



আপনার জন্ম তথ্য

পলসিস্টিকি ওভারসিন্ড্রোম: দীর্ঘমেয়াদে এটি আপনার স্বাস্থ্যের উপর কী প্রভাব ফেলেতে পারে

এই তথ্য সম্পর্কে কল্পিত কথা

আপনি যদি পলসিস্টিকি ওভারসিন্ড্রোম (PCOS) সম্পর্কে আরো বেশি জানতে চান তবে এই তথ্য আপনার জন্ম। যদি আপনি নিজেকে PCOS এর রোগী হন অথবা আপনার কোনো আত্মীয় বা বন্ধুর এই রোগ থাকে, তাহলেও এই তথ্য আপনার কাজে লাগতে পারে।

আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসা ও পরিচর্যার বিকল্পগুলো আরও ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য করাই এই তথ্যের লক্ষ্য। আপনার স্বাস্থ্যসবো দল আপনাকে নিজের জন্ম সঠিক সিদ্ধান্ত নতি সাহায্য করবে। তাঁরা আপনার পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করবে এবং আপনার প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে।

এই লফিলটে আমরা 'মহিলা/নারী' এবং 'মহিলা/নারী' শব্দগুলো ব্যবহার করে থাকতে পারি। তবে এই লফিলটে শুধুমাত্র সেই ব্যক্তিদের জন্ম নয় যারা নিজের মহিলা বা নারী হিসেবে পরিচয় দেন। আপনার জন্মের পরিচয় যাই হোক না কেন, আপনার পরিচর্যা আপনার জন্ম উপযুক্ত, অন্তর্ভুক্তমূলক এবং আপনার প্রয়োজনের প্রতি সংবেদনশীল হওয়া উচিত।

মূল বিষয়বস্তু

- পলসিস্টিকি ওভারসিন্ড্রোম (PCOS) একটি সাধারণ রোগ যাতে হরমোনের ভারসাম্যহীনতার কারণে অনিয়মিত ঋতুস্রাব, লোমের আধিক্য ও বর্ণ দেখা দেয় এবং এই রোগ প্রজনন ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে।
- PCOS এর সাথে অতিরিক্ত ওজন এবং বর্ধিত ইনসুলিন রেজিস্টিভ্যান্সের (ইনসুলিন সঠিকভাবে কাজ না করা) যোগসূত্র রয়েছে, সেই কারণে পরবর্তী জীবনে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং অন্যান্য রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।
- PCOS-এ আক্রান্ত মহিলা স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং শরীরের ওজন স্বাভাবিক মাত্রায় বজায় রাখার মাধ্যমে দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি কমাতে পারবে।

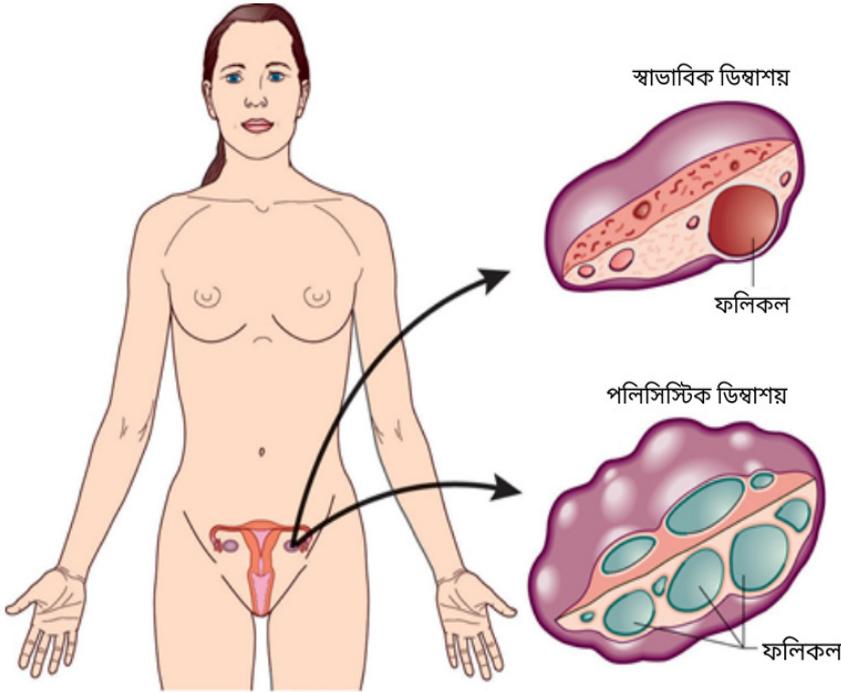
সমস্ত মডেকিলে পরভিষার একটি শব্দকোষ RCOG ওয়েবসাইটে উপলব্ধ রয়েছে:
<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

পলিসিস্টিক ওভারসিন্ড্রোম কী?

PCOS এমন একটি রোগ যা আপনার ঋতুস্রাব, প্রজনন ক্ষমতা, হরমোন এবং আপনার চহোরার কিছু বৈশিষ্ট্যকে প্রভাবিত করতে পারে। সেই সাথে এটা দীর্ঘময়াদে আপনার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলেতে পারে। কতজন মহিলা এই রোগে আক্রান্ত হন সেই অনুমানে ব্যাপক পার্থক্য দেখা যায়, যথা প্রতি ১০০ জন মহিলার মধ্যে ২ থেকে ২৬ জন। এই তথ্যে দীর্ঘময়াদে আপনার স্বাস্থ্যের উপর কী কী প্রভাব পড়তে পারে সেই সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে এবং PCOS-এর চিকিৎসার সুনর্দিষ্ট বকিল্পগুলি অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি।

পলিসিস্টিক ডিম্বাশয় (ওভারি) কী?

পলিসিস্টিক ডিম্বাশয় (ওভারি) আকারে সাধারণ ডিম্বাশয়ের চেয়ে কিছুটা বড় হয় এবং এতে দ্বিগুণ সংখ্যক ফলিকুল থাকে (ডিম্বাশয়ের মধ্যে তরল-পূর্ণ স্থান যখন থেকে ডিম্বস্ফোটনের সময় ডিম্বাণু নরিগত হয়)।



আল্ট্রাসাউন্ডে পলিসিস্টিক ডিম্বাশয়ের উপস্থিতি ধরা পড়ার অর্থ এই নয় যে আপনার PCOS আছে। PCOS-এ আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে বিভিন্ন উপসর্গ দেখা দিতে পারে, সেটা তাদের পলিসিস্টিক ডিম্বাশয় থাকুক বা না থাকুক।

PCOS এর উপসর্গগুলি কী?

PCOS এর কয়েকটি উপসর্গ হল:

- অনিয়মিত ঋতুস্রাব বা ঋতুস্রাব একবোরই না হওয়া
- মুখমণ্ডল বা শরীরে লোমের আধিক্য (হরিসুটজিম)
- মাথার চুল পড়ে যাওয়া
- অতিরিক্ত ওজন, ওজন দ্রুত বৃদ্ধি পাওয়া বা ওজন কমাতে সমস্যা হওয়া
- তলৌকত ত্বক, ব্রণ
- গর্ভধারণ করতে সমস্যা হওয়া (প্রজনন ক্ষমতা কমে যাওয়া)।

PCOS থাকার কারণে মানসিক অবসাদ এবং অন্যান্য মানসিক সমস্যাও হতে পারে।

বভিন্ন মহিলার ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন উপসর্গ দেখা দিতে পারে। কিছু মহিলার ক্ষেত্রে সামান্য কিছু মৃদু উপসর্গ দেখা দেয়, অন্যদিকে আরও তীব্র উপসর্গ গুরুতরভাবে প্রভাবিত করতে পারে।

মহিলাদের মধ্যে প্রজনন সমস্যার একটি কারণ হল PCOS। আরও তথ্যের জন্য Fertility: Assessment and Treatment for People with Fertility Problems দেখুন, এটি National Institute for Health and Care Excellence (NICE) দ্বারা রচিত এবং www.nice.org.uk/guidance/cg156 এ উপলব্ধ রয়েছে।

আপনার ঋতুস্রাব না হলেও আপনি গর্ভবতী হতে পারেন। আপনি যদি গর্ভবতী হতে না চান, তাহলে গর্ভনিরোধক সম্পর্কে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

PCOS এর কারণ কী?

PCOS এর কারণ এখনও জানা যায়নি তবে কিছু ক্ষেত্রে এটি বংশগত হতে পারে। যদি আপনার কোনো আত্মীয় (মা, খালা, বোন) PCOS-এ আক্রান্ত হন, তাহলে আপনার PCOS হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পতে পারে।

এর উপসর্গগুলি হিরমোনের অস্বাভাবিক মাত্রার সাথে সম্পর্কিত:

- টেস্টোস্টেরন একটি হিরমোন যা সমস্ত মহিলাদের ডিম্বাশয়ে অল্প পরিমাণে তৈরি হয়। PCOS-এ আক্রান্ত মহিলাদের টেস্টোস্টেরনের মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে কিছুটা বেশি থাকে এবং সটোই এই রোগের অনেকে উপসর্গের অন্যতম কারণ।
- ইনসুলিন একটি হিরমোন যা রক্তে গ্লুকোজের (এক ধরনের শর্করা) মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। আপনার যদি PCOS থাকে, তাহলে আপনার শরীরে ইনসুলিন সঠিকভাবে কাজ করে না (এটা ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স নামে পরিচিত), তাই গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকে। গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি রোধ করার চেষ্টায় আপনার শরীর আরও বেশি ইনসুলিন তৈরি করে। ইনসুলিনের উচ্চ মাত্রার কারণে ওজন বৃদ্ধি, অনিয়মিত ঋতুস্রাব, প্রজনন সমস্যা এবং টেস্টোস্টেরনের মাত্রা বৃদ্ধি পতে পারে।

PCOS কীভাবে নির্ণয় করা হয়?

আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যানের পলিসিস্টিক ডিম্বাশয়ের উপস্থিতি ধরা পড়ার অর্থ এই নয় যে আপনার PCOS আছে।

প্রায়ই দেখা যায় যে PCOS-এ আক্রান্ত মহিলাদের উপসর্গগুলি কখনো থাকে আবার কখনো থাকে না, বিশেষ করে যদি তাদের ওজন হ্রাস-বৃদ্ধি হতে থাকে। এই কারণে PCOS

নরিণয় করা কঠনি হতে পারে, অর্থাৎ রোগ নরিণয় করতে বেশি সময় লাগতে পারে।

নর্মিনোক্তগুলরি মধ্যে যেকোনো দুটি থাকলে PCOS নরিণয় করা হয়:

- অনয়িমতি, কয়কে মাস পর পর ঋতুস্রাব হওয়া বা একবোরহে ঋতুস্রাব না হওয়া
- মুখরে বা শরীররে লোম বৃদ্ধি এবং/অথবা রক্ত পরীক্ষায় টেস্টোস্টেরনের মাত্রা স্বাভাবকিরে চয়ে বেশি থাকা
- আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যাননে পলসিস্টিকি ডম্বাশয়রে উপস্থতি ধরা পড়া।

এই রোগ নরিণয় করা হলে আপনাকে হয়ত একজন গাইনোকোলজিস্ট / স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ (নারীদরে পূর্জনন তন্ত্ররে চকিৎসায় বিশেষজ্ঞ চকিৎসক) বা একজন এন্ডোকর্নিকোলজিস্টরে (হরমোন বা অন্তক্শরা তন্ত্ররে বিশেষজ্ঞ চকিৎসক) কাছে রেফোর করা হবে।

PCOS দীর্ঘময়াদে আমার স্বাস্থ্যরে উপর কী কী প্রভাব ফলেতে পারে?

আপনার যদি PCOS থাকে, তাহলে আপনার নীচে আলোচতি দীর্ঘময়াদী স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি দেখো দেওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

ইনসুলনি রেজিস্টিয়ান্স এবং ডায়াবটেসি

যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজরে মাত্রা স্বাভাবকি না থাকে তবে ডায়াবটেসি দেখো দতি পারে। PCOS-এ আক্রান্ত পূর্ত দশজন মহলির মধ্যে একজন বা দুজনরে কখনো না কখনো ডায়াবটেসি দেখো দেয়। ডায়াবটেসিরে চকিৎসা না করা হলে শরীররে বিভিন্ন অঙুগ ক্শতগ্রিস্ত হতে পারে। আপনার গর্ভাবস্থায় ডায়াবটেসি হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে এবং এর জন্য় আপনাকে ২৪ থেকে ২৮ সপ্তাহরে মধ্যে রক্ত পরীক্ষা করতে বলা হবে।

আপনার যদি PCOS থাকে, তাহলে আপনার ডায়াবটেসি হওয়ার ঝুঁকি আরও বড়ে যায় যদি:

- আপনার বয়স ৪০ বছরে বেশি হয়
- আপনার আত্মীয়দরে কারো ডায়াবটেসি থাকে
- গর্ভাবস্থায় ডায়াবটেসি দেখো দেয় (যা গর্ভকালীন বা জেস্টেশনাল ডায়াবটেসি নামে পরিচিতি)
- আপনার ওজন খুব বেশি হয় (বেডমাস ইনডেক্স (বিএমআই) ৩০ এর বেশি)।

আপনার ডায়াবটেসি ধরা পড়লে, আপনাকে আপনার খাবারদাবার সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া হবে এবং ট্যাভলেটে বা ইনসুলনি ইনজেকশনও প্রসেক্রাইব করা হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদরোগ

PCOS-এ আক্রান্ত মহলিদরে উচ্চ রক্তচাপরে পূর্বণতা বেশি থাকে যা সম্ভবত ইনসুলনি রেজিস্টিয়ান্স এবং অতিরিক্ত ওজনরে সাথে সম্পর্কতি, এবং সরাসরি PCOS এর সাথে নয়। উচ্চ রক্তচাপরে কারণে হৃদরোগ দেখো দতি পারে এবং তার চকিৎসা করা উচিৎ।

ক্যান্সার

আপনার যদি বছরে তনিবাররে কম ঋতুস্রাব হয়, তাহলে জরায়ুর ভতিররে আস্তরণ (এন্ডোমটেরিয়াম) পুরু হয়ে যতে পারে এবং সেই কারণে অল্প কিছু সংখ্যক মহলিদরে মধ্যে এন্ডোমটেরিয়াল ক্যান্সার দেখো দতি পারে।

প্রোজেস্টেটোজনে হরমোন ব্যবহার করে বিভিন্ন উপায়ে জরায়ুর আস্তরণকে রক্ষা করা যায়। আপনার চিকিৎসক আপনার সাথে বকিল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করবেন। এর মধ্যে প্রতিনি বা চার মাস অন্তর পাঁচ দিন ধরে প্রোজেস্টেটোজনে ট্যাবলেটে গ্রহণ করা, গর্ভনিরোধক বড়ি গ্রহণ করা বা জরায়ুস্থ গর্ভনিরোধক পদ্ধতি (Mirena®) ব্যবহার করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। বকিল্পগুলি আপনি গর্ভধারণ করার চেষ্টা করছেন কনি তার উপর নির্ভর করবে।

PCOS আপনার স্তন বা ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে না।

মানসিক অবসাদ এবং ঘন ঘন মজোজ পরবর্তন

PCOS-এর উপসর্গগুলি আপনার নিজের চেহারা সম্পর্কে এবং অন্যরা আপনাকে কীভাবে দেখেনে সেই সম্পর্কে আপনার ভাবনাচিন্তাকে প্রভাবিত করতে পারে। এই কারণে আপনার আত্মবিশ্বাসকে কমিয়ে দিতে পারে।

নাক ডাকা এবং দনিরে বেলো তন্দ্রাভাব

PCOS এর কারণে দনিরে বেলোয় ক্লান্তি বা তন্দ্রাভাব দেখা দিতে পারে। এর সাথে নাক ডাকারও যোগসূত্র রয়েছে।

স্বাস্থ্যের দীর্ঘমেয়াদী ঝুঁকিগুলি কিমাত্রে আমকী করতে পারে?

স্বাস্থ্যকর জীবনধারা বজায় রাখা

দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর সার্বকি ঝুঁকিমাত্রার প্রধান উপায় হল:

- স্বাস্থ্যকর সুষম খাদ্য খান। এর মধ্যে ফল ও সবজি এবং গোটো শস্য (যেমন গোটো গমের রুটি, গোটো শস্যের সরিষাল, ঢকৈ ছাঁটা বা লাল চাল এবং গোটো গমের পাস্তা), চর্বিহীন মাংস, মাছ এবং মুরগি অন্তর্ভুক্ত করা উচিত। আপনি যি পরমাণে চনি, লবণ এবং ক্যাফেইন খান সটো কমানো উচিত
- নিয়মিত সময়ে খাবার খাবেন, বিশিষে করে সকালের নাস্তা
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন (সপ্তাহে অন্তত তনিবার ৩০ মনিটি করে)

আপনার চিকিৎসক (জিপি) বা প্র্যাকটিসি নার্স আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং ব্যায়াম করার বিষয়ে সম্পূর্ণ তথ্য প্রদান করতে পারবেন।

আপনার ওজন স্বাভাবিকি মাত্রার মধ্যে রাখার চেষ্টা করা উচিত। বট্রিমআই হল উচ্চতা অনুযায়ী ওজনরে পরমাপ এবং আপনার বট্রিমআই ১৯ থেকে ২৫ এর মধ্যে রাখার চেষ্টা করা উচিত। আপনার বট্রিমআই গণনা করতে, এই লঙ্কি যান: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>

আপনার ওজন বেশিহলে, ওজন কমানো এবং সেই ওজন বজায় রাখা আপনাকে সাহায্য করবে। আপনার বট্রিমআই ৩০-এর বেশিহলে, আপনার চিকিৎসক (জিপি), প্র্যাকটিসি নার্স বা ফার্মাসিটরে সাথে ওজন কমানোর উপায় নিয়ে আলোচনা করুন যি ওজন কমানোর ওষুধ।

ওজন কমানোর সুফলগুলি হল:

- ইনসুলিনি রজেসিট্যান্স এবং ডায়াবটোসি হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস পাওয়া
- হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস পাওয়া
- গর্ভাশয়ের ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস পাওয়া
- আরও নয়িমতিভাবে ঋতুস্রাব হওয়া
- গর্ভধারণের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাওয়া
- বরণ কমা এবং সময়ের সাথে সাথে শরীরে লোমের আধিক্য হ্রাস পাওয়া

মজোজে উন্নতি এবং আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পাওয়া।

আপনার উপসর্গ এবং আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য আপনাকে শুধুমাত্র অল্প পরিমাণ ওজন কমাতে হবে।

যে মহিলাদের বট্রিমআই ৪০-এর বশেতিদরে ক্ষত্রে ওজন কমানোর জন্য সার্জারি ব্যাপারে বিবেচনা করা যতে পারে।

এমন কোনো জোরালো প্রমাণ নেই যে শুধুমাত্র PCOS থাকার কারণে ওজন বাড়তে পারে বা ওজন কমানো কঠিন হতে পারে। অনেকে মহিলাই Verity (www.verity-pcos.org.uk) এর মতো সাপোর্ট গ্রুপে যোগদান করে অনেকে উপকৃত হয়েছেন।

নয়িমতি স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান

আপনার PCOS আছে তা নির্ণয় করা হলে, কোনো স্বাস্থ্য সমস্যার প্রাথমিক উপসর্গ দেখা দিচ্ছে কনি জানার জন্য আপনাকে পর্যবেক্ষণ করা উচিত:

- **ডায়াবটোসি:** আপনার ঝুঁকির কারণগুলি উপর নির্ভর করে, আপনাকে প্রতি ১-৩ বছর অন্তর ডায়াবটোসিরে জন্য পরীক্ষা করাতে বলা হতে পারে।
- **জরায়ুর ক্যান্সার:** জরায়ুর আস্তরণ অতিরিক্ত পুরু হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে প্রতি ৩-৪ মাস অন্তর ঋতুস্রাব হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যদি ৪ মাসের বেশি সময় ধরে ঋতুস্রাব না হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ঋতুস্রাব হওয়ার জন্য হরমোন ট্যাবলেটে প্রয়োজন হতে পারে। আপনাকে অন্যান্য কিছু পরীক্ষা করাতেও বলা হতে পারে যেন জরায়ুর আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান।
- **উচ্চ রক্তচাপ:** আপনার রক্তচাপ কত ঘন ঘন পরীক্ষা করা উচিত এবং আপনার কলস্টেরলে মাত্রা জানার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা উচিত কনি সেই ব্যাপারে আপনার চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করুন।
- **মানসিক অবসাদ এবং মানসিক সমস্যা:** প্রয়োজনে আপনাকে একজন কাউন্সেলর বা প্রশিক্ষিত বিশেষজ্ঞের কাছে রফোর করা হতে পারে।

এটা কনিরাময় করা যায়?

PCOS নিরাময় করা যায় না। যে সব চিকিৎসা করা হয় তার লক্ষ্য হল PCOS এর উপসর্গ বা স্বাস্থ্যের উপর তার প্রভাবগুলো নিয়ন্ত্রণ করা এবং কমানো। জীবনধারায় স্বাস্থ্যকর পরিবর্তনের (ওজন কমানো এবং ব্যায়াম) চয়ে শুধুমাত্র ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা কোনোভাবে বেশি সুফল দয়ে বলে জানা যায়নি।

PCOS-এ আক্রান্ত অনেকে মহিলা চিকিৎসা ছাড়াই তাদের উপসর্গ এবং স্বাস্থ্যের উপর দীর্ঘমেয়াদি ঝুঁকিগুলো সফলভাবে নিয়ন্ত্রণ করেন। তাঁরা এটা স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, নয়িমতি ব্যায়াম এবং স্বাস্থ্যকর জীবনধারা বজায় রাখার মাধ্যমে করেন।

ਸਿਧਾਂਤ ਨੇੳਯਾ

੭ਟਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ

ਆਪਨਾਕੇ ਬਾਛਾਏ ਕਰਤੇ ਬਲਾ ਹਲੇ ਆਪਨਾਰ ਮਨੇ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਥਾਕਤੇ ਪਾਰੇ। ਆਪਨਾਰ ਬਾਛਾਏ ਕਰਾ ਬਿਕਲਗੁਲੋ ਨਿਯੇ ਆਪਨਿ ਪਰਿਬਾਰ ਬਾ ਬਛੂਦੇਰ ਸਾਥੇ ਕਥਾ ਬਲਤੇ ਚਾਏਤੇ ਪਾਰੇਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਗੁਲੋਰ ਤਾਲਿਕਾ ਕਰੇ ਅਯਾਪਯੇਨ੍ਟਮੇਨ੍ਟੋ ਨਿਯੇ ਗੇਲੇ ਆਪਨਾਰ ਯਨ੍ਯ ਸਹਾਯਕ ਹਬੇ।



1. ਆਮਾਰ ਹਾਤੇ ਕੀ ਕੀ ਬਿਕਲ ਆਛੇ?
2. ਨਿਯੇਰ ਯਨ੍ਯ ਸਠਿਕ ਸਿਧਾਂਤ ਨੇੳਯਾਰ ਬਯਾਪਾਰੇ ਆਮਿ ਕੀਭਾਬੇ ਸਾਹਾਯ ਪਾਬ?
3. ਨਿਯੇਰ ਯਨ੍ਯ ਪ੍ਰਤਿਟਿ ਬਿਕਲੇਰ ਸੂਬਿਭਾ ਓ ਅਸੂਬਿਭਾਗੁਲੋ ਕੀ ਕੀ?

*Shepherd HL, et al-ਏਰ ਓਪਰ ਭਿਤਿ ਕਰੇ ੭ਟਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ। ਚਿਕਿੰਸਾਰ ਬਿਕਲਗੁਲੋ ਸਲ੍ਪਰਕੋ ਚਿਕਿੰਸਕਦੇਰ ਤਥੇਰ ਮਾਨ ਊਨ੍ਯਤ ਕਰਾਰ ਯਨ੍ਯ ਰੋਗੀਰਾ ਥੇ ਚਿਨਾਟਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਤੇ ਪਾਰੇਨ : ਏਕਾਟਿ ਕ੍ਰਸ-੭ਭਾਰ ਟ੍ਰਾਯਾਲ। ਰੋਗੀਦੇਰ ਸਿਫਾ ਓ ਕਾਊਲੇਲਿੰ, 2011;84: 379-85

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

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਅੰਬਸਟੈਟਰਸਿਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ (ਆਰ ਸੀ ਓ ਜੀ) ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਅੰਬਸਟੈਟਰਸਿਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਦੇ ਗਰੀਨ-ਟੌਪ ਕਲੀਨਿਕੀ ਦਸ਼ਿਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ ਪੋਲੀਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ ਸੈਂਡਰੋਮ ਦੇ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ (Long-term Consequences of Polycystic Ovary Syndrome) (ਨਵੰਬਰ 2014) 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਿਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ ਵੱਚਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਮਲਿ 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/>.