

## English

### Polycystic ovary syndrome (PCOS)

Polycystic ovary syndrome (PCOS) is a condition that affects how your ovaries work. Despite the name, there are no cysts on the ovaries. During ovulation, an egg is released once a month, this is called ovulation. PCOS can have an impact on this and cause irregular ovulation, or no ovulation at all. If you want to have a family, PCOS can make it difficult to get pregnant.

PCOS can also affect your metabolism (the chemical reactions in the body's cells that change food into energy) making it easier to gain weight and more difficult to lose weight.

### Symptoms

You are born with PCOS, but symptoms often start during puberty although for some people this can be later, up to their early twenties.

## Urdu / ردو

### پولی سسٹک اوری سنڈروم (PCOS)

پولی سسٹک اوری سنڈروم (PCOS) ایک ایسی حالت ہے جو آپ کی بیضہ دانی کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کرتی ہے۔ نام کے باوجود، بیضہ دانی پر کوئی سسٹ نہیں ہوتے ہیں۔ بیض ریزی کے دوران مہینے میں ایک بار اٹھا نکلتا ہے، اسے بیض ریزی کہتے ہیں۔ PCOS اس پر اثر انداز ہو سکتا ہے اور ہے قاعدہ بیض ریزی کا سبب بن سکتا ہے، یا ہو سکتا ہے بالکل بھی بیض ریزی نہ ہو۔ اگر آپ فیملی بنانا چاہتی ہیں، تو PCOS حاملہ ہونا مشکل بن سکتا ہے۔

آپ کے میٹابولزم کو بھی متاثر کر سکتا ہے (جسم کے خلیوں میں کیمیائی رد عمل جو خوراک کو توانائی میں تبدیل کرتے ہیں) جس سے وزن بڑھانا آسان اور وزن کم کرنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

### علامات

آپ PCOS کے ساتھ پیدا ہوتی ہیں، لیکن علامات اکثر بلوغت کے دوران شروع ہوتی ہیں، حالانکہ کچھ لوگوں کے لیے یہ بعد میں، ان کی بیس کی دبائی کے اوائل تک ہو سکتا ہے۔

There are lots of different symptoms that can be caused by PCOS.

The main symptoms are:

- irregular periods – you should have at least 3 or 4 periods a year to keep the womb healthy if you're not using hormonal contraception
- excess facial or body hair which is caused by slightly higher levels of 'male' hormones in your body (androgen)

Other symptoms can include:

- weight gain
- hair loss or hair thinning
- oily skin or acne
- difficulty or delays getting pregnant

People who have PCOS can also struggle with depression and with their mental health as a result of the condition.

PCOS can increase your risk of certain health conditions, including type 2 diabetes and high cholesterol.

You should speak to your doctor if you are experiencing these symptoms and you are not pregnant or on hormone treatment.

## Causes

بہت سی مختلف علامات ہیں جو PCOS کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔ ابم علامات ہیں:

- قاعدہ مابواریاں – اگر آپ ہار مونل مانع حمل استعمال نہیں کر رہی ہیں تو رحم کو صحت مند رکھنے کے لیے آپ کو سال میں کم از کم 3 یا 4 مابواری ہونی چاہیے
  - چہرے یا جسم کے زیادہ بال جو آپ کے جسم میں 'مردانہ' ہار مون (اینڈروجن) کی قدرے بلند سطح کی وجہ سے ہوتے ہیں
- دیگر علامات میں شامل ہو سکتے ہیں:

- وزن بڑھنا
- بالوں کا جھٹنا یا کمزور ہونا
- چیچپی جلد یا مہاسے
- حاملہ ہونے میں دشواری یا تاخیر

جن لوگوں کو PCOS ہوتا ہے وہ اس حالت کے نتیجے میں افسردگی اور اپنی ذینی صحت کے ساتھ بھی جدوجہد کر سکتے ہیں

PCOS ٹائپ 2 ذیابیطس اور بائی کولیسٹرول سمیت، آپ کی بعض صحت کی حالتوں کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔

اگر آپ کو ان علامات کا سامنا ہے اور آپ حاملہ نہیں ہیں یا ہار مون کے علاج پر نہیں ہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔

## وجہات

The exact cause of PCOS isn't known but it's thought to be caused by a hormone and metabolic (the chemical reactions in the body's cells that change food into energy) imbalance in the body.

PCOS can run in families so if someone in your family has the condition, it's more likely you may have it too. You should let your doctor know if this is the case for you.

People with PCOS have a higher risk of developing health problems in later life, such as type 2 diabetes and high cholesterol levels, as PCOS can make it easier to gain weight and more difficult to lose weight.

PCOS کی درست وجہ معلوم نہیں ہے لیکن خیال کیا جاتا ہے کہ یہ جسم میں ہارمون اور میٹابولک (جسم کے خلیوں میں کیمیائی رد عمل جو خوراک کو توانائی میں تبدیل کرتے ہیں) عدم توازن کی وجہ سے ہوتا ہے۔

PCOS خاندانوں میں جاری رہ سکتا ہے لہذا اگر آپ کے خاندان میں کسی کو یہ حالت ہے، تو اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ یہ آپ کو بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے ساتھ یہ صورتحال ہے تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بتانا چاہیے۔

PCOS میں مبتلا افراد کو بعد کی زندگی میں صحت کے مسائل پیدا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، جیسے کہ ٹائپ 2 نیابیطس اور ہائی کولیسٹرول کی سطحیں، کیونکہ PCOS وزن بڑھانا آسان اور وزن کم کرنا زیادہ مشکل بنا سکتا ہے۔

## Diagnosis

Your doctor will talk to you about your symptoms to help rule out any other health conditions.

It can be helpful to keep a note of your period dates and symptoms using a calendar, a diary or an app. This can help you track how the symptoms are affecting your life, and will give your doctor more of an insight.

Your doctor might recommend you have some hormone and/or blood tests, to rule out any other hormone-related conditions.

## تشخیص

آپ کا ڈاکٹر آپ سے آپ کی علامات کے بارے میں بات کرے گا تاکہ صحت کی کسی بھی دوسری حالت کو مسترد کرنے میں مدد ملے۔

ایک کلینڈر، ڈائری یا ایپ کا استعمال کرتے ہوئے اپنی مابواری کی تاریخوں اور علامات کو نوٹ کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ کو یہ معلوم کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ علامات آپ کی زندگی کو کس طرح متاثر کر رہی ہیں، اور آپ کے ڈاکٹر کو مزید معلومات فراہم ہو گی۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کو کچھ ہارمون اور/یا خون کے ٹیسٹ کروانے کی تجویز کر سکتا ہے، تاکہ ہارمون سے متعلق کسی بھی دوسری حالت کو مسترد کیا جا سکے۔

<p>You might also need to have an ultrasound scan, as this will help them to diagnose PCOS.</p> <p>If you're diagnosed with PCOS, you may be referred to a specialist.</p>	<p>آپ کو الٹراؤنڈ اسکین کرانے کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے، کیونکہ اس سے انہیں PCOS کی تشخیص کرنے میں مدد ملے گی۔</p> <p>اگر PCOS کے ساتھ آپ کی تشخیص ہوتی ہے، تو آپ کو کسی ماہر کے پاس بھیجا جا سکتا ہے۔</p>
<h2>Treatment</h2> <p>Treatment can vary depending on your symptoms. Although there's no cure, there are lots of treatment options available to help manage your symptoms. Treatments can also help prevent complications and, if you want to have a family, improve your chances of getting pregnant. If you don't want to become pregnant you should still use <a href="#">contraception</a> as you may still ovulate sometimes.</p> <p>Your doctor can discuss the options so that you can decide what's best for you, and you can ask any <a href="#">questions that you might have</a>.</p> <p>Having a healthy diet and exercising regularly can significantly help your PCOS symptoms. It can also reduce your chances of developing other health conditions, including type 2 diabetes and high cholesterol.</p> <p>You should try to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eat lots of fruit and vegetables</li> </ul>	<h2>علاج</h2> <p>آپ کی علامات کی بنیاد پر علاج مختلف ہو سکتا ہے۔ اگرچہ اس کا کوئی علاج نہیں ہے، لیکن آپ کی علامات کو منظم کرنے میں مدد کے لیے علاج کے بہت سے اختیارات دستیاب ہیں۔ علاج سے پیچیدگیوں کو روکنے میں بھی مدد مل سکتی ہے اور، اگر آپ فیلمی بنانا چاہتی ہیں، تو آپ کے حاملہ ہونے کے امکانات کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتی ہیں تب بھی آپ کو <a href="#">مانع حمل</a> استعمال کرنا چاہیے کیونکہ آپ اب بھی بعض اوقات بیضہ ریزی کر سکتی ہیں۔</p> <p>آپ کا ڈاکٹر اختیارات کے بارے میں بات کر سکتا ہے تاکہ آپ فیصلہ کر سکیں کہ آپ کے لیے کیا بہتر ہے، اور آپ <a href="#">این کوئی بھی سوال یوچہ سکتی ہیں</a>۔</p> <p>صحت مند غذا لینا اور باقاعدگی سے ورزش کرنا آپ کے PCOS کی علامات میں نمایاں طور پر مدد کر سکتا ہے۔ یہ ٹائپ 2 ذیابیطس اور ہائی کولیسٹرول سمیت، آپ کی دیگر صحت کی حالتوں کے پیدا ہونے کے امکانات کو بھی کم کر سکتا ہے۔</p> <p>آپ کو درج ذیل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>بہت زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں</li> <li>زیادہ فائبر کھائیں</li> <li>کافی مقدار میں پانی پیئیں</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>eat more fibre</li> <li>drink plenty of water</li> <li>eat oily fish</li> <li>reduce meat and dairy products</li> <li>avoid sugary food and drink</li> <li>avoid or limit alcohol</li> <li>going for regular walks</li> <li>keeping active, in particular <a href="#">aerobic exercise</a></li> </ul> <p>If you're struggling with managing your symptoms, your doctor can provide further support.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تیل والی مچھلی کھائیں</li> <li>گوشت اور دودھ کی مصنوعات کو کم کریں</li> <li>میٹھے کھانے اور مشروبات سے پرہیز کریں</li> <li>الکھل سے گریز کریں یا محدود کریں</li> <li>باقاعدگی سے چہل فدمی کے لیے جائیں</li> <li>سرگرم رہیں، خاص طور پر <a href="#">کڑی ورزش کریں</a></li> </ul> <p>اگر آپ اپنی علامات کو منظم کرنے کے ساتھ جو جدید کر رہی ہیں، تو آپ کا ڈاکٹر مزید مدد فراہم کر سکتا ہے۔</p>
<p>For more information about periods in Urdu go to</p> <p><a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</a></p>	<p>اردو میں مابواری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں</p> <p><a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</a></p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 جولائی 2022</p>