DR. SEEMA PARVIN • WOMEN'S HEALTH SERIES • BOOK 1



Dr. Seema Parvin's PCOS Bible

PCOS সম্পূর্ণ বাইবেল

Diagnosis থেকে diet, medicines থেকে fertility — PCOS-এর A-to-Z,
একজন ডাক্তারের সহজ ভাষায়, ছবি, meal plan আর printable tracker সহ।

Dr. Seema Parvin, MBBS
General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College
WBMC Reg. 108568

drseemaparvin.netlify.app • @dr.seemaparvin • +91 8777265123

গুরুত্বপূর্ণ

Disclaimer — পড়ে নিন

> ⚠️ **সাবধান —** এই বইটি **শিক্ষামূলক গাইড**। এখানে দেওয়া তথ্য ডাক্তারের পরামর্শের বিকল্প নয়।

- **ওষুধ:** এই বইয়ে যেসব ওষুধের নাম ও dose লেখা আছে, সেগুলো **standard adult dose** — জানার জন্য। কোনো ওষুধ **নিজে নিজে শুরু করবেন না**। আপনার ডাক্তারের prescription ছাড়া ওষুধ খাবেন না।
- **টেস্ট:** কোন টেস্ট দরকার, সেটা আপনার symptoms দেখে ডাক্তার ঠিক করবেন।
- **Emergency:** হঠাৎ ভারী bleeding, তীব্র পেটব্যথা, বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট হলে বই পড়া বাদ দিয়ে হাসপাতালে যান।
- প্রতিটা শরীর আলাদা — আপনার treatment plan আপনার ডাক্তারই final করবেন।

এই বইয়ের উদ্দেশ্য একটাই — আপনি যাতে PCOS বুঝতে পারেন, সঠিক প্রশ্ন করতে পারেন, আর treatment-এ active partner হতে পারেন।

— Dr. Seema Parvin, MBBS

সূচি

সূচিপত্র

1. **পর্ব ১ — PCOS কী**
   - ১. PCOS মানে কী?
   - ২. লক্ষণ চেকলিস্ট
   - ৩. Diagnosis-এর নিয়ম (Rotterdam criteria)
   - ৪. ৪ ধরনের PCOS (phenotypes)
   - ৫. Insulin resistance
   - ৬. Myths vs Facts
2. **পর্ব ২ — টেস্ট ও Diagnosis**
   - ৭. কোন টেস্ট কেন
   - ৮. Report পড়া
   - ৯. কী কী বাদ দিতে হবে
   - ১০. ডাক্তারের কাছে যাওয়ার প্রস্তুতি
3. **পর্ব ৩ — Food Bible**
   - ১১. PCOS plate method
   - ১২. ৭ দিনের veg meal plan
   - ১৩. ৭ দিনের non-veg meal plan
   - ১৪. খাওয়ার golden rules
   - ১৫. সাপ্তাহিক বাজারের list
   - ১৬. ক্যালোরি টেবিল
   - ১৭. অনুষ্ঠান ও travel guide
4. **পর্ব ৪ — Exercise ও Lifestyle**
   - ১৮. হাঁটা + strength
   - ১৯. সপ্তাহের routine
   - ২০. ঘুম ও stress
5. **পর্ব ৫ — ওষুধ**
   - ২১. কোন সমস্যায় কোন ওষুধ
   - ২২. Metformin
   - ২৩. Side effects সামলানো
   - ২৪. OCP pills

    - ২৫. Spironolactone
    - ২৬. Inositol, Vitamin D ও অন্যান্য
6. **পর্ব ৬ — Fertility**
    - ২৭. মা হতে চাইলে
    - ২৮. Pregnancy-তে PCOS
7. **পর্ব ৭ — Skin ও Hair**
    - ২৯. PCOS-এ ত্বক ও চুল
8. **পর্ব ৮ — মন ও ভবিষ্যৎ**
    - ৩০. মন ভালো রাখা
    - ৩১. পরিবারের support
    - ৩২. Long-term risks
9. **পর্ব ৯ — 90-Day Action Plan**
    - ৩৩. সপ্তাহ ধরে plan
10. **পর্ব ১০ — Printable Trackers**
    - ৩৪. Daily / Period / Monthly / 6-month trackers
11. **পর্ব ১১ — জরুরি তথ্য**
    - ৩৫. Red flags
    - ৩৬. FAQ
    - ৩৭. শব্দকোষ

পরিচয়

আপনার ডাক্তার



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor

Midnapore Medical College

WBMC Registration No. 108568

নমস্কার! আমি ডা. সীমা পারভীন। প্রতিদিন OPD-তে আমি দেখি — PCOS নিয়ে কত মেয়ে কত confusion-এ ভোগে। "ডাক্তারবাবু, ওষুধ খেলেই কি ঠিক হবে?" "ডায়েট মানেই কি না খেয়ে থাকা?" — এই প্রশ্নগুলোর উত্তর একটা prescription-এর ছোট্ট কাগজে ধরে না।

তাই এই বই। এখানে আমি সেই সব কথা লিখেছি, যেগুলো আমি আমার প্রতিটা PCOS patient-কে বোঝাতে চাই — কী খাবেন, কতটা হাঁটবেন, কোন টেস্ট কেন, কোন ওষুধ কখন, আর কখন ভয় পাবেন না।

এই বই পড়ে আপনি ডাক্তার হয়ে যাবেন না — কিন্তু নিজের শরীরের **স্মার্ট মালিক** হয়ে যাবেন। আর সেটাই আসল চিকিৎসার অর্ধেক।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> বইটা একবারে শেষ করার দরকার নেই। প্রতিদিন ১টা chapter পড়ুন, tracker-এ লিখুন। ৯০ দিন পর নিজেই পার্থক্য টের পাবেন।

Website: drseemaparvin.netlify.app • Instagram: @dr.seemaparvin • Facebook: Dr Seema Parvin • WhatsApp: +91 8777265123

পর্ব ১

PCOS কী

Hormones, ovaries আর metabolism-এর গল্প — ভয় নয়, বোঝা।

অধ্যায় ১

PCOS মানে কী?

PCOS মানে **Polycystic Ovary Syndrome** — মেয়েদের সবচেয়ে common hormonal disorder। প্রতি **১০ জনে ১ জন** reproductive-age মেয়ের PCOS আছে, আর অর্ধেকেরও বেশি জানেই না!

নামটা একটু ভুল বোঝায় — "poly-cystic" শুনে মনে হয় ovary-তে বড় বড় cyst, surgery লাগবে। আসলে এগুলো **cyst নয়**, ছোট ছোট **follicle** — ডিমের থলি, যেগুলো প্রতি মাসে বড় হয়ে ডিম ছাড়ার কথা ছিল, কিন্তু hormonal গোলমালের জন্য মাঝপথে আটকে গেছে।

PCOS আসলে তিনটে জিনিসের গোলমাল

- **Hormones:** male hormone (androgen/testosterone) একটু বেশি — তাই acne, মুখে লোম, চুল পড়া।
- **Ovulation:** প্রতি মাসে ডিম ঠিকমতো ছাড়ে না — তাই period irregular বা বন্ধ।
- **Metabolism:** insulin ঠিকমতো কাজ করে না (insulin resistance) — তাই ওজন বাড়ে, diabetes-এর risk বাড়ে।

> 💡 **মনে রাখো —** PCOS কোনো infection নয়, ছোঁয়াচে নয়, আর **curable** নয় — কিন্তু **সম্পূর্ণ controllable**। সঠিক lifestyle + প্রয়োজনে ওষুধে normal জীবন সম্ভব।

অধ্যায় ২

লক্ষণ চেকলিস্ট

নিচের list-এ tick দিন — ডাক্তারের কাছে গেলে এই paper-টা নিয়ে যান, diagnosis সহজ হবে:

✓	লক্ষণ	কবে থেকে?
☐	Period irregular / ৩৫+ দিন gap / বন্ধ	
☐	Acne (বিশেষ করে চোয়াল-থুতনিতে)	
☐	মুখে/গলায়/বুকে বাড়তি লোম	
☐	মাথার চুল পড়া / মাঝখান পাতলা	
☐	ওজন বাড়া (বিশেষ করে পেটে)	
☐	ঘাড়/বগলে কালো দাগ (acanthosis)	
☐	গর্ভধারণে সমস্যা	
☐	অতিরিক্ত hair fall / skin oily	
☐	Mood খারাপ / anxiety	
☐	নাক ডাকা / দিনে ঘুম পাওয়া	

> 💡 **মনে রাখো —** ৩টের বেশি tick + irregular period = ডাক্তারকে PCOS test-এর কথা জিজ্ঞেস করুন। এই checklist-টাই আপনার প্রথম 'report'!

অধ্যায় ৩

Diagnosis-এর নিয়ম (Rotterdam criteria)

Doctor-রা PCOS diagnose করেন **Rotterdam criteria** দিয়ে — নিচের ৩টের মধ্যে **যেকোনো ২টো** থাকলেই PCOS:

#	Criterion	মানে কী
১	**Oligo / anovulation**	Period irregular — ৩৫ দিনের বেশি gap, বা বছরে ৮টার কম period, বা period বন্ধ
২	**Hyperandrogenism**	Acne, মুখে/শরীরে বাড়তি লোম (hirsutism), মাথার চুল পড়া — বা blood test-এ testosterone বেশি
৩	**Polycystic ovaries (USG)**	একটা ovary-তে **১২টার বেশি** ছোট follicle (২–৯ mm), বা ovary volume **>১০ mL**

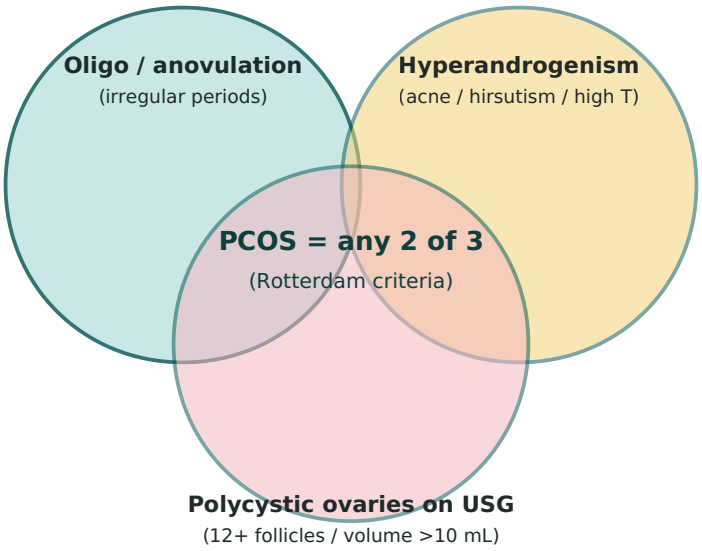


Figure 2.1 — Rotterdam criteria। ৩টে circle-এর যেকোনো ২টো overlap করলেই PCOS diagnosis।

মনে রাখবেন: শুধু USG-তে "polycystic ovaries" লেখা থাকলেই PCOS নয়! Teenage মেয়েদের USG-তে এমনিতেই follicle বেশি দেখা যায়। Diagnosis-এ ৩টে criteria-র মধ্যে ২টো লাগে — আর thyroid/prolactin-এর problem বাদ দিতে হয় (পর্ব ২ দেখুন)।

> ⚠️ **সাবধান —** USG report-এ 'bulky ovaries' বা 'multiple follicles' দেখে আতঙ্কিত হবেন না। এটা খুব common finding — একা এতে PCOS প্রমাণ হয় না।

অধ্যায় ৪

৪ ধরনের PCOS

PCOS সবার একরকম নয় — ৪টে phenotype আছে। আপনার কোনটা, সেটা বুঝলে treatment সহজ হয়:

Phenotype	Period problem	Androgen বেশি	USG-তে PCO	কেমন
A (Classic)	✅	✅	✅	সবচেয়ে severe — ৩টেই আছে
B	✅	✅	❌	USG normal, তবু PCOS
C (Ovulatory)	❌	✅	✅	Period regular, তবু PCOS
D	✅	❌	✅	Androgen normal — mildest

Phenotype A-তে metabolic risk (diabetes, ওজন) সবচেয়ে বেশি — তাই lifestyle-এ extra জোর দিতে হয়। Phenotype D-তে প্রায়ই শুধু lifestyle-ই যথেষ্ট।

> 💡 **মনে রাখো —** Phenotype জানা থাকলে ডাক্তারের সাথে কথা বলা সহজ হয় — 'আমার phenotype B' বললেই উনি বুঝবেন আপনার USG normal কিন্তু hormones গোলমাল।

অধ্যায় ৫

Insulin resistance — আসল villain

PCOS-এর আসল villain অনেকের ক্ষেত্রে **insulin resistance**। গল্পটা সহজ:

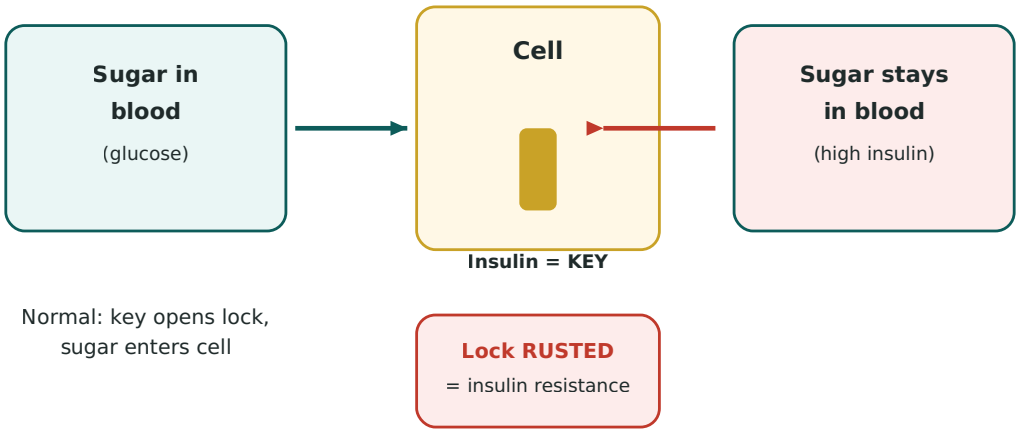


Figure 4.1 — Insulin resistance। Insulin হলো চাবি, cell-এর দরজা হলো তালা। তালায় মরচে (resistance) ধরলে চিনি blood-এই থেকে যায়।

Insulin বেশি থাকলে ovary-তে **androgen (male hormone) বেশি তৈরি হয়** — তাই acne, লোম, চুল পড়া। আর বাড়তি insulin **fat জমায়**, বিশেষ করে পেটে — তাই ওজন বাড়ে। ওজন বাড়লে resistance আরও বাড়ে — একটা **vicious cycle**।

Cycle ভাঙবেন কীভাবে?

- **ওজন ৫–১০% কমালেই** insulin sensitivity অনেকটা ফেরে — period regular হতে শুরু করে।
- খাওয়ার পর হাঁটা, strength training — muscle হলো sugar-এর সবচেয়ে বড় খরচের জায়গা।
- প্রয়োজনে metformin (পর্ব ৫)।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Thin PCOS-ও হয়! মোটা না হলেও insulin resistance থাকতে পারে। ওজন normal হলেও lifestyle rules একই — শুধু calorie deficit দরকার নেই।

অধ্যায় ৬

Myths vs Facts

❌ Myth	✅ Fact
PCOS মানেই operation লাগবে	PCOS-এ **কখনোই** cyst operation লাগে না। এগুলো আসল cyst নয়।
PCOS হলে মা হওয়া যাবে না	ভুল! ওজন control + ovulation medicine-এ বেশিরভাগ PCOS মেয়েই conceive করেন।
OCP খেলে PCOS সেরে যায়	OCP symptoms control করে, **cure করে না**। বন্ধ করলে ফিরতে পারে।
PCOS মানেই lifetime ওষুধ	অনেকের lifestyle-এই control হয়; ওষুধ প্রয়োজনে, সবসময় নয়।
মিষ্টি খেলেই PCOS হয়	মিষ্টি একা দায়ী নয় — overall lifestyle, জিন, insulin resistance মিলিয়ে হয়।
Period regular মানেই PCOS নেই	Phenotype C-তে period regular থাকতেও পারে!

> 💡 **মনে রাখো —** পাড়ার 'অভিজ্ঞ' পরামর্শ (crash diet, ৭ দিনে PCOS cure গ্যারান্টি) থেকে দূরে থাকুন। PCOS marathon, sprint নয়।

পর্ব ২

টেস্ট ও Diagnosis

কোন টেস্ট কেন — আর report-এর মানে।

অধ্যায় ৭

কোন টেস্ট কেন করাবেন

ডাক্তার প্রথম visit-এ history + examination-এর পর কিছু টেস্ট দেন। প্রতিটা টেস্টের **কারণ** জানুন:

১. Pelvic USG (ultrasound)

- **কী দেখে:** ovary-তে follicle count, ovary volume, uterus-এর lining (endometrium)।
- **PCOS-এর sign:** এক ovary-তে ≥১২ follicle (২–৯ mm) বা volume >১০ mL।
- **TAS vs TVS:** unmarried মেয়েদের **TAS** (তলপেটের উপর দিয়ে, full bladder-এ); married/sexually active হলে **TVS** (ভেতর দিয়ে — বেশি clear)। দুটোতেই diagnosis হয়।

২. Blood tests — কখন কোনটা

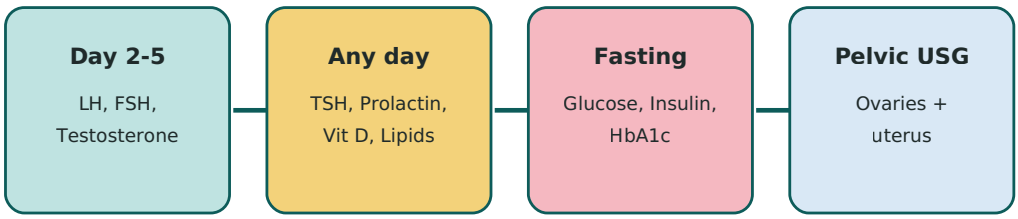


Figure 6.1 — Test timeline। Period-এর day 2–5-এ hormone test সবচেয়ে accurate; বাকিগুলো যেকোনো দিন (fasting-এ)।

টেস্ট	কেন	কখন
LH, FSH	LH:FSH ratio >2 PCOS-এর ইঙ্গিত (একা diagnostic নয়)	Day 2–5
Total testosterone	Hyperandrogenism confirm	Day 2–5
TSH	Thyroid বাদ দেওয়া (খুব জরুরি!)	যেকোনো দিন
Prolactin	বেশি থাকলে period বন্ধ হতে পারে	যেকোনো দিন (stress-free)
DHEAS	Adrenal source-এর androgen	যেকোনো দিন
17-OHP	NCAH বাদ দেওয়া (সন্দেহ হলে)	Day 2–5 (morning)
	Insulin resistance দেখা	Fasting

Fasting glucose + insulin		
HbA1c	৩ মাসের average sugar	যেকোনো দিন
Lipid profile	Cholesterol/triglyceride	Fasting
Vitamin D	Deficiency খুব common	যেকোনো দিন
AMH	Ovarian reserve-এর ধারণা (সবসময় দরকার নেই)	যেকোনো দিন

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> প্রথম visit-এ সব টেস্ট একসাথে লাগে না। আপনার symptoms দেখে ডাক্তার বেছে দেবেন — এই তালিকা জানার জন্য, নিজে নিজে lab-এ গিয়ে করানোর জন্য নয়।

অধ্যায় ৮

Report পড়া

Report হাতে পেয়ে আতঙ্কিত হবেন না — normal range জানুন (lab-ভেদে সামান্য এদিক-ওদিক হয়):

টেস্ট	সাধারণ normal range	PCOS-এ কী দেখা যায়
TSH	0.5 – 5.0 mIU/L	Normal থাকা চাই (বেশি হলে thyroid-এর চিকিৎসা)
Prolactin	< 25 ng/mL	বেশি হলে অন্য কারণ খুঁজতে হয়
LH : FSH	~1 : 1	LH বেশি, ratio >2 হতে পারে
Total testosterone	< 70 ng/dL (মহিলা)	বেশি = hyperandrogenism
Fasting glucose	< 100 mg/dL	100–125 = prediabetes
HbA1c	< 5.7%	5.7–6.4% = prediabetes
Vitamin D	> 30 ng/mL	<20 = deficiency (খুব common!)
AMH	1 – 4 ng/mL	PCOS-এ প্রায়ই বেশি (>4–5)

⚠️ **সাবধান —** একটা value একটু এদিক-ওদিক হলেই নিজে diagnosis বদলাবেন না। Range-এর interpretation ডাক্তারের কাজ — trend আর symptoms মিলিয়ে দেখতে হয়।

অধ্যায় ৯

কী কী বাদ দিতে হবে

PCOS diagnosis-এর আগে এইগুলো **বাদ** দিতে হয় — কারণ treatment আলাদা:

বাদ দিতে হবে	কীভাবে বোঝা যায়
Hypothyroidism	TSH বেশি — ওষুধে ঠিক হয়, PCOS-এর ওষুধ লাগে না
Hyperprolactinemia	Prolactin বেশি — অনেক সময় শুধু stress-এও বাড়ে; repeat test লাগে
NCAH (Non-classic adrenal hyperplasia)	17-OHP বেশি — জন্মগত adrenal problem, treatment আলাদা
Cushing syndrome	মুখ গোল, পেটে stretch marks, ওজন হঠাৎ বাড়া — cortisol test লাগে
Androgen-secreting tumor	**Red flag:** কয়েক মাসে হঠাৎ গলা ভারী, পেশি বাড়া, clitoris বড় হওয়া — দ্রুত ডাক্তার!

> 💡 **মনে রাখো —** এইজন্যই 'শুধু USG দেখে PCOS' বলা ভুল। ভালো ডাক্তার সবসময় thyroid + prolactin check করেন — এটা standard practice।

অধ্যায় ১০

ডাক্তারের কাছে যাওয়ার প্রস্তুতি

ডাক্তারের কাছে যাওয়ার আগে — file গোছান

এক visit-এই সঠিক treatment পেতে এগুলো নিয়ে যান:

- **লক্ষণ checklist** (অধ্যায় ২) — tick দিয়ে।
- **Period tracker** (পর্ব ১০) — গত ৬ মাসের।
- **পুরনো report** — USG, blood test, prescription।
- **ওজন/উচ্চতার** সাম্প্রতিক মাপ।

জিজ্ঞেস করার প্রশ্ন (লিখে নিয়ে যান!)

1. আমার PCOS-এর phenotype কোনটা?
2. আমার insulin resistance আছে কি?
3. কোন টেস্ট এখনই দরকার?
4. ওষুধ কতদিন খেতে হবে? Side effects কী?
5. কত ওজন কমানো target?
6. কবে review-এ আসব?
7. Conceive করতে চাইলে plan কী হবে?

> 💡 **মনে রাখো —** প্রশ্ন লিখে নিয়ে যাওয়া 'বোকামি' নয় — স্মার্ট patient-এর লক্ষণ! ডাক্তাররা খুশি হন।

পর্ব ৩

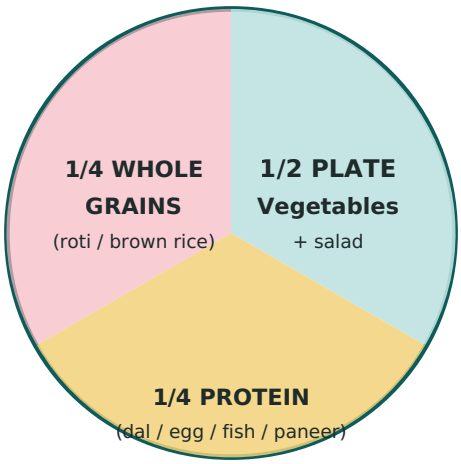
Food Bible

ডায়েট মানে না খাওয়া নয় — ঠিকভাবে খাওয়া।

অধ্যায় ১১

PCOS plate method

PCOS-এ diet মানে **না খেয়ে থাকা নয়** — মানে **ঠিকভাবে খাওয়া**। সবচেয়ে সহজ নিয়ম: **PCOS plate method**।



PCOS plate: eat vegetables FIRST, then protein, then roti/rice

Figure 9.1 — PCOS plate method। Half plate vegetables, quarter protein, quarter whole grains. Vegetables FIRST.



বাস্তব থালি: ভাত/রুটির পাশে ডাল + সবজি + শাক + টক দই — এটাই PCOS-friendly থালি। ভাতের পরিমাণ হাতের এক মুঠো।

খাওয়ার order-টাই medicine

- **প্রথমে** সবজি/শাক/স্যালাড খান — fiber sugar spike কমায়।
- **তারপর** protein (ডাল/ডিম/মাছ/পনির)।
- **সবশেষে** রুটি/ভাত — পরিমাণ এমনিতেই কম লাগবে!

> 💡 **মনে রাখো —** একই খাবার, শুধু order বদলে sugar spike ৩০–৪০% কমে — research-এ প্রমাণিত। কোনো খরচ নেই, শুধু habit!

অধ্যায় ১২

৭ দিনের veg meal plan

৭ দিনের vegetarian plan — বাঙালি ঘরের খাবার দিয়েই। Portion: রুটি ২টো / ভাত ১ কাপ (রান্না করা), ডাল ১ বাটি, সবজি যত খুশি।

দিন	সকাল	দুপুর	বিকেল	রাত
সোম	Oats + দুধ + কলা	২ রুটি + মুসুর ডাল + পালংশাক	ছোলা সেদ্ধ	সবজি খিচুড়ি + টক দই
মঙ্গল	বেসন চিল্লা (২টো)	১ কাপ ভাত + মাছের ঝোল (veg হলে সোয়াবিন)	পেয়ারা	২ রুটি + মিক্সড সবজি
বুধ	ডালিয়া + সবজি	২ রুটি + ছোলার ডাল + ঢেঁড়স ভাজি	বাদাম (১ মুঠো)	পনির সবজি + ১ রুটি
বৃহস্পতি	২ ডিম সেদ্ধ + ১ রুটি (veg: পনির)	১ কাপ ভাত + ডাল + লাউ শাক	শসা + টমেটো	স্যুপ + গ্রিলড সবজি
শুক্র	চিড়ে + দই + বাদাম	২ রুটি + রাজমা + স্যালাড	ভুট্টা সেদ্ধ	ডালিয়া খিচুড়ি
শনি	সুজির উপমা + সবজি	১ কাপ ভাত + ডাল + পুঁইশাক চচ্চড়ি	কমলালেবু	২ রুটি + বাঁধাকপি তরকারি
রবি	পোহা + চিনাবাদাম	২ রুটি + মুগ ডাল + ফুলকপি	টক দই	হালকা খিচুড়ি + পাঁপড় (সেঁকা)

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> এটা template, জেলখানার নিয়ম নয়! পছন্দের সবজি বদলে নিন — শুধু plate ratio আর order-টা ধরে রাখুন।

অধ্যায় ১৩

৭ দিনের non-veg meal plan

Non-veg plan — মাছ/ডিম/চিকেন PCOS-এ excellent protein।

দিন	সকাল	দুপুর	বিকেল	রাত
সোম	২ ডিম অমলেট + ১ রুটি	১ কাপ ভাত + রুই মাছের ঝোল + শাক	সেদ্ধ ছোলা	চিকেন স্যুপ + সবজি
মঙ্গল	Oats + ডিম সেদ্ধ	২ রুটি + ডাল + ডিমের কারি	পেয়ারা	Grilled fish + স্যালাড
বুধ	চিল্লা + টক দই	১ কাপ ভাত + চিকেন (ঝোল, কম তেল) + সবজি	বাদাম	ডিম ভুজি + ১ রুটি
বৃহস্পতি	ডালিয়া + দুধ	২ রুটি + মাছের টক + পালং	শসা	পনির/চিকেন tikka (বাড়িতে)
শুক্র	২ ডিম সেদ্ধ + ফল	১ কাপ ভাত + ডাল + সবজি + মাছ ভাজা (অল্প তেল)	ছোলা	খিচুড়ি + ডিম
শনি	পোহা + ডিম	২ রুটি + চিকেন কারি + স্যালাড	কমলা	সবজি স্যুপ + ১ রুটি
রবি	বেসন চিল্লা	১ কাপ ভাত + ইলিশ/রুই + শাক ভাজি	টক দই	হালকা ডাল + সবজি

> 💡 **মনে রাখো —** ভাজা নয় — ঝোল, সেদ্ধ, সেঁকা, grill। একই মাছ, রান্নার method বদলালেই calorie অর্ধেক!

অধ্যায় ১৪

খাওয়ার golden rules



রান্নাঘরেই PCOS management: মুগ ডাল, পালংশাক, পনির, সবজি — দামি 'superfood'-এর দরকার নেই, আমাদের ঘরের খাবারই যথেষ্ট।

✅ রোজ খান

- **Protein প্রতিবেলা:** ডাল, ছোলা, রাজমা, সোয়াবিন, ডিম, মাছ, চিকেন, পনির, টক দই।
- **Fiber:** শাকসবজি, ওটস, ডালিয়া, চিড়ে, ফল (গোটা, juice নয়)।
- **Good fat:** বাদাম, চিনাবাদাম, তিল, সরষের তেল (পরিমিত)।
- **মেথি, দারচিনি:** sugar control-এ হালকা help — ওষুধের বিকল্প নয়।

❌ কমান / বাদ দিন

- **চিনি:** চায়ে চিনি ছাড়ুন (২ সপ্তাহে অভ্যেস হয়!), cold drinks, মিষ্টি, cake।
- **সাদা carb-এর পাহাড়:** একগাদা সাদা ভাত, ময়দা, নুডলস, চিপস।
- **Deep fried:** সিঙাড়া, চপ, ফুচকা (মাঝে মাঝে ২–৩টে, রোজ নয়)।
- **Alcohol:** খালি calorie + hormone গোলমাল।

চা-এর নিয়ম

দুধ-চা চলবে — **চিনি ছাড়া, দিনে ২ কাপ**। খালি পেটে চা নয়। Green tea magic নয়, তবে চিনি-ছাড়া যেকোনো চা ঠিক আছে।

বাইরে খেতে গেলে

- তন্দুরি/গ্রিলড option বেছে নিন; নান-এর বদলে রুটি।
- বিরিয়ানিতে রাইস কম, চিকেন/ডিম বেশি + স্যালাড।
- Dessert "এক চামচ taste" — পুরো বাটি নয়।

Calorie — সহজ হিসেব

ওজন কমাতে দরকার **daily ~৫০০ kcal deficit** — মানে খরচের চেয়ে ৫০০ কম খাওয়া। বেশিরভাগ মেয়ের maintenance ~১৮০০–২০০০ kcal; তাহলে target ~১৩০০–১৫০০। ১২০০-এর নিচে **নামবেন না** ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া। আর জল: **২.৫–৩ লিটার** রোজ।

> ⚠️ **সাবধান —** Crash diet (৮০০ kcal, শুধু জল/ফল) PCOS-এ বিপজ্জনক — muscle loss, hair fall, period আরও irregular হয়। ধীরে (মাসে ২–৩ কেজি) টেকসই।

অধ্যায় ১৫

সাপ্তাহিক বাজারের list

Meal plan follow করতে সাপ্তাহিক বাজার list — একবারে কিনুন, সপ্তাহভর নিশ্চিন্ত:

Category	কী কী কিনবেন
ডাল ও শস্য	মুসুর ডাল, মুগ ডাল, ছোলা, রাজমা, সোয়াবিন, oats, ডালিয়া, চিড়ে, লাল চাল/আটা
সবজি (সবুজ)	পালংশাক, পুঁইশাক, লাউ শাক, ঢেঁড়স, ফুলকপি, বাঁধাকপি, লাউ, ঝিঙে
সবজি (অন্য)	টমেটো, শসা, গাজর, বেগুন, পটল, ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ, রসুন, আদা
Protein	ডিম (১ ডজন), পনির ২৫০g, টক দই, দুধ; non-veg: রুই/কাতলা, চিকেন ৫০০g
ফল	পেয়ারা, কমলালেবু, আপেল, কলা (১–২টো), পেঁপে
Dry goods	চিনাবাদাম, ছোলা ভাজা, তিল, মেথি দানা, দারচিনি, হলুদ
তেল	সরষের তেল (রান্না) — মাসে ১ লিটারের বেশি নয় পরিবারপিছু

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

বাজারে গিয়ে 'diet food' খুঁজবেন না — সাধারণ বাঙালি বাজারই PCOS diet-এর ভান্ডার। দামি quinoa/chia-র দরকার নেই!

অধ্যায় ১৬

ক্যালোরি টেবিল

ক্যালোরি গোনা — বাঙালি খাবারের টেবিল

প্রতিটা দানা গোনার দরকার নেই — **প্রথম ২ সপ্তাহ** এই টেবিল দেখে আন্দাজ শিখুন, তারপর চোখেই মাপ হয়ে যাবে।

খাবার (পরিমাণ)	ক্যালোরি (প্রায়)
ভাত, ১ কাপ (রান্না)	২০০
রুটি, ১টা (মাঝারি)	৮০–১০০
মুসুর ডাল, ১ বাটি	১২০
মাছের ঝোল (২ পিস + ঝোল)	১৮০–২২০
ডিম সেদ্ধ, ১টা	৭০
ডিমের অমলেট (১ চামচ তেল)	১২০
চিকেন কারি, ১ বাটি	২৫০
পনির, ৫০g	১৩০
টক দই, ১ বাটি	৬০
সবজি তরকারি, ১ বাটি	৮০–১২০
খিচুড়ি, ১ বাটি	২৫০
সিঙাড়া, ১টা	২৫০
চপ, ১টা	১৫০–২০০
মিষ্টি (রসগোল্লা), ১টা	১২০–১৫০
চা (চিনি ছাড়া দুধ-চা), ১ কাপ	৩০
চা (২ চামচ চিনি), ১ কাপ	৮০
Cold drink, ১ গ্লাস	১৫০

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

Target: দিনে **১৩০০–১৫০০ kcal** (বেশিরভাগ মেয়ের জন্য)। ১২০০-এর নিচে যাবেন না ডাক্তার না বললে। আর মনে রাখুন — **১টা সিঙাড়া = ৩০ মিনিট হাঁটা!**

অধ্যায় ১৭

অনুষ্ঠান ও travel guide

অনুষ্ঠান বাড়ি survival guide (বিয়ে/পুজো/ঈদ)

- **আগে খেয়ে যান:** বাড়ি থেকে protein + সবজি খেয়ে বেরোন — খালি পেটে গেলে control হারায়।
- **Plate rule:** প্রথম round-এ স্যালাড/তরকারি, তারপর ১টা main — মিষ্টি ১টা (ছোট)।
- **Drink:** জল/ডাব — cold drinks/milkshake নয়।
- **Guilt নয়:** ১টা দিন enjoy করুন, পরের দিন normal routine — একদিনে কিছু নষ্ট হয় না!

Travel-এ PCOS

- Bag-এ রাখুন: roasted chana, বাদাম, ফল, জলের বোতল।
- Train/flight-এ: বাইরের ভাজাপোড়ার বদলে **ডিম সেদ্ধ/ছোলা/দই**।
- Hotel-এ: breakfast-এ ডিম + ফল; dinner হালকা।
- ওষুধ **handbag-এ** (luggage-এ নয়!), prescription-এর photo mobile-এ।

> 💡 **মনে রাখো —** PCOS lifestyle মানে 'না' বলা নয় — মানে **smart choice**। Enjoy করুন, guilt ছাড়ুন, পরের দিন track-এ ফিরুন।

পর্ব ৪

Exercise ও Lifestyle

হাঁটা, muscle, ঘুম, stress — চার স্তম্ভ।

অধ্যায় ১৭

হাঁটা + strength training



সবচেয়ে সস্তা ওষুধ: প্রতিদিন ৩০ মিনিট brisk walk — খাওয়ার ৩০ মিনিট পর হাঁটলে sugar spike সবচেয়ে কমে।

সপ্তাহের formula: 150 + 3

- **150 মিনিট** brisk walking — রোজ ৩০ মিনিট × ৫ দিন (ঘাম ঝরবে এমন গতি)।
- **৩ দিন** strength training — বাড়িতেই, ২০ মিনিট।



Figure 13.1 — Home strength plan। No gym, no equipment. Start with 2 days/week.

কেন strength training?

Muscle হলো শরীরের **sugar-খরচের কারখানা**। Muscle বাড়লে insulin sensitivity বাড়ে — PCOS-এর মূলে আঘাত। ভয় পাবেন না, মেয়েদের "পেশি ফুলে যাওয়া" এত সহজে হয় না!

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Period-এর সময় rest নিন, কিন্তু পুরো শুয়ে থাকবেন না — হালকা হাঁটা cramp কমায়। ভারী bleeding হলে সেদিন skip করুন।

অধ্যায় ১৮

সপ্তাহের exercise routine

একটা sample সপ্তাহ — fridge-এ লাগিয়ে রাখুন:

দিন	সকাল	বিকেল/সন্ধ্যা
সোম	৩০ মিনিট brisk walk	—
মঙ্গল	—	Strength (Fig 13.1) ২০ মিনিট
বুধ	৩০ মিনিট brisk walk	—
বৃহস্পতি	—	Strength ২০ মিনিট
শুক্র	৩০ মিনিট brisk walk	—
শনি	পছন্দের activity — cycling, swimming, dancing, yoga (৪৫ মিনিট)	
রবি	**Rest** — হালকা stretching, পরিবারের সাথে সময়	

> 💡 **মনে রাখো —** Miss হলে guilt নয় — পরের দিন resume করুন। ৮০% follow = excellent result!

অধ্যায় ১৯

ঘুম ও stress



ঘুম = hormone medicine: ৭–৮ ঘণ্টা ঘুম না হলে cortisol বাড়ে, insulin resistance বাড়ে, খিদে বাড়ে।

ঘুমের নিয়ম

- **৭–৮ ঘণ্টা**, রোজ একই time-এ শোয়া-ওঠা (weekend-এও!)।
- শোয়ার ১ ঘণ্টা আগে mobile/TV বন্ধ — blue light melatonin মারে।
- ঘর অন্ধকার, ঠান্ডা রাখুন। ভারী খাবার শোয়ার ২–৩ ঘণ্টা আগে শেষ।
- নাক ডাকা + দিনে ঘুম পাওয়া = **sleep apnea** হতে পারে (PCOS-এ common) — ডাক্তারকে জানান।

Stress ও cortisol

Chronic stress → cortisol বেশি → পেটের fat বাড়ে → insulin resistance বাড়ে। Cycle ভাঙুন:

- **৪-৭-৮ breathing:** ৪ সেকেন্ড শ্বাস নিন, ৭ সেকেন্ড ধরুন, ৮ সেকেন্ডে ছাড়ুন — দিনে ৩ বার।
- রোজ ১০ মিনিট নিজের জন্য — গান, বই, আড্ডা। এটা luxury নয়, treatment।
- মোবাইলে screen time কমান — doomscrolling stress বাড়ায়।

> 💡 **মনে রাখো —** ঘুম আর stress-কে 'soft' advice ভাববেন না — এগুলো insulin-এর উপর ওষুধের মতোই effect ফেলে।

পর্ব ৫

ওষুধ — ডাক্তারের গাইডেন্স

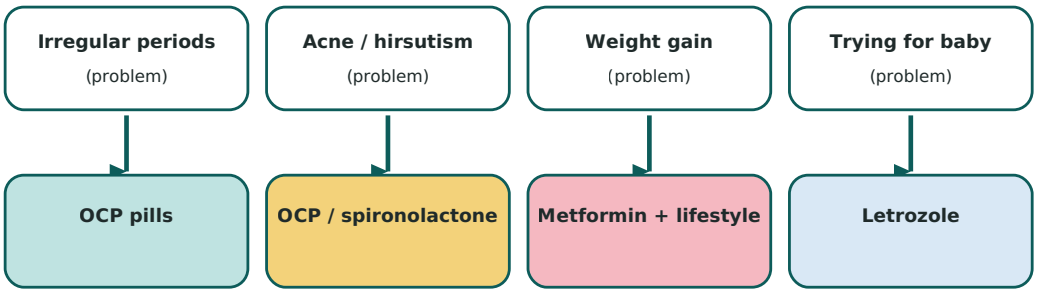
কোন সমস্যায় কোন ওষুধ, কত dose।

অধ্যায় ২০

কোন সমস্যায় কোন ওষুধ

> ⚠️ **ওষুধের disclaimer —** নিচের dose-গুলো **standard adult dose**, জানার জন্য দেওয়া। **নিজে নিজে কোনো ওষুধ শুরু/বন্ধ করবেন না।** আপনার ডাক্তার আপনার history, BP, weight, plan (pregnancy?) দেখে ঠিক করবেন কোনটা আপনার জন্য।

PCOS-এর কোনো **একটা magic pill** নেই — problem অনুযায়ী ওষুধ আলাদা:



Medicines ONLY after doctor's prescription — see Ch. 15-19

Figure 15.1 — Problem to medicine map। Your doctor picks based on YOUR main complaint.

মূল সমস্যা	প্রথম পছন্দের ওষুধ	সাথে
Irregular periods	OCP pills / cyclical progesterone	Lifestyle
Acne / hirsutism	OCP ± spironolactone	Skin care, laser
Weight + insulin resistance	Metformin + diet/exercise	—
Trying for baby	Letrozole (ovulation)	Folic acid, lifestyle
Vitamin D low	Cholecalciferol sachets	Sunlight

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> এক visit-এ সব ওষুধ শুরু হয় না। আমরা step-by-step যাই — ৩ মাস পর review করে adjust করি। ধৈর্য রাখুন!

অধ্যায় ২১

Metformin

⚠️ **ওষুধের disclaimer —** নিচের dose-গুলো **standard adult dose**, জানার জন্য দেওয়া। **নিজে নিজে কোনো ওষুধ শুরু/বন্ধ করবেন না।** আপনার ডাক্তার আপনার history, BP, weight, plan (pregnancy?) দেখে ঠিক করবেন কোনটা আপনার জন্য।

Metformin — insulin-এর বন্ধু

PCOS-এ সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত ওষুধ। কী করে? Liver-এর extra sugar বানানো কমায় + insulin sensitivity বাড়ায়। **Weight কমাতে সাহায্য করে, তবে magic নয়** — diet/exercise ছাড়া কাজ অর্ধেক।

বিষয়	নিয়ম
Start dose	**500 mg** রাতের খাবারের সাথে, ১–২ সপ্তাহ
Titrate	সহ্য হলে **500 mg BD** → প্রয়োজনে **1000 mg BD** (max 2000 mg/day)
কখন খাবেন	**খাবারের সাথে বা ঠিক পরে** — খালি পেটে নয় (বমি/পেট খারাপ হয়)
Side effects	প্রথম ২ সপ্তাহ: পেট ফাঁপা, loose motion, metallic taste — সাধারণত সেরে যায়
Long-term watch	Vitamin **B12** কমতে পারে — বছরে একবার check
কখন বন্ধ	Severe kidney problem, dehydration-এ — ডাক্তারের পরামর্শে

💡 **মনে রাখো —** Metformin 'sugar-এর ওষুধ' বলে ভয় পাবেন না — PCOS-এ এটা insulin resistance-এর জন্য দেওয়া হয়, diabetes না থাকলেও।

অধ্যায় ২২

Metformin side effects সামলানো

Metformin-এর side effects সামলানোর ৭ উপায়

1. **ধীরে বাড়ান:** ৫০০ mg-এ ২ সপ্তাহ থাকুন, তারপর বাড়ান।
2. **খাবারের মাঝখানে** খান — শুরুতে বা শেষে নয়।
3. **Extended-release (XR)** version-এ side effect কম — ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।
4. প্রথম ২ সপ্তাহ **ভাজাপোড়া/দুধ** কমান।
5. Loose motion হলে **ORS/জল** বেশি খান।
6. ২ সপ্তাহেও না সারলে dose কমানোর কথা ডাক্তারকে বলুন।
7. **হাল ছাড়বেন না** — ৯০% মানুষের ১ মাসে সয়ে যায়!

> ⚠️ **সাবধান —** বমি + পেটব্যথা + শ্বাসকষ্ট (lactic acidosis-এর rare sign) হলে ওষুধ বন্ধ করে **সঙ্গে সঙ্গে** হাসপাতাল — বিশেষ করে dehydration/juandice থাকলে।

অধ্যায় ২৩

OCP pills

⚠️ **ওষুধের disclaimer —** নিচের dose-গুলো **standard adult dose**, জানার জন্য দেওয়া। **নিজে নিজে কোনো ওষুধ শুরু/বন্ধ করবেন না।** আপনার ডাক্তার আপনার history, BP, weight, plan (pregnancy?) দেখে ঠিক করবেন কোনটা আপনার জন্য।

OCP pills — period regular + androgen control

OCP (oral contraceptive pills) — যেমন **drospirenone + ethinyl estradiol** — PCOS-এ দুটো কাজ করে: (১) period regular করে, uterus-এর lining protect করে; (২) male hormone কমিয়ে acne/লোম কমায়।

কীভাবে খাবেন

- Period-এর **day 1–5**-এর মধ্যে শুরু, রোজ একই time-এ, ২১ দিন → ৭ দিন gap (withdrawal bleeding হবে)।
- একটা pill miss হলে মনে পড়ামাত্র খান; ২টো miss হলে প্যাকেটের instruction/ডাক্তার দেখুন।

কারা খাবেন না (contraindications)

- **৩৫ বছরের বেশি + smoking** — clot risk বেশি।
- **Migraine with aura** থাকলে।
- আগে **VTE (রক্ত জমাট)** হয়ে থাকলে।
- **Uncontrolled high BP**, liver tumor, unexplained vaginal bleeding।

⚠️ **সাবধান —** OCP-তে পায়ে ব্যথা/ফোলা, বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, হঠাৎ মাথাব্যথা হলে **সঙ্গে সঙ্গে** ডাক্তার — clot-এর sign হতে পারে (rare, কিন্তু জানা দরকার)।

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
OCP বন্ধ করলে ২–৩ মাসে natural cycle ফেরে। 'OCP খেলে বন্ধ্যাত্ব হয়' — পুরো myth!

অধ্যায় ২৪

Spironolactone

⚠️ **ওষুধের disclaimer —** নিচের dose-গুলো **standard adult dose**, জানার জন্য দেওয়া। **নিজে নিজে কোনো ওষুধ শুরু/বন্ধ করবেন না।** আপনার ডাক্তার আপনার history, BP, weight, plan (pregnancy?) দেখে ঠিক করবেন কোনটা আপনার জন্য।

Spironolactone — বাড়তি লোম ও acne-র জন্য

Androgen blocker — male hormone-এর effect কমায়। Dose: **50–100 mg/day** (ডাক্তার ঠিক করবেন)। Result দেখতে **৬ মাস** লাগে — ধৈর্য!

⚠️ **সাবধান — খুব জরুরি — Spironolactone pregnancy-তে নিষেধ!** ছেলে শিশুর genital development-এ problem হতে পারে। তাই এটা খেলে **সাথে contraception (OCP/IUCD) মাস্ট**। Potassium বাড়তে পারে — banana/ORS-এর সাথে সাবধান, ডাক্তার K+ check করবেন।

Eflornithine 13.9% cream: মুখের লোমের জন্য cream — দিনে **২ বার**, ৪–৬ মাসে result। বন্ধ করলে লোম ফিরতে পারে — তাই laser/electrolysis-এর সাথে combine ভালো।

💡 **মনে রাখো —** লোমের treatment-এ **waxing/threading বন্ধ** করার দরকার নেই — ওষুধ + hair removal একসাথে চলে। Laser-এ ৬–৮ session লাগে।

অধ্যায় ২৫

Inositol, Vitamin D ও অন্যান্য

> ⚠️ **ওষুধের disclaimer —** নিচের dose-গুলো **standard adult dose**, জানার জন্য দেওয়া। **নিজে নিজে কোনো ওষুধ শুরু/বন্ধ করবেন না।** আপনার ডাক্তার আপনার history, BP, weight, plan (pregnancy?) দেখে ঠিক করবেন কোনটা আপনার জন্য।

Myo-inositol — natural insulin sensitizer

Dose: **2 g twice daily** (powder/sachet)। Insulin sensitivity + ovulation-এ help করে, side effect প্রায় নেই। Metformin-এর সাথে বা বদলে — ডাক্তার ঠিক করবেন।

Vitamin D

Deficiency থাকলে: **cholecalciferol 60,000 IU sachet সপ্তাহে ১টা × ৮ সপ্তাহ**, তারপর monthly maintenance। সাথে রোদ (সকাল ৮–১০টা, ২০ মিনিট)।

Acne-র ওষুধ (সংক্ষেপে — full Acne Bible আসছে!)

- **Adapalene gel** (রাতে) / **benzoyl peroxide** — হালকা-মাঝারি acne।
- **Isotretinoin** — শুধু **dermatologist-এর** supervision-এ (pregnancy-তে কঠোর নিষেধ)।

Orlistat (ওজনের জন্য)

Fat absorption কমায় — **120 mg খাবারের সাথে**। Oily stool side effect। শুধু ডাক্তারের পরামর্শে, lifestyle-এর সাথে।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Supplement-এর দোকানের 'PCOS cure powder'-এ টাকা নষ্ট করবেন না। প্রমাণিত জিনিস: inositol, vitamin D (deficiency থাকলে), আর ডাক্তারের দেওয়া ওষুধ।

পর্ব ৬

Fertility

মা হওয়ার সম্পূর্ণ planning।

অধ্যায় ২৬

মা হতে চাইলে

সুখবর দিয়ে শুরু করি: **PCOS-এ মা হওয়া খুবই সম্ভব!** শুধু planning-টা একটু আলাদা।

Preconception checklist (try করার ৩ মাস আগে)

- **Folic acid 400–800 mcg** daily শুরু করুন।
- ওজন ৫–১০% কমানোর চেষ্টা — ovulation-এর chance বহুগুণ বাড়ে।
- **HbA1c < 6.5%**, TSH normal করুন।
- OCP/metformin-এর dose ডাক্তারের সাথে review করুন (কিছু ওষুধ pregnancy-তে বন্ধ)।
- Smoking/alcohol — সম্পূর্ণ বন্ধ।

Ovulation-এর ওষুধ

ওষুধ	Dose	নোট
Letrozole (first-line)	**2.5 mg → 5 mg → 7.5 mg**, cycle-এর day 2–6 বা 3–7, ৫ দিন	PCOS-এ clomiphene-এর চেয়ে ভালো result
Clomiphene (alternative)	**50 mg → 100 → 150 mg**, একই schedule	Mood swing, hot flush হতে পারে

প্রতি cycle-এ **follicular study (USG)** দিয়ে দেখা হয় ডিম বড় হচ্ছে কিনা। ৩–৬ cycle try করা হয়।

কখন fertility specialist?

- **১২ মাস** try করেও conceive না হলে (৩৫+ বয়সে **৬ মাস**)।
- Tube block/sperm problem সন্দেহ হলে।
- তখন IUI/IVF-এর option — ভয়ের কিছু নেই।

> ⚠️ **সাবধান —** Ovulation-এর ওষুধে **twin pregnancy**-এর chance বাড়ে — তাই ডাক্তারের monitoring (USG) ছাড়া খাবেন না।

> 💡 **মনে রাখো —** PCOS-এ pregnancy হলে **gestational diabetes**-এর risk বেশি — ২৪–২৮ সপ্তাহে sugar test মাস্ট।

অধ্যায় ২৭

Pregnancy-তে PCOS

Pregnancy-তে PCOS — বিশেষ যত্ন

- **Gestational diabetes:** PCOS-এ risk ৩ গুণ — **২৪–২৮ সপ্তাহে** OGTT test মাস্ট (অনেক ডাক্তার ১৬ সপ্তাহেও করেন)।
- **Metformin pregnancy-তে:** ডাক্তার চালিয়ে যেতে পারেন (safe বলে মনে করা হয়) — নিজে বন্ধ করবেন না।
- **ওজন:** pregnancy-তে 'দুজনের খাওয়া' myth — normal BMI-তে ১১–১৬ kg gain-ই যথেষ্ট।
- **BP check:** preeclampsia-এর risk বেশি — প্রতিটা visit-এ BP মাপুন।
- **Delivery:** PCOS মানেই C-section নয়! Normal delivery-ই usual।
- **Breastfeeding:** সম্পূর্ণ safe + ওজন কমাতে সাহায্য করে।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> PCOS + pregnancy = high-risk নয়, **extra-care** pregnancy। Regular checkup-এ সব manage হয় — আতঙ্কিত হবেন না!

পর্ব ৭

Skin ও Hair

Acne, লোম, চুল পড়া — ভেতর + বাইরে।

অধ্যায় ২৮

PCOS-এ ত্বক ও চুল

PCOS-এর skin-hair problem-এর মূলে **androgen বেশি** — তাই শুধু বাইরের cream-এ পুরো ঠিক হয় না, ভেতর থেকে (hormone control) + বাইরে থেকে — দুটোই লাগে।

Hormonal acne

- চোয়াল/থুতনিতে, period-এর আগে বাড়ে — এটাই hormonal pattern।
- Basics: gentle facewash (দিনে ২ বার), moisturizer, **sunscreen রোজ**।
- Medicine: OCP ± spironolactone (ডাক্তারের পরামর্শে) + topical (adapalene)।
- **Full Acne Bible আসছে** — সেখানে detail থাকবে!

Hirsutism (বাড়তি লোম)

- Score করার system আছে (Ferriman-Gallwey), ডাক্তার দেখবেন।
- **Laser** (৬–৮ session) সবচেয়ে effective; electrolysis ছোট area-তে।
- সাথে spironolactone/eflornithine (Ch. 18)।
- Bleach/waxing-এ problem নেই — শুধু **shaving-এ লোম মোটা হয় না** (myth ভাঙি!)।

Hair fall

- PCOS-এ মাথার মাঝখান পাতলা হয় (female pattern)।
- **শুধু PCOS নয়** — check করুন: **iron/ferritin, TSH, vitamin D** — তিনটেই hair fall-এর বড় কারণ!
- Harsh chemical treatment, tight hairstyle কমান। Minoxidil 2% — dermatologist-এর পরামর্শে।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Acne/লোম নিয়ে লজ্জা পাবেন না — এটা medical problem, রূপচর্চার ব্যর্থতা নয়। Treatment আছে, result আসে — শুধু ৩–৬ মাস ধৈর্য লাগে।

পর্ব ৮

মন ও ভবিষ্যৎ

Depression, body image, long-term risks।

অধ্যায় ২৯

মন ভালো রাখা

একটা সত্যি কথা বলি — PCOS শুধু শরীরের নয়, **মনেরও** অসুখ। ওজন, acne, লোম, irregular period — এগুলো self-confidence-এ আঘাত করে। Research বলে PCOS মেয়েদের **depression/anxiety ৩ গুণ বেশি**।

এটা normal — আর help আছে

- Mood খারাপ, কান্না পাওয়া, নিজেকে 'অসুন্দর' লাগা — আপনি একা নন, লাখো মেয়ের একই অনুভূতি।
- আপনার **worth ওজন/ত্বকে নয়**। PCOS আপনার fault নয় — এটা hormonal condition।
- কথা বলুন — বন্ধু, পরিবার, counselor। চেপে রাখবেন না।

> ⚠️ **কখন help নেবেন —** ২ সপ্তাহের বেশি মন খারাপ, ঘুম/খাওয়া নষ্ট, কাজে মন না বসা, বা **নিজের ক্ষতির চিন্তা** — দেরি না করে psychiatrist/counselor বা বিশ্বস্ত ডাক্তারের কাছে যান। এটা দুর্বলতা নয়, চিকিৎসাযোগ্য অসুখ।

ছোট্ট daily mind-care

- Mirror-এ নিজেকে একটা ভালো কথা বলুন (awkward লাগলেও!)।
- Social media-এর 'perfect body' থেকে break নিন — filter-এর সাথে তুলনা নয়।
- একটা hobby রাখুন — PCOS-এর বাইরেও আপনার একটা জীবন আছে।

> 💡 **মনে রাখো —** Treatment-এ progress ধীর — ৩ মাসে ৩ কেজি কমাও জয়! Scale-এর বাইরেও জয় আছে: ভালো ঘুম, regular period, ভালো mood।

অধ্যায় ৩০

পরিবার কীভাবে সাহায্য করবে

পরিবার ও partner কীভাবে সাহায্য করবে

- **খোঁচা নয়, সঙ্গ:** 'আরও মোটা হচ্ছো' নয় — 'চলো একসাথে হাঁটি'।
- **রান্নায় help:** diet মানে আলাদা রান্না নয় — পুরো পরিবারের থালিই PCOS-friendly বানান।
- **Period/mood-এ support:** PMS-এ irritability hormonal — personal attack ভাববেন না।
- **Doctor visit-এ সঙ্গ:** প্রশ্ন লিখে নিয়ে যান, দুজনে শুনুন।
- **টাকা নিয়ে খোঁটা নয়:** test/medicine-এ খরচ health investment।

> 💡 **মনে রাখো —** যে পরিবার support করে, সেখানে PCOS control ২ গুণ তাড়াতাড়ি হয় — এটা observation, গবেষণা নয়, কিন্তু সত্যি!

অধ্যায় ৩১

Long-term risks ও prevention

PCOS control না করলে ভবিষ্যতে কিছু risk বাড়ে — **ভয় দেখানোর জন্য নয়, prevention-এর জন্য** জানুন:

Risk	কেন বাড়ে	Prevention
Type 2 diabetes	Insulin resistance	ওজন control, বছরে HbA1c
High BP, heart disease	Metabolic syndrome	বছরে BP + lipid check
Endometrial hyperplasia	বছরের পর বছর period না হলে lining মোটা হয়	**৩ মাসে অন্তত ১টা withdrawal bleed** (OCP/ progesterone)
Sleep apnea	ওজন + hormones	নাক ডাকা + দিনে ঘুম = test
Fatty liver (NAFLD)	Insulin resistance	ওজন কমানো, alcohol নয়
Depression/anxiety	Hormones + body image	কথা বলুন, help নিন

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

বছরে একবার **PCOS annual review**: weight, BP, HbA1c, lipid, vitamin D, USG (যদি দরকার)। Calendar-এ লিখে রাখুন — prevention-ই আসল treatment।

পর্ব ৯

90-Day Action Plan

সপ্তাহ ধরে ধরে শুরু করুন।

অধ্যায় ৩২

৯০ দিনের plan

৯০ দিন = ৩টে মাস = ৩টে period cycle। Perfection নয় — **consistency**।

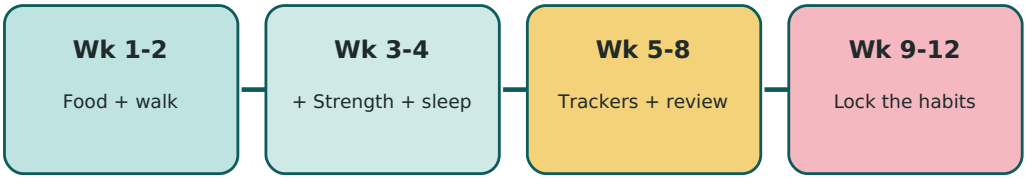


Figure 24.1 — 90-day roadmap। Small steps, stacked for 12 weeks.

Week 1–2: Foundation

- Plate method শুরু + চিনি-ছাড়া চা।
- রোজ ২০ মিনিট হাঁটা (খাওয়ার পর)।
- ঘুমের time ঠিক করুন। Daily tracker শুরু (পর্ব ১০)।

Week 3–4: Build

- হাঁটা ৩০ মিনিট + সপ্তাহে ২ দিন strength (Fig 13.1)।
- জল ২.৫ লিটার। ৪-৭-৮ breathing daily।
- প্রথম weight + waist মাপুন, লিখুন।

Week 5–8: Deepen

- Meal plan follow (veg/non-veg)। বাইরের খাওয়া অর্ধেক করুন।
- ডাক্তারের review — ওষুধ adjust (যদি চলে)।
- Period track করুন। Mood/sleep note করুন।

Week 9–12: Lock in

- যা কাজ করেছে, সেটাই routine বানান।
- Monthly review sheet ভরুন — progress দেখুন!
- পরের ৯০ দিনের goal লিখুন।

> 💡 **মনে রাখো —** ৯০ দিনে ৫–৭ কেজি কমা = excellent! ২–৩ কেজি = good! ওজন না কমলেও period regular/energy বাড়া = জয়।

পর্ব ১০

Printable Trackers

Photocopy করে রোজ ব্যবহার করুন।

অধ্যায় ৩৩

Trackers

📋 Daily Tracker (photocopy করে রোজ ব্যবহার করুন)

আজকের তারিখ: _____	সকাল	দুপুর	বিকেল	রাত	মোট			
তারিখ								
ওজন (kg)								
জল (গ্লাস)								
হাঁটা (মিনিট)								
Strength (✓/✗)								
ঘুম (ঘণ্টা)								
Mood (১–৫)								
খাবার 1								
খাবার 2								
খাবার 3								
খাবার 4								
Symptoms (acne/লোম/ব্যথা)								
আজকের একটা জয় ⭐								

Tip: রাতে শোয়ার আগে ২ মিনিটে ভরুন। Perfect day-এর দরকার নেই — লেখাটাই জয়।

📅 12-Month Period Tracker

Period-এর **প্রথম দিনে** তারিখ লিখুন। Gap বের করুন (যেমন: ৩২ দিন)।

মাস	Period শুরুর তারিখ	কতদিন ছিল	Gap (দিন)	নোট (ব্যথা/বেশি bleeding)
জানু				
ফেব্রু				
মার্চ				
এপ্রিল				
মে				
জুন				
জুলাই				
আগস্ট				
সেপ্টে				
অক্টো				
নভে				
ডিসে				

৩৫ দিনের বেশি gap বা ৩ মাস period না হলে ডাক্তারকে দেখান। এই sheet-টা visit-এ নিয়ে যান!

📊 Monthly Review Sheet

মাস: _____	শুরু	শেষ
ওজন (kg)		
কোমর (inch)		
Period হলো? (তারিখ)		
Acne (১–১০ স্কোর)		
Energy/mood (১–১০)		
এই মাসের ৩টে জয় 🏆		
পরের মাসের ১টা goal 🎯		

🎯 6-Month Goal Sheet

বড় স্বপ্ন ছোট step-এ ভাঙুন:

৬ মাসের বড় goal	মাস ১–২	মাস ৩–৪	মাস ৫–৬
ওজন: __ → __ kg			
Period regular করা			
Habit: _____			
Health: _____			

Body Measurement Log

তারিখ	ওজন	কোমর	হিপ	WHR	নোট

WHR = কোমর ÷ হিপ। মহিলাদের <0.85 ভালো। মাসে ১ বার মাপুন — রোজ নয়!

পর্ব ১১

জরুরি তথ্য

Red flags, FAQ, শব্দকোষ।

অধ্যায় ৩৪

Red flags

⚠️ **Red Flags — দেরি করবেন না —**

- **হঠাৎ খুব ভারী bleeding** (১–২ ঘণ্টায় pad ভিজে যাওয়া) বা বড় clots।
- **তীব্র পেটব্যথা** + বমি/জ্বর — ovarian torsion/cyst rupture হতে পারে।
- OCP খেয়ে **পায়ে ব্যথা/ফোলা, বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট** — clot-এর sign।
- **কয়েক মাসে হঠাৎ** গলা ভারী হওয়া, পেশি বাড়া — tumor বাদ দিতে হবে।
- Menopause-এর পর **bleeding** — সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তার।
- **নিজের ক্ষতির চিন্তা** — emergency help নিন।

অধ্যায় ৩৫

FAQ

❓ PCOS কি সারাজীবন থাকবে?

PCOS manage করা যায়, 'cure' হয় না। কিন্তু menopause-এর পর symptoms অনেক কমে যায়। ভালো খবর: lifestyle-এ বেশিরভাগ মেয়েই normal জীবন কাটান।

❓ বিয়ে না হলে কি TVS করা যায়?

না — unmarried মেয়েদের TAS (তলপেটের উপর দিয়ে) করা হয়। Diagnosis-এ কোনো problem হয় না।

❓ OCP কতদিন খেতে হবে?

যতদিন দরকার — মাস থেকে বছর। ডাক্তার মাঝে মাঝে break দিয়ে review করেন।

❓ Metformin কি diabetes-এর ওষুধ? আমার তো sugar normal!

PCOS-এ metformin insulin resistance-এর জন্য দেওয়া হয় — diabetes না থাকলেও। এতে ভয়ের কিছু নেই।

❓ ওজন না কমলে কি treatment fail?

না! Period regular হওয়া, acne কমা, energy বাড়া — এগুলোও success। ওজন একটা factor, পুরোটা নয়।

❓ PCOS-এ কি normal delivery হয়?

হ্যাঁ! PCOS-এর সাথে delivery-এর ধরনের সম্পর্ক নেই।

❓ চা/কফি কি বন্ধ?

না — চিনি ছাড়া দিনে ২ কাপ ঠিক আছে।

❓ ঘি কি খাওয়া যাবে?

অল্প পরিমাণে (১ চামচ) ঠিক আছে — সমস্যা 'অল্প' maintain করা!

❓ Period-এর ব্যথায় কি করব?

Hot water bag, হালকা হাঁটা; বেশি হলে mefenamic acid/ibuprofen — ডাক্তারের পরামর্শে।

❓ Hair straightening/color কি PCOS-এ নিষেধ?

না, তবে chemical treatment hair fall বাড়াতে পারে — gap রাখুন।

❓ Fasting (রোজা/উপোস) কি করা যাবে?

হ্যাঁ, তবে ইফতার/পারণে ভাজাপোড়া নয় — balanced meal। Sugar low হলে ডাক্তারকে জানান।

❓ PCOS কি মেয়ের হবে?

Genetic link আছে — মেয়ের lifestyle ভালো রাখুন, early sign-এ check করান।

❓ কতদিনে result পাব?

Period: ২–৩ মাস; ওজন: ৩–৬ মাস; acne/লোম: ৬+ মাস। PCOS slow game!

❓ Yoga কি help করে?

Stress/sleep-এ help করে — walking/strength-এর সাথে combine করুন, বদলে নয়।

❓ Supplement-এর বিজ্ঞাপন দেখি — কিনব?

বেশিরভাগ marketing। প্রমাণিত: inositol, vitamin D (deficiency-তে)। বাকি টাকা নষ্ট।

❓ Doctor কতদিন পর পর দেখাব?

শুরুতে ৩ মাস পর পর, stable হলে ৬–১২ মাসে।

❓ PCOS-এ কি উপোস/রোজা রাখা যাবে?

হ্যাঁ — তবে সেহরি/ইফতারে balanced meal (protein + fiber), ভাজাপোড়া নয়। Sugar low লাগলে ডাক্তারকে জানান।

❓ Swimming কি PCOS-এ ভালো?

Excellent! Joint-friendly cardio — সপ্তাহে ৩ দিন ৩০ মিনিট দারুণ।

❓ Hair removal cream কি safe?

হ্যাঁ, তবে patch test করুন। Laser-এর আগে waxing/plucking বন্ধ রাখতে হয় — ডাক্তার জানিয়ে দেবেন।

❓ PCOS-এ কি blood donate করা যায়?

হ্যাঁ, hemoglobin normal থাকলে কোনো বাধা নেই।

❓ Stress-এ period miss হলে কি PCOS?

একবার miss = stress/normal। বারবার + অন্য symptoms = checkup।

❓ Chia seeds/flaxseed কি কিনব?

Flaxseed (তিসি) ১ চামচ রোজ — সস্তা, fiber-ভরপুর, helpful। Chia optional luxury!

❓ PCOS-এ thyroid test কেন বারবার?

দুটো একসাথে খুব common — thyroid ঠিক না হলে PCOS treatment কাজে না। বছরে ১ বার।

❓ Marriage-এর আগে কি partner-কে জানাব?

Honesty ভালো — PCOS manageable condition, লুকানোর কিছু নেই। Infertility fear-এর চেয়ে সত্যি সহজ।

অধ্যায় ৩৬

শব্দকোষ

শব্দ	অর্থ
PCOS/PCOD	Polycystic Ovary Syndrome — একই জিনিস, PCOS-ই সঠিক নাম
Androgen	Male hormone (testosterone) — মেয়েদেরও অল্প থাকে
Hirsutism	মুখে/শরীরে বাড়তি লোম
Anovulation	ডিম না ছাড়া
Insulin resistance	Insulin ঠিকমতো কাজ না করা
OCP	Oral contraceptive pill — জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি
Metformin	Insulin sensitivity বাড়ানোর ওষুধ
HbA1c	৩ মাসের average blood sugar
TSH	Thyroid stimulating hormone
USG	Ultrasound — সোনোগ্রাফি
TAS/TVS	তলপেটের উপর দিয়ে / ভেতর দিয়ে ultrasound
BMI	Body mass index — ওজন ÷ উচ্চতা²
WHR	Waist-hip ratio — কোমর ÷ হিপ
Letrozole	Ovulation-এর ওষুধ
Eflornithine	মুখের লোমের cream

References: Rotterdam criteria (ESHRE/ASRM 2003); Endocrine Society PCOS guidelines; ACOG practice bulletins. Medicine doses per standard references — আপনার ডাক্তারের prescription-ই final।

আপনার যাত্রা এখানেই শেষ নয়

এই বইয়ের tracker-গুলো photocopy করে ব্যবহার করুন। ৯০ দিন পর monthly review sheet-টা দেখুন — নিজেই অবাক হবেন!

পরের বই: **Weight Loss Bible for Women** — আসছে শীঘ্রই!

Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College

WBMC Reg. 108568

🌐 drseemaparvin.netlify.app • 📸 @dr.seemaparvin • 👍 Dr Seema Parvin • 📱 +91 8777265123

© 2026 Dr. Seema Parvin — Women's Health Series, Book 1. Educational guidance; not a substitute for medical advice.