



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਰੋਮ:ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀ ਸਹਿਤ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਰੋਮ (ਪੀਸੀਓ ਏਸ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਰੋਮ(ਪੀਸੀਓ ਏਸ) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂ ਕਸਿ ਅਜਹਿ ਵਅਕਤੀ ਦੇ ਰਸ਼ਿਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਹੋ ਜਸਿਨੂੰ ਇਹ ਬਮਿਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਅਜਹਿ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਣ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ 'ਔਰਤ' ਅਤੇ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰਿਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਲੀਗੀ ਪਛਾਣ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਸ਼ਿਸ਼, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਸਿ ਵੱਚਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।

ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਰਥਾਵਲੀ ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਔਬਸਟੈਟਰਸਿਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਰੋਮ (ਪੀਸੀਓ ਏਸ) ਇੱਕ ਆਮ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਸਿ ਵੱਚਿ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਰਕੇ ਅਨਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹਾਂਸਿਆਂ ਵੱਚਿ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ) ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਰੋਮ(ਪੀਸੀਓ ਏਸ) ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵੱਚਿ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵੱਚਿ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਲਿ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।
- ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਰੋਮ(ਪੀਸੀਓ ਏਸ) ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਣਿ ਅਪਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਰਮਲ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

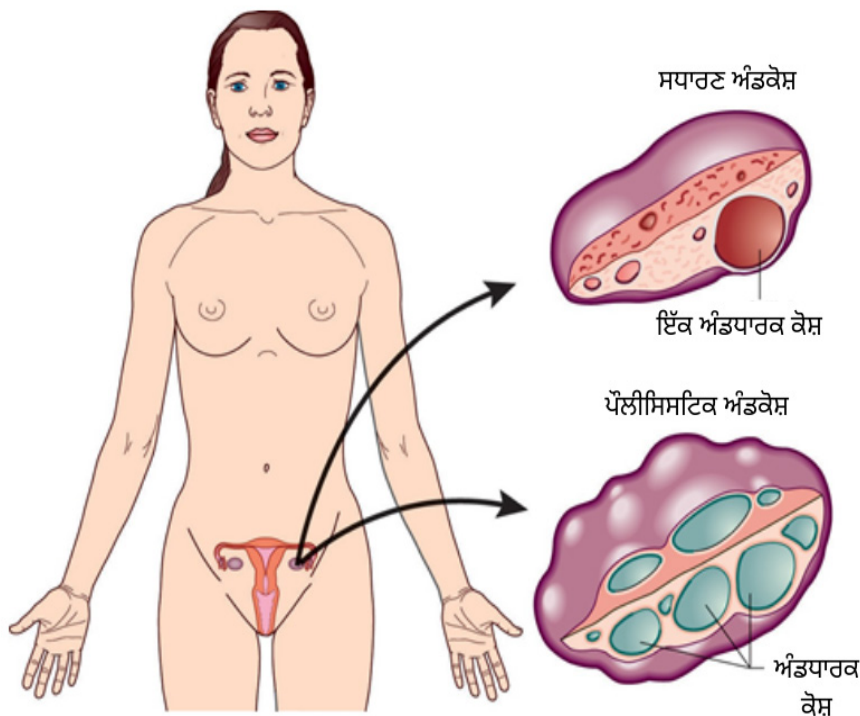


ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੰਗ-ਰੂਪ ਜਾਂ ਦੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀ ਸਹਿਤ ਉੱਪਰ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹਰ 100 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 26 ਤਕ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਲਈ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਚੋਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਧਾਰਣ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਦੁੱਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਓਵੁਲੇਟ ਕਰਨ ਤੇ ਅੰਡੇ ਰਲੀਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ)।



ਅਲਟਰਾਸਾ ਊਡ 'ਤੇ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਖਿਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਹੈ। ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਰੈਰ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਨਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀਜਾਂ ਬਲਿਕੁਲ ਕੋਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ
- ਚਹਿਰੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ (hirsutism)
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਉਡਣਾ
- ਮੋਟਾਪਾ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਾ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
- ਤੇਲਯੁਕਤ ਚਮੜੀ, ਮੁਹਾਂਸੇ

- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵੱਲ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਜਣਨਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇਪੈਦਾਕਰਨਦੀਸਮਰੱਥਾ ਵੱਲ ਕਮੀ)।

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਕਲੋਮ (ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਕਰਕੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਰ ਔਰਤ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਆਪਕ ਕਸਿਮ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਕਲੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਣਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ: ਜਣਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ, ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫ਼ਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (ਏਨ ਆਇ ਸੀ ਈ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: www.nice.org.uk/guidance/cg156

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਗਰਭ ਨਰਿਧ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਕਲੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਕਲੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ (ਮਾਂ, ਮਾਸੀ ਜਾਂ ਭੂਆ, ਭੈਣ) ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਕਲੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

ਲੱਛਣ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ:

- ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਮਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਕਲੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਸਹਿਤਹਾਲਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਵੱਲੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਖੰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਕਸਿਮ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਕਲੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ (ਇਸ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰਿਧ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਇਸ ਕਰਕੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪੱਧਰ ਭਾਰ ਵਧਣ, ਅਨਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਜਣਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਕਲੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਉੱਪਰ ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਕਲੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਹੈ।

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਾਈਕਲੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਘਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਉਦੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਦੇ ਹੋਣ:

- ਅਨਯਮਿਤ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਾਂ ਬਲਿਕੁਲ ਕੋਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ

- ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਚਹਿਰੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾਂ ਵੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਜੋ ਦਖਿਉਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਰਮਲ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ
- ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਇਹ ਦਖਿਉਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ (ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਔਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋਵੇ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਐਂਡੋਕ੍ਰਿਨੋਲੋਜਿਸਟ (ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋਵੇ) ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮੇਰੀ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀ ਸਹਿਤ ਲਈ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੀਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੀਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹੋਣ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾਰਮਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੀਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਪੀੜਤ ਹਰ ਦਸ ਵੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਸਿ ਨਾ ਕਸਿ ਸਮੇਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੱਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਤੋਂ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੀਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਰਸ਼ਿਤੇਦਾਰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਸੀ (ਜਸਿ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਧੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮੇਟੇ ਹੋ (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਬੀ ਏਮ ਆਈ) 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਲਿ ਦਾ ਰੋਗ

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੀਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਵੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਰਤਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਸਿਦੇ ਖੁਦ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੀਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੈਟਾਪਾਗਰਸਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਨ ਦਲਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵੱਚ ਤੰਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ (ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਅਮ) ਮੋਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਣਿਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵੱਚ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਅਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵੱਚ ਹਰ ਤੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਕੋਰਸ, ਗਰਭ ਨਰਿਧਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਇੰਟਰਾਯੂਟ੍ਰੀਨ ਗਰਭ ਨਰਿਧਕ ਸਿਸਟਮ (Mirena®) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ

ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਰਿਭਰ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ।

ਡਾਇਰੀਅਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੂਡ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ

ਹੋਸਕਦਾ ਹੈ ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘੁਰਾੜੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਉਨੀਦਰਾਪਣ

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ(ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘੁਰਾੜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਸਹਿਤ ਸਬੰਧੀ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਢੰਗ ਅਪਣਾਓ

ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬੁਰੈਡ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਸੀਰਮਿਲ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਪਾਸਤਾ), ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ (ਲੀਨ) ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਖੰਡ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਓ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤੀਨ ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ)

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਾਰਮਲ ਪੱਧਰ ਤਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਕੱਦ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਭਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ 19 ਅਤੇ 25 ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਇਸ ਲੈਂਕ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਾਪਾਗਰਸਿਟ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਟ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਨਸੂਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਘੱਟ ਖਤਰਾ
- ਦਿਲਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਖਤਰਾ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਘੱਟ ਖਤਰਾ
- ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਤ ਮਾਹਵਾਰੀ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਮੁਹਾਂਸਿਆਂ ਵੱਚਿ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵੱਚਿ ਕਮੀ

ਬਹਿਤਰ ਮੁਡ (ਮਨੋਦਸ਼ਾ) ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਵੱਚਿ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਹਿਫ਼ ਥੇੜ੍ਹਾ ਜਹਿ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਚਿਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਹਿਨਾਂ ਦਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ 40 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ (ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਚਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੈਰਿਟੀ (Verity) (www.verity-pcos.org.uk) ਵਰਗੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਦਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯਮਤ ਸਹਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ (ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- **ਡਾਇਬਟੀਜ਼:** ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਯਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 1-3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- **ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ:** ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਦੇ ਬੇਹੱਦ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ 3-4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵੱਚਿ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਏ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ।
- **ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ:** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਚਿਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਵਾਰ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- **ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:** ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਸਖਿਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ (ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ (ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਚਿ ਸਹਿਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ) ਨਾਲੋਂ ਕਤਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੋਲੀਸਿਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸੈਂਡਰੋਮ (ਪੀ ਸੀ ਓ ਏਸ) ਪੀੜਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬਗੈਰ ਕਸਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਸਹਿਤ ਸਬੰਧੀ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਕੇ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਕੇ ਅਜਹਿ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਚੋਣ ਬਣਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

3 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।



1. ਮੇਰੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?
2. ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?
3. ਮੇਰੇ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ?

*3 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਸੈਫਰਡ HIL ਅਤੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ। ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਥੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਕਰਾਸ-ਓਵਰ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼। ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, 2011;84: 379-85

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

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਔਬਸਟੈਟਰਸਿਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ (ਆਰ ਸੀ ਓ ਜੀ) ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਔਬਸਟੈਟਰਸਿਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਦੇ ਗਰੀਨ-ਟੌਪ ਕਲੀਨਿਕੀ ਦਸ਼ਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ ਪੋਲੀਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ (Long-term Consequences of Polycystic Ovary Syndrome) (ਨਵੰਬਰ 2014) 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/long-term-consequences-of-polycystic-ovary-syndrome-green-top-guideline-no-33/>.