مریضوں کے لیے سادہ پیغامات

URDU

اردو

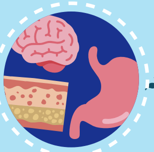
# PCOS کا ایک نیا نام ہے اور اب اسے PMOS یعنی 'پولی اینڈوکرائن میٹابولک اوویرین سنڈروم' کے نام سے جانا جاتا ہے۔

PMOS کی تشکیل دنیا بھر کی 56 مریضوں کی تنظیموں اور طبی سوسائٹیز کی شمولیت سے ہونے والے 22 ہزار سروے جوابات اور متعدد ورکشاپس کے نتیجے میں ہوئی۔ ان ورکشاپس میں اس کیفیت کے ساتھ زندگی گزارنے والی خواتین اور ماہرینِ صحت نے بھی حصہ لیا۔

اس کیفیت کے ساتھ زندگی گزارنے والی خواتین اس نام کی تبدیلی کی سب سے اہم محرک تھیں۔ ان کی آواز اور مسلسل جدوجہد نے یہ تبدیلی ممکن بنائی۔ وہ ایک ایسا نام چاہتے تھے جو۔۔۔

## 1 سائنسی اعتبار سے درست

PMOS 'سسٹ' (cyst) کا لفظ ہٹا دیتا ہے؛ اس کیفیت میں بیضہ دانی (ovary) پر غیر معمولی سسٹس میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا، بلکہ صرف جزوی طور پر نشوونما پانے والے انڈے ہوتے ہیں جو دیکھنے میں سسٹس جیسے لگ سکتے ہیں۔

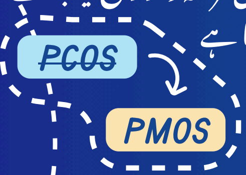


PMOS کی اصطلاح زیادہ درست ہے کیونکہ یہ کیفیت جسم کے کئی حصوں—جیسے ہارمونز، میٹابولزم، ذہنی صحت، جلد اور تولیدی نظام—پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے برعکس، PCOS کی اصطلاح کی توجہ صرف بیضہ دانی (ovary) پر مرکوز تھی اور اس میں خواتین کو پیش آنے والی دیگر علامات کو نظر انداز کر دیا گیا تھا۔

## 2 بات چیت اور استعمال میں آسان

اس کیفیت کے ساتھ زندگی گزارنے والی خواتین نے بتایا کہ بعض اوقات ان کی غلط تشخیص ہوئی یا درست تشخیص کے لیے انہیں بہت طویل انتظار کرنا پڑا۔ ان کا خیال تھا کہ نیا نام اپنے ڈاکٹر سے اس کیفیت کے بارے میں بات کرنا آسان بنائے گا، تشخیص میں تیزی لائے گا اور انہیں ملنے والی نگہداشت کو بہتر بنائے گا۔

ڈاکٹروں اور دیگر ماہرین صحت نے بھی اس بات سے اتفاق کیا۔ وہ تعلیم، معلومات کی فراہمی، باہمی گفتگو اور مریضوں کی نگہداشت کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ ان کے خیال میں نیا نام اس کیفیت کو بہتر طور پر سمجھنے، بہتر نگہداشت فراہم کرنے اور بہتر نتائج حاصل کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔




نئے نام کو تین سالہ عبوری مدت کے دوران مرحلہ وار رائج کیا جائے گا۔ اس مقصد کے لیے ایک منصوبہ بنایا گیا ہے تاکہ دنیا بھر میں کلینکس، تحقیق، تعلیم اور صحتِ عامہ سے متعلق معلومات میں نئے نام کا استعمال کیا جا سکے۔

## 3 سماجی بدنامی اور شرمندگی کو کم کرنا

بعض معاشروں میں تولیدی نظام پر زیادہ توجہ سماجی دباؤ، منفی رویّوں یا شرمندگی کا باعث بن سکتی ہے، جہاں زرخیزی اور خاندان بنانے کو عورت کی قدر و منزلت یا مستقبل کے مواقع سے جوڑا جاتا ہے۔
اس بات کو یقینی بنایا گیا کہ دنیا بھر کی خواتین کی آواز سنی جائے اور نئے نام میں "تولیدی (reproductive)" جیسی اصطلاحات استعمال نہ کی جائیں۔

ایک ایسا منصوبہ تیار کیا گیا جس کا مقصد دنیا بھر میں کلینکس، تحقیق، تعلیم اور عوامی صحت سے متعلق مواد میں نئے نام کا استعمال ممکن بنایا جا سکے۔ نیا نام زیادہ واضح اور درست ہے اور یہ اس کیفیت کی اصل نوعیت کی بہتر عکاسی کرتا ہے؛ اسے ان لوگوں نے تشکیل دیا ہے جو روزانہ اس کیفیت کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں اور ان لوگوں نے بھی جو بطور طبی ماہرین ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔

## لورنا بیری کو PMOS ہیں اور انہوں نے نام کی تبدیلی کے عمل پر بین الاقوامی ٹیم کے ساتھ کام کیا:

"اگرچہ کوئی بھی تبدیلی شروع میں غیر مانوس محسوس ہو سکتی ہے، لیکن یہ معاملہ محض قلیل مدتی تکلیف کا نہیں ہے۔ یہ احتساب اور پیش رفت کا معاملہ ہے۔ اس کا تعلق میری بیٹیوں، ان کی بیٹیوں اور ان بے شمار خواتین سے ہے جو ابھی پیدا ہونی ہیں اور جو بالکل ابتدا ہی سے شفافیت، درست فہم اور منصفانہ طبی سہولیات کی حقدار ہیں۔"

## کیا آپ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

AskPCOS ایپ اب AskPMOS ایپ میں تبدیل ہو رہی ہے اور یہ جدید ترین شواہد پر مبنی جامع، اعلیٰ معیار کی معلومات اور معاون ٹولز فراہم کرتی ہے

www.askpcos.org/www.askpmos.org

Ask PMOS Ask PCOS

© Monash University

MCHRI Monash Centre for Health Research and Implementation
CREWHIRL Centre for Research Excellence in Women's Health in Reproductive Life
MONASH University