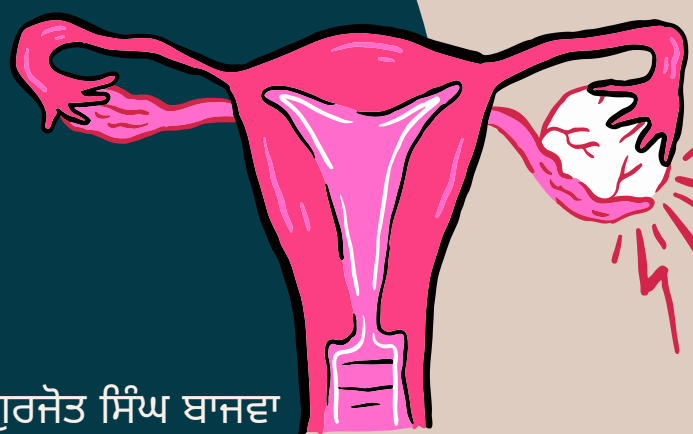




- **ਪੀ.ਸੀ.ਓ.ਐਸ.** ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਜਨਨ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਅਨਿਮਿਥਤ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ, ਵਧੇਰੇ ਐਂਡ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਾਥਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਰ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਐਂਡੋਕ੍ਰਾਈਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ

- **ਮੂਲ ਕਾਰਣ:** ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਣ ਅਣਜਾਣ ਹੈ, ਪਰ ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਇੰਸੂਲਿਨ ਰੋਧ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵੱਡਾ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਜੋਖਮ ਘਟਕ:** ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕੁਝ ਤਤਵਾਂ ਪੀ.ਸੀ.ਓ.ਐਸ. ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ

- ਅਨਿਮਿਥਤ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦਾ ਨ ਹੋਣਾ।
- ਚਿਹਰੇ, ਛਾਤੀ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਲ (ਹਿਰਸੂਟਿਜ਼ਮ)।
- ਮੁਹਾਂਸੇ ਜਾਂ ਤੇਲਿਆ ਚਮੜੀ।
- ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਪਤਲੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ।
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਕਾਲਾ ਪੈਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਦਨ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਬਗਲਾਂ ਵਿੱਚ (ਐਕਾਥੋਸਿਸ ਨਿਗ੍ਰਿਕੈਨਸ)।
- ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।
- ਬਾਂਝਪਨ ਜਾਂ ਗਰਭਧਾਰਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।



ਪੀ.ਸੀ.ਓ.ਐਸ. ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ

- **ਬਾਂਝਪਨ:** ਅਨਿਮਿਥਤ ਅੰਡਾਣੂ ਛੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਗਰਭਧਾਰਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- **ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ:** ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ।
- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ:** ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ।
- **ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਅਲ ਕੈਂਸਰ:** ਅਨਿਮਿਥਤ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ।

ਡਾਈਗਨੋਸਿਸ

- **ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ:** ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਲਕਸ਼ਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਚ।
- **ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ:** ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਾਪਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਫ.ਐਸ.ਐਚ., ਐਲ.ਐਚ., ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਅਤੇ ਇਸਟ੍ਰੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਹਾਰਮੋਨ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ:** ਅੰਡਾਥਲੀਆਂ 'ਤੇ ਸਿਸਟਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ।
- **ਹੋਰ ਟੈਸਟ:** ਲਿਪਿਡ ਪ੍ਰੋਫਾਇਲ ਜੋ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਾਪਣ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਪੀ.ਸੀ.ਓ.ਐਸ. ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਇੰਸੂਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇੰਸੂਲਿਨ ਰੋਧ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਥਾਇਰਾਇਡ ਫੰਕਸ਼ਨ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ।

ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਅਨਿਮਿਥਤ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ।
- ਉੱਚ ਐਂਡ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ।
- ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਾਥਲੀਆਂ।



ਇਲਾਜ

1. **ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ:** ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਸੰਭਾਲਨ ਨਾਲ ਇੰਸੂਲਿਨ ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਦਵਾਈਆਂ:**
 - **ਹਾਰਮੋਨ ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ:** ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਐਂਡ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁਹਾਂਸੇ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀ-ਐਂਡ੍ਰੋਜਨ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਧੂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਾਢ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਝੜਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - **ਇੰਸੂਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਟਫਾਰਮਿਨ:** ਇੰਸੂਲਿਨ ਰੋਧ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
 - **ਪ੍ਰਜਨਨ ਉਪਚਾਰ:** ਅੰਡਾਣੂ ਛੁੱਟਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਜਨਨ ਤਕਨੀਕਾਂ (ART) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੀ.ਸੀ.ਓ.ਐਸ. ਨਾਲ ਜੀਵਨ: ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਪੀ.ਸੀ.ਓ.ਐਸ. ਸਹੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਯੋਗ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ:** ਇੰਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ।
- **ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ:** ਵਜ਼ਨ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਇੰਸੂਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ:** ਹਾਰਮੋਨ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ 7-8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ:** ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਰਗੀਆਂ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।

