



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma | IVF & Gynaecology | Ghaziabad

PCOS

देखभाल मार्गदर्शिका



PCOS/PCOD/PMOS

प्रबंधन के लिए आपकी विश्वसनीय मार्गदर्शिका

यह मार्गदर्शिका आपके लिए स्नेहपूर्वक तैयार की गई है, ताकि अस्पताल आने के बीच के समय में आप अपनी देखभाल बेहतर ढंग से कर सकें। कृपया इसे ध्यानपूर्वक पढ़ें और इसमें दिए गए सुझावों का पालन करें। अपने उपचार में किसी भी प्रकार का बदलाव करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

पीसीओएस (PCOS) महिलाओं में प्रजनन आयु के दौरान होने वाली एक सामान्य हार्मोनल समस्या है। सही जीवनशैली, संतुलित आहार और उचित चिकित्सा के साथ इसे प्रभावी रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

आहार संबंधी दिशानिर्देश

- **संतुलित भोजन करें।** प्रत्येक भोजन में साबुत अनाज (ब्राउन राइस, ओट्स, रागी, ज्वार), दाल, हरी सब्जियाँ और प्रोटीन अवश्य शामिल करें।
- **लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स (Low GI) वाले खाद्य पदार्थ चुनें।** जैसे ओट्स, ब्राउन ब्रेड, अंकुरित अनाज, दालें और अधिकांश सब्जियाँ। ये रक्त शर्करा (Blood Sugar) को संतुलित रखने में मदद करते हैं।
- **हर 3-4 घंटे में थोड़ी मात्रा में भोजन करें।** इससे इंसुलिन का स्तर अचानक नहीं बढ़ता और भूख नियंत्रित रहती है।
- **स्वस्थ वसा (Healthy Fats) का सेवन करें।** प्रतिदिन लगभग 1 चम्मच घी, एक मुट्ठी बादाम या अखरोट, अलसी व सूरजमुखी के बीज तथा एवोकाडो लाभदायक हैं।
- **हर भोजन में प्रोटीन शामिल करें।** पनीर, अंडे, दाल, दही, सोया और चिकन (यदि मांसाहारी हों) वजन नियंत्रित रखने और बार-बार भूख लगने की समस्या कम करने में मदद करते हैं।
- **फाइबर युक्त भोजन अधिक लें।** कच्चा सलाद, छिलके सहित फल, सब्जियाँ और साबुत दालें पाचन तथा हार्मोन संतुलन के लिए लाभदायक हैं।
- **पर्याप्त पानी पिएँ।** प्रतिदिन 8-10 गिलास पानी पिएँ। सुबह खाली पेट **जीरे का पानी** या **दालचीनी का पानी** लेना लाभदायक हो सकता है।
- **सूजन कम करने वाले (Anti-inflammatory) खाद्य पदार्थ** जैसे हल्दी वाला दूध, अदरक, टमाटर, बेरीज़ और हरी पत्तेदार सब्जियाँ अपने आहार में नियमित रूप से शामिल करें।

❌ इन खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें या उनसे बचें

• सफेद चावल, मैदा, सफेद ब्रेड और सूजी का अधिक सेवन न करें, क्योंकि ये रक्त शर्करा और इंसुलिन का स्तर तेजी से बढ़ाते हैं।



- चीनी, मिठाइयाँ, बिस्कुट, केक, पेस्ट्री और कोल्ड ड्रिंक्स से यथासंभव बचें।
- तले हुए खाद्य पदार्थ जैसे समोसा, पकौड़े, चिप्स और नमकीन का सेवन कम करें।
- फलों का जूस या बिना फाइबर वाली स्मूदी पीने के बजाय पूरा फल खाएँ, ताकि पर्याप्त फाइबर मिल सके।
- शराब और अत्यधिक कैफीन से बचें। चाय या कॉफी का सेवन दिन में 1 कप तक ही सीमित रखें।
- प्रोसेस्ड मीट तथा अधिक नमक और प्रिज़र्वेटिव वाले पैक्ड या रेडी-टू-ईट खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।



व्यायाम एवं जीवनशैली

- प्रतिदिन कम से कम 45 मिनट व्यायाम करें। तेज़ चलना, साइकिल चलाना, योग या हल्की एरोबिक्स इंसुलिन संवेदनशीलता (Insulin Sensitivity) बढ़ाने में मदद करते हैं, जो PCOS की मुख्य समस्या है।
- सप्ताह में कम से कम 3 दिन स्ट्रेंथ या रेजिस्टेंस ट्रेनिंग करें। यह हार्मोन संतुलन बनाए रखने में प्रभावी होती है।
- PCOS के लिए लाभदायक योगासन जैसे सूर्य नमस्कार, बद्ध कोणासन (Butterfly Pose), सेतु बंधासन (Bridge Pose) और बालासन नियमित रूप से करें।
- स्वस्थ वजन बनाए रखें। शरीर के वजन में केवल 5-10% की कमी भी मासिक धर्म को नियमित करने और प्रजनन क्षमता (Fertility) में उल्लेखनीय सुधार लाने में मदद कर सकती है।

- **प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद लें।** पर्याप्त नींद न लेने से इंसुलिन रेजिस्टेंस और हार्मोनल असंतुलन बढ़ सकता है।

- **तनाव को नियंत्रित रखें।** प्रतिदिन कम से कम 10 मिनट प्राणायाम (अनुलोम-विलोम), ध्यान (Meditation) या माइंडफुलनेस का अभ्यास करें। तनाव बढ़ने पर कोर्टिसोल (Cortisol) हार्मोन बढ़ता है, जिससे PCOS की समस्या बढ़ सकती है।

- **सोने और जागने का समय नियमित रखें।** हर दिन एक ही समय पर सोना और उठना हार्मोन संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।

दवाइयाँ एवं डॉक्टर से नियमित परामर्श

- सभी दवाइयाँ डॉक्टर के निर्देशानुसार लें। बिना सलाह के दवा की मात्रा न बदलें और न ही दवा बंद करें।

- यदि डॉक्टर ने मायो-इनोसिटोल (Myo-Inositol) लेने की सलाह दी है, तो इसे प्रतिदिन भोजन के साथ लें। यह इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाने और अंडों (Eggs) की गुणवत्ता सुधारने में सहायक हो सकता है।

- अपने मासिक धर्म का रिकॉर्ड रखें। Flo, Clue जैसे पीरियड-ट्रैकिंग ऐप का उपयोग करें और तिथि, रक्तस्राव (Flow) तथा अन्य लक्षण नोट करें। प्रत्येक डॉक्टर विज़िट पर यह रिकॉर्ड साथ लेकर जाएँ।

- सभी आवश्यक रक्त जाँच समय पर करवाएँ। जैसे फास्टिंग इंसुलिन, ब्लड शुगर (HbA1c), थायरॉइड, AMH, टेस्टोस्टेरोन तथा LH/FSH।

- डॉक्टर की सलाह अनुसार नियमित अल्ट्रासाउंड करवाएँ, ताकि ओवरी में सिस्ट की निगरानी और फॉलिकल्स के विकास का आकलन किया जा सके।

- यदि आप गर्भधारण की योजना बना रही हैं, तो अपने डॉक्टर को अवश्य बताएं, ताकि आवश्यकता अनुसार उपचार में उचित बदलाव किए जा सकें।

⚠ इन चेतावनी संकेतों पर तुरंत क्लिनिक से संपर्क करें

- एक सप्ताह में 2 किलोग्राम से अधिक वजन अचानक बढ़ जाए।
- 3 महीने से अधिक समय तक मासिक धर्म न आए।
- चेहरे या शरीर पर बालों की वृद्धि या मुहाँसों (Acne) में अचानक बढ़ोतरी हो।
- पेल्विक (निचले पेट) में तेज़ दर्द या अत्यधिक रक्तस्राव हो।
- बहुत अधिक प्यास लगना, बार-बार पेशाब आना या चक्कर आना।

 **याद रखें: पीसीओएस (PCOS) आपकी गलती नहीं है और यह ऐसी बीमारी नहीं है जिसे आपको जीवनभर सहना पड़े। सही उपचार, संतुलित आहार और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हजारों महिलाएँ PCOS के बावजूद स्वस्थ गर्भधारण कर चुकी हैं और सामान्य, स्वस्थ जीवन जी रही हैं। आहार और जीवनशैली में किए गए छोटे-छोटे नियमित बदलाव भी लंबे समय में बड़ा सकारात्मक अंतर ला सकते हैं।**



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma

MBBS, MD (OBG), FICOG, FICMCH

Dip. (Reproductive Medicine) Keil, Germany

| Infertility & IVF Specialist | Laproscopic Surgeon



आपका स्वास्थ्य हमारी प्राथमिकता है। किसी भी प्रश्न के लिए
बेझिझक हमें कॉल करें—कोई भी सवाल छोटा नहीं होता।



यह मार्गदर्शिका केवल सामान्य जानकारी प्रदान करने के उद्देश्य से तैयार की गई है। यह आपके उपचाररत चिकित्सक द्वारा दी गई व्यक्तिगत चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है।

© गणेश टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर, गाज़ियाबाद | सर्वाधिकार सुरक्षित