

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) renamed Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome (PMOS)

SEPTEMBER

2026



May 2026 global consensus published in The Lancet, Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) has been officially renamed Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome (PMOS).

मई 2026 में 'द लैंसेट' में प्रकाशित वैश्विक सहमति के अनुसार, पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOS) का नाम आधिकारिक तौर पर बदलकर पॉलीएंडोक्राइन मेटाबोलिक ओवेरियन सिंड्रोम (PMOS) कर दिया गया है।

PCOS TO PMOS

The Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW), Government of India (GOI), adopted updated terminology to provide a more accurate, holistic understanding.

भारत सरकार (GOI) के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW) ने ज्यादा सटीक और समग्र समझ प्रदान करने के लिए अपडेट की गई शब्दावली अपनाई।

Why the name changed: The old term "PCOS" was highly misleading. The dark spots seen on an ultrasound are actually immature follicles, not pathological or abnormal cysts. The new name, PMOS, correctly highlights that it is a multi-system endocrine and metabolic condition rather than just a gynaecological or ovarian disease.

नाम क्यों बदला गया: पुराना नाम "PCOS" इसलिए बदला गया क्योंकि अल्ट्रासाउंड में दिखने वाले काले धब्बे असल में अपरिपक्व फॉलिकल्स (immature follicles) थे, न कि कोई बीमारी वाली या असामान्य सिस्ट।

नया नाम, PMOS, इस बात पर ज़ोर देता है कि यह सिर्फ़ गायनेकोलॉजिकल या ओवेरियन बीमारी नहीं, बल्कि शरीर के कई सिस्टम को प्रभावित करने वाली एंडोक्राइन और मेटाबोलिक स्थिति है।

DIFFERENCE BETWEEN PCOS AND PMOS

PCOS - Primary focus ovaries and cysts.

Risk - Mainly around reproductive health and fertility.

PMOS - Multiple endocrine glands and metabolic dysfunction.

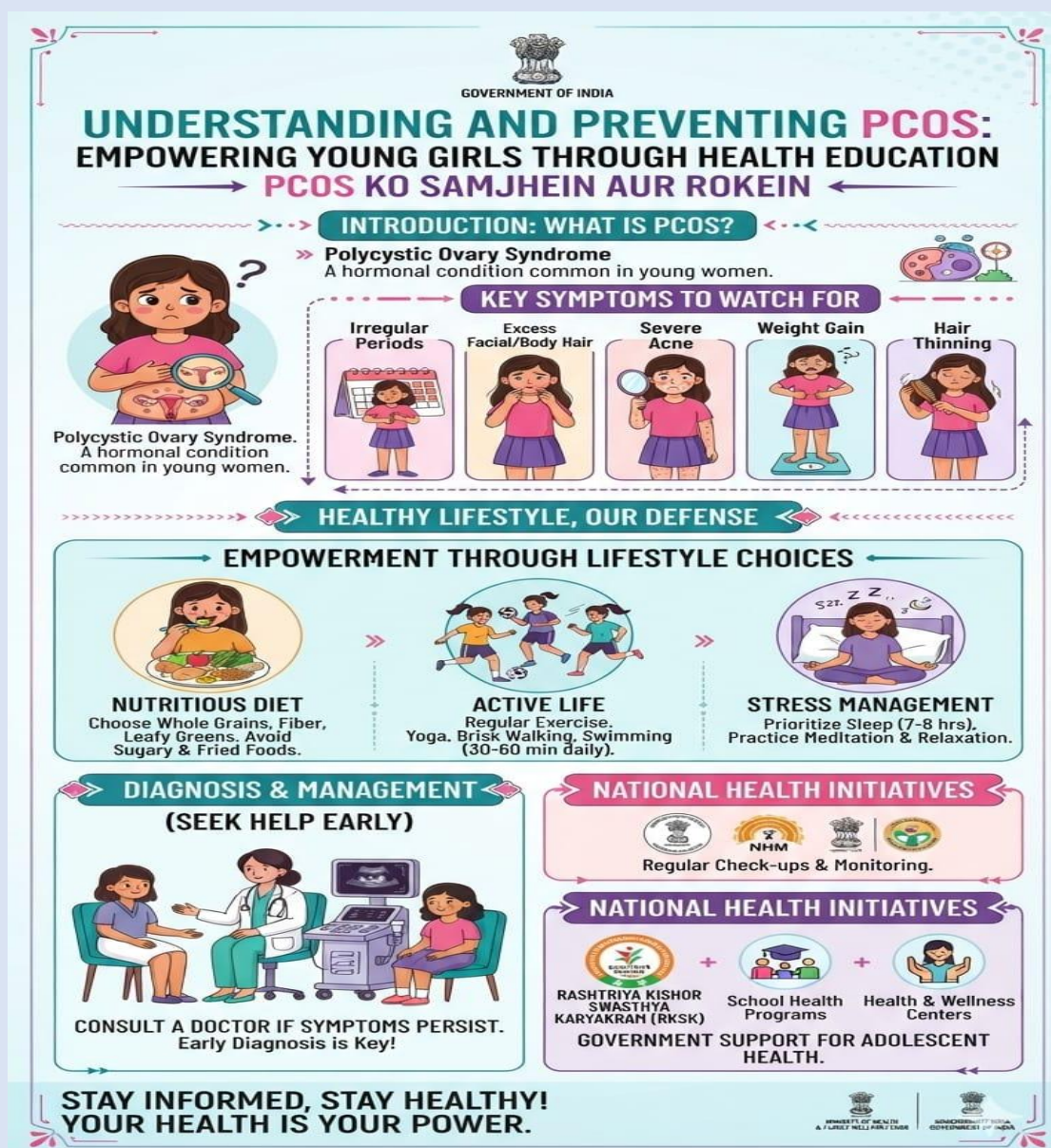
Risk - Focuses on insulin resistance, Type 2 diabetes, and cardiovascular risks.

पीसीओएस - मुख्य रूप से अंडाशय और सिस्ट पर केंद्रित।

जोखिम - मुख्य रूप से प्रजनन स्वास्थ्य और फर्टिलिटी से जुड़ा।

पीएमओएस - कई अंतःस्रावी ग्रंथियां और चयापचय संबंधी विकार।

जोखिम - इंसुलिन रेजिस्टेंस, टाइप 2 डायबिटीज़ और दिल से जुड़ी बीमारियों के जोखिम पर ध्यान देता है।



CONSULT A DOCTOR

- **Less than eight periods a year or sudden gaps of multiple months.**
 - **Metabolic Changes: Weight gain around the abdomen ("PMOS belly") and fatigue.**
 - **Hormonal and Skin Issues: Severe acne along the jawline/back, hair thinning on the scalp, or excessive facial/body hair (hirsutism).**
 - **Insulin Resistance Markers: Dark, velvety patches of skin around the neck, underarms, or groin.**
-
- साल में आठ से कम बार पीरियड्स आना या कई महीनों तक अचानक पीरियड्स न आना।
 - मेटाबोलिक बदलाव: पेट के आसपास वज़न बढ़ना ("PMOS बेली") और थकान महसूस होना।
 - हार्मोन और त्वचा से जुड़ी समस्याएं: जबड़े या पीठ पर बहुत ज़्यादा मुहांसे होना, सिर के बाल पतले होना, या चेहरे और शरीर पर बहुत ज़्यादा बाल उगना (हर्सुटिज़्म)।
 - इंसुलिन रेजिस्टेंस के संकेत: गर्दन, बगल या जांघों के बीच त्वचा का काला और मखमली जैसा हो जाना।

AWARENESS



GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF
HEALTH AND
FAMILY WELFARE

UNDERSTANDING AND PREVENTING PCOS

Empowering Young Girls Through Health Education

WHAT IS PCOS?

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is an hormonal disorder affecting many young women. **It can be managed!**

2 COMMON SYMPTOMS TO WATCH FOR:



Irregular Periods



Excess Facial/Body Hair



Severe Acne



Darkening of Skin (Acanthosis Nigricans)

3 PREVENTION & MANAGEMENT: TAKE CONTROL!

1 EAT BALANCED



EAT BALANCED

2 STAY ACTIVE



STAY ACTIVE

3 MANAGE STRESS



MANAGE STRESS

4 GET ENOUGH SLEEP

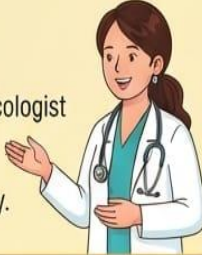


GET ENOUGH SLEEP

4 EMPOWERMENT & CARE



- **KNOWLEDGE IS POWER.** You are not alone!
- Consult a Doctor or Gynecologist for personalized advice.
- Regular check-ups are key.



EARLY DETECTION IS IMPORTANT FOR LONG-TERM HEALTH.



NATIONAL HEALTH MISSION



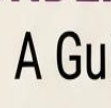
RKSK

FOR MORE INFO:
VISIT YOUR NEAREST HEALTH CENTER OR NHM.GOV.IN
☎ Helpline / ☎ Helpline

UNDERSTANDING PCOD: A Guide for Young Girls



Normal Ovary



PCOD Ovary

WHAT IS PCOD?

Ovaries release many immature eggs, forming tiny cysts.

WHY DOES IT HAPPEN?



Genetics



Unhealthy Diet



Lack of Exercise



Stress

Lifestyle & Genes Play a Role.

CONSULT A DOCTOR (Gynecologist)

If symptoms persist, see a doctor for guidance. Don't ignore! Regular checkups are key.

COMMON SYMPTOMS

Recognize the Signs.

-  Irregular Periods
-  Acne & Pimples
-  Excess Facial Hair
-  Weight Gain
-  Hair Thinning

Recognize the Signs.

CONSULT A DOCTOR (Gynecologist)



SIMPLE LIFESTYLE CHANGES



Eat Healthy



Get Enough Sleep



Manage Stress

You Can Manage PCOD!

TAKE CONTROL! LIVE HEALTHY

PCOD is manageable. A healthy routine happy life. Stay informed, stay empowered!

Studying / laughing!

EMPOWERED GIRLS, HEALTHY INDIA

AWARENESS



स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

GOVERNMENT OF INDIA, MINISTRY OF HEALTH AND FAMILY WELFARE

पीसीओएस (PCOS) को समझना और उसकी रोकथाम UNDERSTANDING PCOS स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से युवा लड़कियों का सशक्तिकरण

1 पीसीओएस (PCOS) क्या है?



यह एक सामान्य हार्मोनल स्थिति है। सही ज्ञान और देखभाल से इसे नियंत्रित किया जा सकता है!

2 पीसीओएस के प्रमुख लक्षण (PCOS Symptoms to Watch For)



अनियमित मासिक धर्म
Irregular Periods



चेहरे और शरीर पर अनचाहे बाल
Excessive Hair Growth



गंभीर मुँहासे
Severe Acne



अचानक वजन बढ़ना
Weight Gain

3

रोकथाम और प्रबंधन: जीवनशैली में बदलाव (Prevention & Management: Lifestyle Changes)

1



पौष्टिक आहार लें
EAT NUTRITIOUS FOOD
पहोले, घेनी लें, छाछ, शक्तिवन, गुलील, लोटीयिन ये सकता है।

2



नियमित व्यायाम करें
EXERCISE REGULARLY
नियमित व्यायाम करें।

3



तनाव कम करें
REDUCE STRESS
अतिशुद्ध वगैरह तनाव कम करें।

4



अच्छी नींद लें
GET GOOD SLEEP
अच्छी नींद ले तब तक कीजिए।

4

शुरुआती पहचान और डॉक्टर की सलाह (Early Detection and Doctor's Advice)



शरमाएं नहीं, बात करें!
DON'T BE SHY, TALK!

अपनी मां, बहन, शिक्षक या डॉक्टर से पूछें।

किसी भी लक्षण पर नज़र रखें और डॉक्टर से मिलें।
काने या जा है?

मेडिकल चेक की लें, बालों की बढ़ाने और
स्पष्टीकरण के।



FOR MORE INFO: VISIT YOUR NEAREST
HEALTH CENTER OR NHM.GOV.IN



Helpline /
Helpline

SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

The School of Health Sciences established in 1991 with Medical and Nursing Faculty aims to bring create awareness, increase knowledge and build competencies among the health professionals, paraprofessionals and the general public in order to bridge the health manpower gap in the country and work towards a healthy community.

We welcome your suggestions in this bulletin. Please send to sohs@ignou.ac.in

For more information please contact
School of Health Sciences
Block D New Academic Complex
Indira Gandhi National Open University
Maidan Garhi
New Delhi 110068
01129572801, 01129572805

Patron

Prof. Uma Kanjilal, Vice Chancellor IGNOU

Contribution

Prof. Neerja Sood

Prof. Reeta Devi

Dr. Laxmi

Acknowledgement

Staff School of Health Sciences