



**PCOS AWARENESS  
MONTH 2024**

পলিসিস্টিক ওভারিয়ান  
সিনড্রম (পিসিওএস)

**লক্ষণ, কারণ  
ও প্রতিকার**



পিসিওএস হচ্ছে নারীদের হরমোনজনিত সমস্যা।  
প্রতি ৫ জনে ১ জন প্রজননক্ষম নারী এই সমস্যায় আক্রান্ত।

## পলিমিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রম (PCOS)

পলিমিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রম (PCOS) নারীদের সাধারণ সমস্যার মধ্যে একটি। এর সূত্রপাত হয় নারীদের ওভারিতে হওয়া ছোট সিস্টের মাধ্যমে, যার কারন হরমোনের ভারতম্য। ফলশ্রুতিতে অনিয়মিত মাসিক ও গর্ভধারণে সমস্যা ছাড়াও চুল পড়ে যাওয়া, পেটে চর্বি জমে ওজন বেড়ে যাওয়া, শরীরে অতিরিক্ত লোম গজানোসহ নানা সমস্যার সৃষ্টি হয়। এর দীর্ঘমেয়াদী ফলাফল হলো ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, বন্ধ্যাত্ব ও জরায়ুর ক্যান্সার।

## পলিমিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রম (PCOS) এর কারণগুলো জেনে নিন

- ✓ অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ও অতিরিক্ত মানসিক চাপ
- ✓ জিনগত কারণ
- ✓ শরীরে হরমোনের ভারসাম্যহীনতা ইত্যাদি
- ✓ অতিরিক্ত শারীরিক ওজন

## পিমিওএম (PCOS) এর লক্ষণ সমূহ



## পিসিওএম হলে কোন কোন বিষয়ের ওপর খেয়াল রাখতে হবে তা জেনে নিন

### খাদ্যাভ্যাসে বদল আনুন

সজি, ফল, প্রচুর পরিমাণে পানি, আর প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। বাইরের জাঙ্ক ফুড, অতিরিক্ত তেল যুক্ত খাবার, মিষ্টি যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন।



### ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন

নিজের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা পিসিওএস এর জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। কী খাচ্ছেন সারা দিনে, তার হিসেব রাখুন। কতটা ক্যালোরি ইনপুট হচ্ছে খেয়াল রাখুন। রান্নায় লবন এবং চিনির পরিমাণ কমান। দিনে ২ থেকে ৩ বার গ্রিন টি খেতে পারেন। প্রচুর পানি খান। পানি শরীরকে ডিটক্স করে, অতিরিক্ত মেদ শরীর থেকে বাদ দিয়ে দেয়।



### নিয়মিত শরীরচর্চা করুন

কাজের চাপে ভারী শরীরচর্চা করা সম্ভব না হলে দিনে অন্তত ৩০ থেকে ৪০ মিনিট হাঁটুন। লিফটের বদলে সিঁড়ি ভাঙুন, আর সকালে সামান্য ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ করুন।



## সুস্থ জীবনযাপন করুন

ভালো খান, সময় মত বিশ্রাম নিন, বই পড়ুন, গান শুনুন বা নিজের পছন্দ মত কিছু করুন। বেশি রাত জাগবেন না। রাতের খাবার খাওয়ার অন্তত দুঘণ্টা পর ঘুমাবেন। শরীর এবং মন চনমনে রাখুন। মনে রাখবেন পিসিওএস এর সমস্যা হরমোনের ভারসাম্যহীনতায় হয়। আপনি ভালো থাকলে, সুস্থ থাকলে স্বাভাবিক ভাবেই হরমোন নিঃসরণ ঠিকঠাক হবে।



## পিসিওএস (PCOS) ডায়েট প্ল্যান

- ✓ **আমিষঃ** প্রতিদিনের ডায়েট চাটে প্রোটিন রাখুন। উচ্চ আমিষসমৃদ্ধ খাদ্য খান। যেমন-মুরগির মাংস, মাছ, ডিম, দুধ দই, ডাল ইত্যাদি। একবারে বেশি করে না খেয়ে দিনে ছয়টি ভাগে মিল টাইম ভাগ করে নিন।
- ✓ **আঁশযুক্ত খাবারঃ** সবুজ শাক সবজি, বেরি জাতীয় ফল, আপেল, কলা, মিষ্টি কুমড়া, ব্রকলি, পাকা আম।
- ✓ **ফলিক অ্যাসিডঃ** প্রতিদিনের খাদ্যতালিকাতে ফলিক অ্যাসিড যোগ করে নিন। পালং শাক, কলমি শাক, কলিজা সবুজ শাক, ব্রকলি, বাঁধাকপি, ডিম, বাদাম, পনির এগুলোতে ফলিক অ্যাসিড আছে।
- ✓ **ভিটামিন বি-১২ঃ** এটি মূলত প্রাণীজ খাবারে পাওয়া যায়, যেমন- ডিম, ছোট মাছ, সামুদ্রিক মাছ, মাংস, কলিজা দুধ ইত্যাদি। এসব খাবার অবশ্যই ভালোভাবে রান্না করে খেতে হবে।
- ✓ **কোন খাবারগুলো বর্জন করা উচিতঃ** তেলে ভাজা খাবার, প্রসেসড ফুড যেমন-সসেজ, অতিরিক্ত চিনিযুক্ত পানীয়, কোল্ড ড্রিংকস, কেক, পেস্টি ইত্যাদি।

মনে রাখবেন পিসিওএস এর সমস্যা হরমোনের ভারসাম্যহীনতায় হয়।  
আপনি ভালো থাকলে, সুস্থ থাকলে স্বাভাবিক ভাবেই হরমোন নিঃসরণ ঠিকঠাক হবে।

## জনসচেতনতায়

