



ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (PCOS)

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (PCOS) ਕੀ ਹੈ?

PCOS ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ ਜੋ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਦੋ ਹਾਰਮੋਨਾਂ - ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਐਂਡਰੋਜਨ (ਪੁਰਸ਼-ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ) ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ - ਜੋ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲ, ਮੁਹਾਸੇ, ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ

PCOS ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲ (ਹਿਰਸੁਟਿਜ਼ਮ)
- ਵਾਲ ਝੜਨਾ (ਐਲੋਪੇਸੀਆ)
- ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਹਾਸੇ, ਫੋਕੇ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਖੱਫੜ
- ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ
- ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ।

ਕਾਰਨ

ਸਾਨੂੰ PCOS ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ PCOS ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਤੱਕ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ PCOS ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਂ, ਮਾਸੀ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਧੀ)।

PCOS ਵਾਲੀਆਂ ਲਗਭਗ 85% ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਐਂਡਰੋਜਨ (ਪੁਰਸ਼-ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ) ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਅਸੰਤੁਲਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

PCOS ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵੱਧ ਭਾਰ PCOS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਆਮ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ PCOS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਪਛਾਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ PCOS ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ, ਭਾਰ ਅਤੇ BMI (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ) ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

PCOS ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਆਉਣਾ।
- 'ਕਲੀਨੀਕਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਐਂਡਰੋਜਨ' ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਹਾਸੇ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧਾ) ਜਾਂ ਆਮ ਐਂਡਰੋਜਨ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ)।
- ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਵਾਲੀਆਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀਆਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ (ਹਾਰਮੋਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ) ਜਾਂ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ PCOS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

PCOS ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਾਵੀ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। www.jh.today/pcos-fertility 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ, ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰ, ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ, ਪ੍ਰਜਨਨ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

PCOS ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ।

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇਕੱਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਹੋਣਾ ਹੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਹਾਸਿਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ PCOS ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 5% ਤੋਂ 10% ਤੱਕ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.jh.today/pcos-management 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਫਲ ਹੋਏ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ PCOS ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ PCOS ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਲਈ jeanhailes.org.au/health-az/pcos 'ਤੇ ਜਾਓ।

 **Jean Hailes**
for Women's Health

ਫੋਨ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਮਈ 2023 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ 2023