



آپ کے لیے معلومات

پولی سسٹک اووری سنڈروم: کیا یہ آپ کی طویل مدتی صحت کے لیے کیا معنی رکھتا ہے ان معلومات کے بارے میں۔

یہ معلومات آپ کے لیے ہے اگر آپ پولی سسٹک اووری سنڈروم (PCOS) کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں۔ یہ مددگار ہو سکتا ہے اگر آپ مریض، رشتہ دار یا کسی ایسے شخص کے دوست ہیں جسے PCOS ہے۔

ان معلومات کا مقصد آپ کی صحت، علاج اور دیکھ بھال کے لیے موجود اختیارات کو بہتر طور پر سمجھنے میں آپ کی مدد کرنا ہے۔ آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم صحیح فیصلے کرنے میں آپ کی مدد کے لیے موجود ہے۔ وہ آپ کے ساتھ آپ کی صورتحال پر تبادلہ خیال کر کے اور آپ کے سوالات کے جوابات دے کر آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اس کتابچہ کے اندر ہم 'خاتون' اور 'خواتین' کی اصطلاحات (دورانیہ) استعمال کر سکتے ہیں۔ تاہم، یہ صرف وہ لوگ نہیں ہیں جو خواتین کے طور پر شناخت رکھتے ہیں جو اس کتابچے تک رسائی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کی صنفی شناخت جو بھی ہو، آپ کی دیکھ بھال مناسب، جامع اور آپ کی ضروریات کے مطابق ہونی چاہیے۔

تمام طبی اصطلاحات کی ایک لغت دستیاب ہے RCOG ویب سائٹ پر:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

اہم نکات

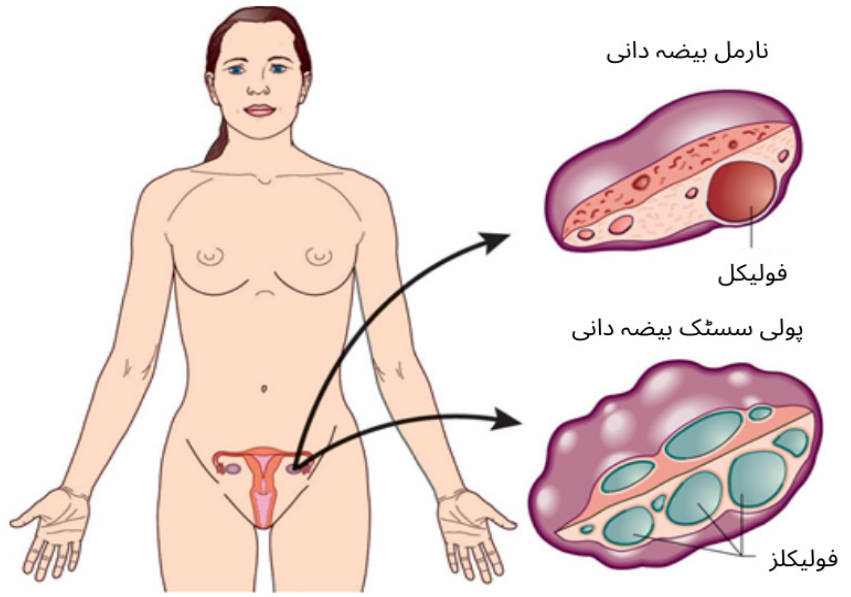
- پولی سسٹک اووری سنڈروم (PCOS) ایک عام حالت ہے جس میں ہارمون کا عدم توازن فاسد ماہواری، بڑھتے ہوئے بالوں اور مہاسوں کا سبب بنتا ہے اور یہ تقلید کی طاقت کو متاثر کر سکتا ہے۔
- PCOS کا تعلق موٹاپے اور انسولین کے خلاف مزاحمت میں اضافہ سے ہے اور اس وجہ سے زندگی میں ذیابیطس، دل کی بیماری اور دیگر حالات پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- PCOS والی خواتین صحت مند طرز زندگی اور نارمل جسمانی وزن کو برقرار رکھ کر طویل مدتی صحت کے مسائل کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔

کیا ہے پولی سسٹک اووری سنڈروم؟

PCOS ایک ایسی حالت ہے جو آپ کے ماہواری، زرخیزی، ہارمونز اور آپ کی ظاہری شکل کے پہلوؤں کو متاثر کر سکتی ہے۔ یہ آپ کی طویل مدتی صحت کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ اس سے کتنی خواتین متاثر ہوتی ہیں اس کا اندازہ ہر ۱۰۰ خواتین میں ۲ سے ۶۲ تک مختلف ہوتا ہے۔ یہ معلومات آپ کی طویل مدتی صحت پر اثرات کے بارے میں ہے اور PCOS کے علاج کے مخصوص اختیارات کا احاطہ نہیں کرتی ہے۔

کیا ہیں پولی سسٹک اووریز؟

پولی سسٹک اووریز عام اووریز سے قدرے بڑی ہوتی ہے اور ان میں فولیکلز کی تعداد دوگنی ہوتی ہے (اووری کے اندر سیال سے بھری جگہیں جو آپ کے بیضہ نکلنے پر انڈے چھوڑتی ہیں)۔



الٹرا ساؤنڈ پر پولی سسٹک اووریز کا لازمی طور پر یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کو PCOS ہے۔ PCOS والی خواتین میں پولی سسٹک اووری سنڈروم کے ساتھ یا اس کے بغیر علامات ہو سکتی ہیں۔

PCOS کی علامات کیا ہیں؟

PCOS کی علامات میں شامل ہیں:

- بے قاعدہ، کبھی کبھار حیض یا بالکل بھی نہیں
- چہرے یا جسم کے بالوں میں اضافہ (ہرسوٹزم)
- آپ کے سر پر بالوں میں کمی
- زیادہ وزن ہونا، وزن میں تیزی سے اضافے کا سامنا کرنا یا وزن کم کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا
- جلد پر تیل کی زیادہ مقدار، مہاسے
- حاملہ ہونے میں دشواری (کم زرخیزی)۔

ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل بھی PCOS ہونے کے نتیجے میں ہو سکتے ہیں۔

علامات ایک عورت سے دوسری عورت میں مختلف ہوتی ہیں۔ کچھ خواتین میں بہت کم ہلکی علامات ہوتی ہیں، جبکہ دیگر علامات کی ایک وسیع رینج سے زیادہ شدت کے ساتھ متاثر ہوتی ہیں۔

PCOS خواتین میں زرخیزی کے مسائل کی وجہ ہے۔ مزید معلومات کے لیے دیکھیں زرخیزی (تولید کی طاقت): تشخیص اور زرخیزی کے مسئلہ والے لوگوں کے لیے علاج، جو نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسی لینس (NICE) نے تیار کیا ہے اور یہاں دستیاب ہے: www.nice.org.uk/guidance/cg107.

اگر آپ کو ماہواری نہ بھی ہو تب بھی آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ حاملہ نہیں بننا چاہتی ہیں، تو آپ کو مانع حمل کے بارے میں اپنے GP سے مشورہ لینا چاہیے۔

کیا وجہ ہے پی سی او ایس؟

PCOS کی وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہے لیکن یہ بعض اوقات خاندانوں میں چلتی ہے۔ اگر آپ کا کوئی رشتہ دار (ماں، خالہ، بہنیں) PCOS سے متاثر ہے، تو آپ کے PCOS ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

علامات غیر معمولی ہارمون کی سطح سے متعلق ہیں:

- ٹیسٹوسٹیرون ایک ہارمون ہے جو تمام خواتین میں بیضہ دانی سے تھوڑی مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ پی سی او ایس والی خواتین میں ٹیسٹوسٹیرون کی عام سطح سے قدرے زیادہ ہوتے ہیں اور یہ حالت کی بہت سی علامات سے وابستہ ہے۔
- انسولین ایک ہارمون ہے جو خون میں گلوکوز (شوگر کی ایک قسم) کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔ اگر آپ کے کو PCOS ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا جسم انسولین کو ردعمل نہ دے (اسے انسولین مزاحمت کہا جاتا ہے)، اس لیے گلوکوز کی سطح زیادہ ہوتی ہے۔ گلوکوز کی سطح کو بلند ہونے سے روکنے کی کوشش کرنے کے لیے، آپ کا جسم اور بھی زیادہ انسولین پیدا کرتا ہے۔ انسولین کی اونچی سطح وزن میں اضافے، بے قاعدہ ادوار، زرخیزی کے مسائل اور ٹیسٹوسٹیرون کی اونچی سطح کا باعث بن سکتی ہے۔

PCOS کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

الٹرا ساؤنڈ سکین پر پولی سسٹک اووری ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو PCOS ہے۔ PCOS والی خواتین میں اکثر ایسی علامات ہوتی ہیں جو آتی جاتی ہیں، خاص طور پر اگر ان کا وزن اوپر اور نیچے جاتا ہے۔ اس سے تشخیص کرنا مشکل ہو سکتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ تشخیص ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ تشخیص اس وقت کی جاتی ہے جب آپ کے پاس درج ذیل میں سے کوئی دو علامات ہوں۔

- بے قاعدہ، کبھی کبھار حیض یا بالکل بھی نہیں
 - چہرے یا جسم کے بالوں میں اضافہ اور/یا خون کے ٹیسٹ جو ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو معمول سے زیادہ ظاہر کرتے ہوں۔
 - ایک الٹرا ساؤنڈ سکین جو پولی سسٹک اووریز کو دکھاتا ہے۔
- جب تشخیص ہو جاتی ہے، تو آپ کو ماہر امراض نسوان (ایک ڈاکٹر جو عورت کے تولیدی نظام کی دیکھ بھال میں مہارت رکھتا ہے) یا اینڈو کرائیولوجسٹ (ایک ڈاکٹر جو ہارمونل نظام میں مہارت رکھتا ہے) کے پاس بھیجا جا سکتا ہے۔

میری طویل مدتی صحت کے لیے PCOS کا کیا مطلب ہو سکتا ہے؟

اگر آپ کو PCOS ہے، تو آپ کو طویل مدتی صحت کے مسائل پیدا ہونے کا زیادہ خطرہ ہے جس پر ذیل میں بات کی گئی ہے۔

انسولین مزاحمت اور ذیابیطس

اگر آپ کے خون میں گلوکوز نارمل نہیں رہتا ہے تو یہ ذیابیطس کا باعث بن سکتا ہے۔ PCOS والی ہر دس میں سے ایک یا دو خواتین کو کسی نہ کسی وقت ذیابیطس ہو جاتی ہے۔ اگر ذیابیطس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ جسم کے اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ آپ کو حمل میں ذیابیطس ہونے کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے تو اس کے لیے آپ کو ۴۲ سے ۸۲ ہفتوں کے درمیان خون کے ٹیسٹ کی پیشکش کی جائے گی۔

اگر آپ کو PCOS ہے، تو آپ کے ذیابیطس ہونے کا خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے اگر آپ:

- آپ کی عمر ۰۴ سال سے زیادہ ہے۔
- ذیابیطس والے رشتہ دار ہیں
- حمل کے دوران ذیابیطس ہو جانا (جیسے حمل کی ذیابیطس کہا جاتا ہے)
- موٹے ہیں (۰۳ سے زیادہ کا ہاڈی ماس انڈیکس (ہاڈی ماس انڈیکس))۔

اگر آپ کو ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہے، تو آپ کو آپ کی خوراک کے بارے میں مشورہ دیا جائے گا اور آپ کو گولیاں یا انسولین کے انجیکشن تجویز کیے جا سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماری

PCOS والی خواتین میں ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے، جس کا تعلق انسولین کے خلاف مزاحمت اور PCOS کی بجائے زیادہ وزن سے ہوتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دل کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے اور اس کا علاج کیا جانا چاہیے۔

کینسر

اگر آپ کو سال میں تین سے کم ماہواری ہوتی ہے تو رحم کی پرت (اینڈو میٹریم) گاڑھی ہو سکتی ہے اور یہ خواتین کی ایک چھوٹی تعداد میں اینڈومیٹریال کینسر کا باعث بن سکتی ہے۔

ہارمون پروجیسٹوجن کا استعمال کرتے ہوئے رحم کی پرت کی حفاظت کے مختلف طریقے ہیں۔ آپ کا ہیلتھ کیئر پروفیشنل آپ کے ساتھ آپشنز پر بات کرے گا۔ اس میں ہر تین یا چار ماہ بعد استعمال ہونے والی پروجیسٹوجن گولیوں کا پانچ روزہ کورس، مانع حمل گولی لینا یا انٹرا یوٹرن مانع حمل نظام (Mirena®) کا استعمال شامل ہو سکتا ہے۔ اختیارات اس بات پر منحصر ہوں گے کہ آیا آپ بچے کے لیے کوشش کر رہے ہیں۔

PCOS آپ کے چھاتی یا رحم کے کینسر کے امکانات کو نہیں بڑھاتا ہے۔

افسردگی اور موڈ میں تبدیلی

PCOS کی علامات اس بات پر اثر انداز ہو سکتی ہیں کہ آپ اپنے آپ کو کیسے دیکھتے ہیں اور آپ کے خیال میں دوسرے آپ کو کیسے دیکھتے ہیں۔ یہ آپ کی خود اعتمادی کو کم کر سکتا ہے۔

خراٹے اور دن کے وقت غنودگی

PCOS دن میں تھکاوٹ یا نیند کا باعث بن سکتا ہے۔ اس کا تعلق خراٹوں سے بھی ہے۔

طویل مدتی صحت کے خطرات کو کم کرنے کے لیے میں کیا کر سکتی ہوں؟

صحت مند طرز زندگی گزاریں۔

طویل مدتی صحت کے مسائل کے اپنے مجموعی خطرے کو کم کرنے کے اہم طریقے یہ ہیں:

- ایک صحت مند متوازن غذا کھائیں۔ اس میں پھل اور سبزیاں اور پوری غذائیں (جیسے ہول میٹل بریڈ، سارا اناج، بھورے چاول اور پوری گندم کا پاستا)، دبلا گوشت، مچھلی اور چکن شامل ہونا چاہیے۔ آپ کو چینی، نمک اور کیفین کی مقدار کو کم کرنا چاہیے جو آپ کھاتے اور پیتے ہیں۔
- کھانا باقاعدگی سے کھائیں، خاص طور پر ناشتہ
- باقاعدگی سے ورزش کریں (۰۳ منٹ کم از کم ہفتے میں تین بار)

آپ کا GP یا پریکٹس نرس آپ کو صحت مند غذا کھانے اور ورزش کے بارے میں مکمل معلومات فراہم کر سکتی ہے۔

آپ کو اپنا وزن اس سطح پر رکھنا چاہیے جو نارمل ہو۔ ہاڈی ماس انڈیکس قد اور وزن کے درمیان نسبت کی پیمائش ہے۔ اور آپ کو اپنا ہاڈی ماس انڈیکس ۹۱ اور ۵۲ کے درمیان رکھنا چاہیے۔ اپنے ہاڈی ماس انڈیکس کا حساب لگانے کے لیے، اس لنک کی پیروی کریں:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو وزن کم کرنا اور اس نئی سطح پر اپنا وزن برقرار رکھنا آپ کے لیے مددگار ثابت ہوگا۔ اگر آپ کا ہاڈی ماس انڈیکس ۰۳ سے زیادہ ہے، تو اپنے جی پی، پریکٹس نرس یا فارماسسٹ سے وزن کم کرنے کے طریقوں پر بات کریں، بشمول وزن کم کرنے والی ادویات۔

وزن کم کرنے کے فوائد میں شامل ہیں:

- انسولین کے خلاف مزاحمت اور ذیابیطس ہونے کا کم خطرہ
- دل کے مسائل کے خطرہ میں کمی
- رحم کے کینسر کا کم خطرہ
- زیادہ باقاعدہ حیض
- حاملہ ہونے کا زیادہ امکان
- مہاسوں میں کمی اور بالوں کی اضافی نشوونما میں کمی ہے۔
- بہتر مزاج اور خود اعتمادی۔

آپ کو اپنی علامات اور اپنی صحت میں فرق کرنے کے لیے صرف تھوڑا سا وزن کم کرنا ہوگا۔ جن خواتین کا ہاڈی ماس انڈیکس ۰۴ سے زیادہ ہے ان میں وزن کم کرنے کی سرجری پر غور کیا جا سکتا ہے۔ اس بات کا کوئی مضبوط ثبوت نہیں ہے کہ PCOS بذات خود آپ کا وزن بڑھا سکتا ہے یا وزن کم کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔ بہت سی خواتین کو سپورٹ گروپس جیسے (www.verity-pcos.org.uk) سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

باقاعدگی سے صحت کی جانچ کروائیں

ایک بار جب آپ کو PCOS کی تشخیص ہو جاتی ہے، تو آپ کو صحت کے مسائل کی ابتدائی علامات کی جانچ کرنے کے لیے نگرانی کرنی چاہیے:

- ذیابیطس: آپ کے خطرے کے عوامل پر منحصر ہے، آپ کو ہر ۱-۳ سال بعد ذیابیطس کے ٹیسٹ کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔
- رحم کا کینسر: بچہ دانی کی پرت کے ضرورت سے زیادہ موٹے ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ہر ۳-۴ ماہ بعد ایک ماہواری کا ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ کو ۴ ماہ سے زیادہ عرصے سے حیض نہیں آیا ہے، تو آپ کو ماہواری کے لیے ہارمون کی گولیوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کو مزید ٹیسٹ بھی پیش کیے جا سکتے ہیں جیسے آپ کے رحم کا الٹرا ساؤنڈ سکین۔
- ہائی بلڈ پریشر: اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آپ کو کتنی بار اپنا بلڈ پریشر چیک کرانا چاہیے اور کیا آپ کو اپنے کولیسٹرول کی سطح کو جانچنے کے لیے خون کے ٹیسٹ کروانے چاہئیں۔
- ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل: اگر ضروری ہو تو آپ کو کسی مشیر یا تربیت یافتہ ماہر کے پاس بھیجا جا سکتا ہے۔

کیا کوئی علاج ہے؟

PCOS کا کوئی علاج نہیں ہے۔ طبی علاج کا مقصد SOCP ہونے کی علامات یا نتائج کو منظم اور کم کرنا ہے۔ صحت مند طرز زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں (وزن میں کمی اور ورزش) کے مقابلے میں اکیلے دوا کوئی بہتر ثابت نہیں ہوئی ہے۔

PCOS والی بہت سی خواتین طبی مداخلت کے بغیر اپنی علامات اور طویل مدتی صحت کے خطرات کا کامیابی سے انتظام کرتی ہیں۔ وہ ایسا صحت مند غذا کھا کر، باقاعدگی سے ورزش کر کے اور صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھتے ہوئے کرتی ہیں۔

انتخاب کرنا

سوالات پوچھیں۔



اگر آپ سے انتخاب کرنے کو کہا گیا ہے تو آپ کے پاس بہت سارے سوالات ہو سکتے ہیں جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے اہل خانہ یا دوستوں کے ساتھ بھی اپنی آپشنز پر بات کرنا چاہیں گے۔ اس سے ان سوالات کی فہرست لکھنے میں مدد مل سکتی ہے جن کا آپ جواب لینا چاہتے ہیں اور اسے اپنی ڈاکٹر سے ملاقات میں لے جا سکتے ہیں۔

میری آپشنز کیا ہیں؟

مجھے ایسا فیصلہ کرنے میں مدد کیسے ملے گی جو میرے لیے درست ہو؟
میرے لیے ہر آپشن کے فائدے اور نقصانات کیا ہیں؟

*3 سوالات پوچھیں جو Shepherd HL پر مبنی ہیں۔ فزیشنز کی معلومات کے معیار کو بہتر بنانے کے لئے تین سوالات جو مریض علاج کی آپشنز کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں: ایک کراس اوور ٹرائل۔ مریض کی تعلیم اور مشاورت، 85-379:84;2011

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

ذرائع اور تسلیمات

یہ معلومات رائل کالج آف آبسٹیٹریٹریشنز اینڈ گائناکالوجسٹ مریض کی معلومات کمیٹی نے تیار کی ہیں۔ یہ GOCR گرین ٹاپ کلینیکل گائیڈ لائن پر مبنی ہے پولی سسٹک اووری سنڈروم کے طویل مدتی نتائج (نومبر ۲۰۱۲ء)۔ راہنمائی میں شواہد کے ان ذرائع کی مکمل فہرست ہے جو ہم نے استعمال کیے ہیں۔ آپ اسے آن لائن تلاش کر سکتے ہیں

<https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/long-term-consequences-of-polycystic-ovary-syndrome-green-top-guideline-no-۳۳/>