Jean Hailes for Women's Health

Polycystic ovary syndrome (PCOS)

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOS)

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOS) क्या है?

PCOS एक हार्मोन असंतुलन है जो 10 में से एक महिला को प्रभावित करता है। यह स्थिति शरीर में दो हार्मोनों - इंसुलिन और एण्ड्रोजन (पुरुष-प्रकार के हार्मोन) के बढ़े हुए स्तरों से जुड़ी होती है - जो अनुपस्थित या अनियमित मासिक धर्म, चेहरे और शरीर पर अत्यधिक बाल, मुंहासे, वजन बढ़ना और प्रजनन क्षमता के साथ होने वाली चुनौतियों जैसे लक्षण पैदा करते हैं।

लक्षण

PCOS से पीड़ित महिलाओं को विभिन्न लक्षणों का अनुभव हो सकता है और वे हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं। आपके जीवन के अलग-अलग चरणों में लक्षण बदल भी सकते हैं।

लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- अनियमित मासिक धर्म या मासिक धर्म का बिल्कुल न होना
- आपके चेहरे या शरीर या दोनों पर काफी बाल होना (अतिरोमता)
- बालों का झड़ना (एलोपेसिया)
- त्वचा की स्थितियाँ जैसे फुंसी, मुँहासा या गहरे रंग के दाने
- तनाव, चिंता और अवसाद
- भार बढ़ना।

कारण

हम PCOS का सटीक कारण नहीं जानते हैं, लेकिन आनुवंशिकी और पारिवारिक इतिहास महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह अनुमान लगाया गया है कि PCOS से पीड़ित एक तिहाई महिलाओं के किसी रिश्तेदार (जैसे माँ, चाची/ताई/मासी, बहन या बेटी) को PCOS है।

PCOS से पीड़ित लगभग 85% महिलाएँ इंसुलिन प्रतिरोध की समस्या से पीड़ित होती हैं। ऐसा माना जाता है कि शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ने से अंडाशय अलग तरीके से काम करने लगते हैं, जिससे एण्ड्रोजन (पुरुष-प्रकार के हार्मोन) के उच्च स्तर का उत्पादन हो सकता है। यह हार्मोन असंतुलन विभिन्न लक्षणों का कारण बनता है।

PCOS सभी वजन वर्ग की महिलाओं को प्रभावित कर सकता है। लेकिन अधिक वजन PCOS के लक्षणों के लिए ज़िम्मेदार हार्मोन को बढ़ा सकता है। वजन घटाने से हार्मोन उत्पादन सामान्य हो सकता है और PCOS के लक्षणों में सुधार हो सकता है।

निदान

यदि आपको संदेह है कि आपको PCOS है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने डॉक्टर के पास जाएँ।

आपका डॉक्टर आपके चिकित्सीय इतिहास की समीक्षा करेगा और आपके शारीरिक लक्षणों, वजन और BMI (बॉडी मास इंडेक्स) का मूल्याँकन करेगा। वे अन्य स्थितियों को नकारने के लिए कुछ परीक्षणों की भी सिफारिश कर सकते हैं।

यदि आपमें निम्नलिखित में से दो या अधिक लक्षण हैं तो PCOS का निदान किया जा सकता है:

- अनियमित मासिक धर्म या मासिक धर्म का बिल्कुल न होना।
- 'क्लीनिकल एण्ड्रोजन की अधिकता' (जैसे मुंहासे और काफी बाल उगना) या सामान्य एण्ड्रोजन स्तर से अधिक (जिसे आपके रक्त परीक्षण में दिखाया गया है) वाले लक्षण।
- पॉलीसिस्टिक अंडाशय अल्ट्रासाउंड पर दिखाई देते हैं।

अधिक विस्तृत तौर पर मूल्यांकन करने के लिए आपको किसी विशेषज्ञ, जैसे एंडोक्रिनोलॉजिस्ट (हार्मोन विशेषज्ञ) या स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास भेजा जा सकता है।

शीघ्र निदान और विशेषज्ञों की टीम द्वारा सहयोग पाकर PCOS के लक्षणों को प्रबंधित और मधुमेह और हृदय रोग जैसी दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम करने में मदद पाई जा सकती है।

प्रजनन क्षमता और गर्भावस्था

PCOS से पीड़ित कई महिलाओं के बच्चे प्राकृतिक ढंग से ही होते हैं, लेकिन कुछ को गर्भवती होने के लिए चिकित्सा सहायता की ज़रूरत पड़ती है।

गर्भवती होने की संभावनाओं को कैसे बेहतर बनाएँ, इस बारे में और गर्भावस्था के दौरान संभावित जोखिमों को कम करने के तरीकों के बारे में और जानें। www.jh.today/pcos-fertility देखें।

उपचार एवं प्रबंधन

अपने लक्षणों के आधार पर, आप एंडोक्रिनोलॉजिस्ट, स्त्री रोग विशेषज्ञ, आहार विशेषज्ञ, त्वचा विशेषज्ञ, व्यायाम फिजियोलॉजिस्ट, प्रजनन विशेषज्ञ और मनोवैज्ञानिक सहित कई स्वास्थ्य पेशेवरों से मदद ले सकते हैं। आपका डॉक्टर आपकी देखभाल में समन्वय स्थापित करने में मदद कर सकता है और जहाँ ज़रूरत लगे, आपको विशेषज्ञों के पास भेज सकता है।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाना PCOS को प्रबंधित करने और लक्षणों की गंभीरता को कम करने का सबसे प्रभावी तरीका है। इसमें संतुलित आहार खाना, स्वस्थ वजन बनाए रखना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना और धूम्रपान और अत्यधिक शराब का सेवन करने जैसी हानिकारक आदतों को कम करना या रोकना शामिल है।

कुछ महिलाओं के मामले में, मात्र स्वस्थ जीवनशैली को अपनाने से लक्षणों में सुधार नहीं होगा। उन्हें विभिन्न लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए दवा की भी आवश्यकता हो सकती है, जैसे मुँहासे, अतिरिक्त बाल और अनियमित मासिक धर्म के लिए संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक गोली।

यदि आपको PCOS है तो अपना वजन नियंत्रित करना मुश्किल हो सकता है। लेकिन शोध से पता चलता है कि 5% से 10% वजन घटाने से भी लक्षणों में सुधार हो सकता है। आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य और भावनात्मक खुशहाली को कैसे बेहतर बना सकते हैं, इसके बारे में और जानें।

www.jh.today/pcos-management देखें।

अपने डॉक्टर के पास कब जाएँ

अपने डॉक्टर के पास जाएँ, यदि:

- आप वजन कम करने की कोशिश कर रही हैं, लेकिन सफलता नहीं मिल रही है
- आपके PCOS लक्षण आपकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी को प्रभावित कर रहे हैं
- उपचार के बावजूद आपके PCOS लक्षणों में सुधार नहीं हो रहा है।

और अधिक जानकारी, संसाधनों और संदर्भों के लिए jeanhailes.org.au/health-az/pcos **देखें**

Jean Hailes for Women's Health

फ़ोन नंबर: 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए जीन हेल्स (Jean Hailes) ऑस्ट्रेलियाई सरकार के समर्थन के लिए आभार व्यक्त करता है।

मई 2023 को अपडेट किया गया

अस्वीकरण: यह जानकारी चिकित्सा सलाह की जगह नहीं लेती है। यदि आप अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

हम विविध पृष्ठभूमि, अनुभव और पहचान वाले लोगों के लिए स्वास्थ्य की जानकारी के बारे में लिखते हैं। हम 'महिला' शब्द का उपयोग करते हैं, लेकिन हम स्वीकार करते हैं कि इस शब्द में वे सभी लोग शामिल नहीं हैं जो हमारी सामग्री का उपयोग कर सकते हैं।

© महिला स्वास्थ्य 2023 के लिए जीन हेल्स