महिला अध्ययन केन्द्र

पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय,रायपुर (छ.ग.)

Email : cwsprsuraipur@yahoo.in

स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम

Poly Cystic Ovarian Syndrome (PCOS)

दिनांक 13.09.2023

/ /प्रतिवेदन/ /

शारीरिक शिक्षा अध्ययन एवं महिला अध्ययन केन्द्र, पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर द्वारा दिनांक 13.09.2023 को समय सुबह 11.00 से दोपहर 1.00 बजे तक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम के तहत विषय "Poly Cystic Ovarian Syndrome (PCOS)" पर एक दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। डॉ. रीता वेणुगोपाल, संचालक, महिला अध्ययन केन्द्र पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर द्वारा कार्यक्रम में आमांत्रित भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर के विशेषज्ञ Dr. Gaivee Vinam Meshram, Junior Medical Officer (Department of Obstetrics & Gynaecology) का स्वागत करते हुए कार्यक्रम प्रारंभ किया गया। उपरोक्त विशेषज्ञ द्वारा PCOS के लक्षण एवं उनकी रोकथाम हेतु महिलाएं एवं लड़कियों को क्या उपाय करना है, उससे सम्बधित बहुत महत्तवपूर्ण जानकारी दी गई। भारत में लगभग 70–80 प्रतिशत महिलाओं में यह समस्या देखने को मिल रही हैं। लगभग 18–40 आयु वर्ग के लोगों में (PCOS) बीमारी सर्वाधिक देखने को मिलती है अधिकतर महिलाओं को इसकी जानकारी नही होती है। आज भी हमारे देश में PCOS से सम्बधित जानकारी का अभाव है इसलिए हमारे देश में PCOS से सम्बधित बीमारियों के प्रति जागरूकता लाना विशेष रूप से युवा अवस्था में करना अति आवश्यक है। अगर सही समय पर PCOS के बारे में जानकारी हो जाए तो इसका इलाज संभव है। इसके लिए सबसे आसान तरीका है सेल्फ एग्जामिनेशन करना। इसके अलावा 18 से 40 वर्ष तक उम्र की महिलाएं एवं लड़कियों कों प्रति वर्ष एक बार डॉक्टर से परीक्षण करवाना चाहिए। 20 से 35 उम्र के बाद PCOS की सम्भावना भी बढ़ जाती है। मासिक धर्म का दों महिनों तक नही आ पाना, अत्यधिक बालों का झडना, त्वचा का काला होना, मुहासे होना, मोटापा आदी तरह के लक्षण नजर आए तो अपने डॉक्टर से जरूर सलाह लें। वह महिलाएं लापरवाही न बरतें जिनके परिवार में यह समस्या पहले से रही हैं, क्योंकि जेनेटिक मामलों में खतरा बढ़ जाता है। समय–समय पर इसका एग्जामिनेशन होना बहुत जरूरी है । Dr. Gaivee Vinam Meshram द्वारा PCOS से सम्बधित लक्षणों के बारे में बताया गया और इसके बचाव औंर समाधान हेतु संतुलित आहार जिसमे micronutrients (Zinc,

Copper, Iron , magnesium) व macronutrients (Carbohydrates, Proteins , Fats and Vitamins) का भोजन के रूप में सम्मलित करने पर जोर दिया। उन्होने शारीरिक व्यायाम, संतुलित आहार, विश्राम व मानसिक तनाव प्रबंधन के बारे में बताया। साथ ही उन्होने यह जानकारी भी दी की PCOS का एक counselling cell AIIMS, Raipur में हैं जिसमें इसका उपचार किया जाता हैं। डॉ. रीता वेणुगोपाल संचालक, महिला अध्ययन केन्द्र के द्वारा शारीरिक व्यायाम के महत्तवों पर प्रकाश डाला गया जिससे की PCOS की समस्या को कुछ ठीक किया जा सकता हैं। कार्यक्रम के पश्चात् अनेंको प्रश्न सहभागियों के द्वारा किया गया जिसका उत्तर विशेषज्ञों की टीम के द्वारा दिया गया। उक्त कार्यक्रम में 150 से अधिक छात्राओं ने भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन डॉ.अनिक्षा वरोडा शोध सहायक महिला अध्ययन केन्द्र, डॉ. अनुराधा चक्रवर्ती एवं शोध छात्र उपासपना विष्वकर्मा शारीरिक शिक्षा अध्ययन के द्वारा किया गया। कार्यक्रम के अंत में डॉ.प्रियम्वदा श्रीवास्तव,एसोसिएट डायरेक्टर महिला अध्ययन केन्द्र के द्वारा धन्यवाद ज्ञापन दिया गया।