

## PCOD/PCOS

PCOD/PCOS यानि पॉली सिस्टिक ओवरी डिसॉर्डर या पॉली सिस्टिक ओवेरी सिंड्रोम /इसमें महिला के गर्भाशय में एण्ड्रोजन हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है जिसमें ओवेरी में सिस्टम बनने लगता है ,यहा समस्या महिलाओ में हार्मोनल ,असंतुलन ,मोटापा या तनाव के कारन उत्पन होती है / शरीर में अधिक चर्बी होने की वजह से एस्ट्रोजेन हार्मोन की मात्रा बढ़ने लगती है / वर्तमान में हर पांच में से एक महिला में यह पाया जाता है / संकेत ;- 1 समय

पर मासिक धर्म का न आना 2 अचानक वजन बढ़ना 3 अनचाहे बाल उगना ,मुहासों का होना/ 4 अधिक चिंतत होना , चिरचिरापन होना 5 बांझपन निजात पाने के उपाय ; 1 नियमित व्यायाम कर वजन को कम करना 2 अच्छा खानपान 3 डॉक्टर की सलाह से दवाओं का इस्तेमाल करना

4 सही आहार , नियमित व्यायाम और जीवनशैली में सुधार कर के इस समस्या को रोका जा सकता है /

### ओब्स्टेट्रिक कोलेस्टेसिस

गर्भवती महिलाओ में लिवर (यकृत ) की विशेष बीमारी जो प्रायः गर्भावस्ता के अंतिम तीन माह में होती है / जिसे गर्भ का पीलिया भी कहते है /

प्रमुख लक्षण ;- 1 खुजलि ;- इसमें शरीर में असमान्य रूप से खुजली होती है / जो हाथ और पैर के तलवे से शुरू होकर अन्य भाग में फैलता है / प्रायः यह खुजली रात के समय में बढ़ जाती है ,जिससे अनिद्रा हो जाती है / (नींद की कमी ) इसके साथ साथ अन्य लक्षण में ;- 2 उलटी होना ३ भूख कम लगना / 1 खून की जाँच ;- लीवर कार्यकरण परीक्षण (LFT) 2 बच्चे की नियमित रूप से अल्ट्रासाउंड स्कैन के द्वारा विकास को देखना / गर्भावस्ता पर असर;- (खतरा) ;- 1 समय से पूर्व प्रसव 2 IUGR (बच्चे का असमान्य विकास) ३ गर्भाशय में ही बच्चे का MECONIUM (मल ) त्याग होना जो की बहुत हानिकारक है / 4 STILL BIRTH ( मृत बच्चे) का जन्म - अचानक से गर्भावस्ता में बच्चे की मौत हो जाना सलाह ; अगर गर्भावस्ता में खुजली होती है , तो तुरंत अपने चिकित्सक से परामर्श ले / इलाज ;- 1 बॉडीक्रीम 2 जीवनशैली में परिवर्तन (कम वसा वाला आहार ,ढीले सूती वस्त्र पहनना ) 3 डॉक्टर की परामर्श से दवा का उपयोग करना