सिस्टर्समध्ये साठलेले नर हार्मोन्स सोडतात आणि ओव्हुलेशन तात्पुरते पुनर्संचयित होते.

या प्रक्रियेनंतर सुमारे 70% स्त्रिया ओव्हुलेटेड होतील आणि बहुतेकदा 6-12 महिन्यांपर्यंत ओव्हुलेशन पुनर्संचयित केले जाते.

# पीसीओएसमध्ये वंध्यत्वासह भावनिकपणे कसे सामना करावे?

पीसीओएस गंभीरपणे आपल्या आत्मविश्वासावर आणि शरीराच्या प्रतिमेवर परिणाम करू शकते आणि आपल्याला प्रजनन उपचार घेत असलेल्या भावनांमुळे आणि निराशेस सामोरे जावे लागेल.

- गर्भवती होण्यास असमर्थ, बऱ्याचदा निकृष्ट, दोषी वाटू शकतात आणि त्यांच्या स्वतःच्या प्रतिमेमध्ये समस्या येऊ शकतात. तो एक 'भावनिक रोलर कोस्टर' म्हणून आहे
- आपल्या भावनांबद्दल बोलणे, विशेषतः आपल्या जोडीदाराबरोबर वंध्यत्व उपचारांशी संबंधित भावनांचा सामना करणे आवश्यक आहे.
- जर कधी प्रेम आणि परस्पर समन्वय साधला गेला तर ते अशा क्षणांतच आहे.
- मित्रांसह आणि कुटूंबियांशी मुक्तपणे संवाद साधल्यास वंध्यत्वाच्या मानसिक आणि भावनिक घटकांशी व्यवहार करण्यास समर्थतेची तीव्र भावना निर्माण होऊ शकते.
- त्वरित यशाची अपेक्षा न ठेवता आपण बांझपन उपचाराचा भावनिक परिणाम मऊ करू शकता.
- आपण निराश आणि पुढे असणाऱ्या आम्हांनासाठी धैर्य धरायला आणि सामना करण्याची काही पद्धती विकसित करणे आवश्यक आहे

# जोखीम घटक कमी करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय काय आहेत?

- आनुवंशिकीकरण: जर एखाद्या बहिणी किंवा आईसारख्या जवळच्या एखाद्या सदस्याला ही अट असेल तर आपणास पीसीओएस विकसित होण्याची शक्यता वाढली आहे, परंतु हमी नाही.
- आहार: प्रगत ग्लाइकेशन एंड प्रॉडक्ट्स एजीईच्या प्रदर्शनास मर्यादित ठेवणे चांगले. याउलट, ग्लाइसेमिक इंडेक्समध्ये कमी असलेले पदार्थ, जसे की भाज्या, फळे, संपूर्ण धान्य आणि दूध — अगदी स्वयंपाक केल्यावरही तुलनेने काही एजीई असतात. व्हिटॅमिन डी पूरक फोलिक्युलर विकासामध्ये रोल प्ले करतात
- जीवनशैली: दररोजच्या सवयी आणि नियमित व्यायामामुळे पीसीओएसची अनेक लक्षणे जसे की औदासिन्य, जळजळ आणि जास्त वजन कमी करण्यास मदत होते. पायऱ्या घेऊन, लहान पायी जाणे आणि दिवसभर ताणून देखील दररोज क्रियाकलाप वाढवा.
- पर्यावरणीय जोखीम जोखीम: अंतःस्रावी-विघटन करणाऱ्या रसायनांपर्यंत वैयक्तिक प्रदर्शनास मर्यादित ठेवल्यास पुनरुत्पादक आरोग्यास फायदा होऊ शकतो. अवयव प्रणाली विकसित होत असताना जन्मपूर्व आणि लवकर जन्माच्या जन्मादरम्यान अंतःस्रावी-विघटन करणारी रसायने सर्वात जास्त धोका दर्शवू शकतात.

# दीर्घकालीन वैद्यकीय पाठपुरावा करण्यासाठी काय आवश्यक आहे?

- आपल्या डॉक्टरकडे नियमितपणे पाठपुरावा करणे आणि आपल्या पूर्णविरामांच्या नियमनासाठी निर्धारित सर्व औषधे घेत असल्याचे आणि अतिरिक्त जुनाट आजार होण्याची शक्यता कमी करण्याचे सुनिश्चित करणे महत्वाचे आहे.
- पीसीओएस असलेल्या स्त्रियांमध्ये मधुमेह होण्याची आणि इतर आरोग्य समस्या होण्याची शक्यता जास्त असल्याने आपल्या आरोग्य सेवा प्रदात्याने असे सूचित करावे:
- वर्षातून एकदा रक्तातील साखरेची तपासणी
- हिमोग्लोबिन ए 1 सी चाचणी (वर्षातून एकदा आपल्या रक्तातील साखरेच्या मागील 2-3 महिन्यांपेक्षा किती उच्च आहे हे सांगणारी चाचणी) किंवा दर काही वर्षांनी ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट
- व्हिटॅमिन डी पातळीची चाचणी
- थायरॉईड फंक्शन टेस्ट



# पीसीओएस बदल काय मान्यता आहे?

हे खरं आहे की गर्भधारणा पीसीओएस बरे करते?

दुर्दैवाने नाही. तथापि, पीसीओएस असलेल्या महिलेसाठी गर्भवती असताना लक्षणे कमी होणे सामान्य आहे आणि बर्याच स्त्रिया गर्भवती झाल्यानंतर मासिक पाळी सुधारतात आणि सामान्य असतात.

माझे अंडाशय काढून टाकल्यास माझे पीसीओएस बरे होईल?

केवळ अंडाशय काढून टाकल्यामुळे हार्मोनल अनियमितता सामान्य पातळीवर पुनर्संचयित केली जाणार नाहीत. हे संभव आहे की आपल्या अंडाशया काढून टाकल्याने आपली लक्षणे कमी होतील, परंतु हा एक अत्यंत दृष्टिकोन आहे जो बरा होणार नाही.

पीसीओएसवर हर्बल पूरक पदार्थांचा उपचार केला जाऊ शकतो?

पीसीओएस असलेल्या काही महिलांना औषधी वनस्पती, एक्यूपंकचर, होमिओपॅथिक उपाय आणि इतर वैकल्पिक पध्दतींसारख्या वैकल्पिक उपचारांद्वारे त्यांच्या लक्षणांपासून मुक्तता प्राप्त झाली आहे.

हर्बल पूरक नियम नसलेले असतात आणि ते औषधाच्या औषधाशी संवाद साधू शकतात. आपण पूरक पर्यायी उपचारांचा विचार करत असल्यास आपल्या डॉक्टर आणि निसर्गोपचारकर्त्याशी बोला.