

English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Period pain (dysmenorrhoea)</p> <p>A lot of people experience pain with their periods. The medical name for period pain is dysmenorrhoea. This can be anything from dull achy cramps to intense pain that feels unmanageable and cannot be easily relieved.</p> <p>There are 2 types of painful period. These are known as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • primary dysmenorrhoea • secondary dysmenorrhea <p>Period pain should not be severe. Speak to your doctor if you're experiencing pain which is affecting your day to day life. For example, you can't go to school or work or take part in day to day activities that you enjoy.</p>	<p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ (ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ)</p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਨਾਮ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ (dysmenorrhoea) ਹੈ। ਇਹ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਕੜਵੱਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੱਖੇ ਦਰਦ ਤਕ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਜਿਸਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।</p> <p>ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਹਵਾਰੀ 2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ • ਸੈਕੰਡਰੀ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ

It can be helpful to keep a note of your period dates and symptoms using a calendar, a diary or an app. You can then discuss this with your doctor who can decide if any tests or treatments might be needed.

If you're seeing your doctor, there are some useful pieces of information to think about beforehand:

- the first day of your last period (when it started)
- how many days your period usually lasts
- what was the shortest time between your periods (from the first day of one period to the first day of the next)
- what was the longest time between your periods (from the first day of one period to the first day of the next)
- how often you need to change your period products on a heavy day
- if you are over 25, when you had your last smear test

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਕੈਲੰਡਰ, ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ (ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਸੀ (ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤਕ)

	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਸੀ (ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤਕ) • ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ • ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ
<p>Period pain – primary dysmenorrhoea</p> <p>Primary dysmenorrhoea is period pain which isn't caused by any particular health condition. The pain usually begins when your period comes, but might start slightly before.</p> <p>Symptoms</p> <p>The main symptom of primary dysmenorrhoea is cramp or achy pains in your abdomen (tummy). You might also feel it in your lower back or the tops of your legs. You may have other symptoms when you get your period including:</p> <ul style="list-style-type: none"> • feeling tired • feeling bloated – your tummy sticks out more than normal • diarrhoea 	<p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ - ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ</p> <p>ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਦਰਦ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਲੱਛਣ</p> <p>ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ (ਪੇਟ) ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਵੱਟ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਐਨ ਉੱਪਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p>

- headaches
- mood changes

[Further information about mental health and wellbeing](#)

Treatment

There are lots of options for treating milder period pain such as:

- a hot water bottle
- gentle exercise
- pain relief, such as paracetamol or ibuprofen – always follow the manufacturer's instructions

Speak to your pharmacist for advice on pain relief. For more severe pain, there are other types of medications which are only available from your doctor.

It can be helpful to keep a note of your period dates and symptoms using a calendar, a diary or an app.

- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋਣਾ (ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

[ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

ਇਲਾਜ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਹਲਕੇ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ
- ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ

	<p>ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਲਈ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਕੈਲੰਡਰ, ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>
<p>Period pain – secondary dysmenorrhoea</p> <p>Secondary dysmenorrhoea is period pain that is caused by a health condition. Some women can start to experience more painful periods after years of 'normal' period pain.</p> <p>If you experience severe period pain that stops you from doing day-to-day things, or that worries you at all, you should speak to your doctor. It's important to get checked if you have any worries – you don't need to suffer.</p> <p>Symptoms</p> <p>Symptoms can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a change in your experience of period pain – your periods might be more painful, or the pain might last for longer • a feeling of heaviness in your tummy, and/or back pain 	<p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ - ਸੈਕੰਡਰੀ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ</p> <p>ਸੈਕੰਡਰੀ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਉਹ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ 'ਆਮ' ਦਰਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦਨਾਕ ਵਾਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਤ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂਚ ਕਰਾਈ ਜਾਵੇ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p> <p>ਲੱਛਣ</p>

<ul style="list-style-type: none"> • experiencing pain at other times during your cycle, not just during your period <p>You might have other symptoms with the pain such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • heavy periods • irregular periods • bleeding between periods • unusual discharge • painful sex, or bleeding after sex <p>If you experience any of these, speak to your doctor.</p>	<p>ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ – ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ਾਇਦ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ • ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ • ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰ • ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ • ਅਸਧਾਰਨ ਡਿਸਚਾਰਜ • ਦਰਦਨਾਕ ਸੈਕਸ, ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ
--	--

	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p>
<p>Diagnosis</p> <p>Your doctor will usually examine you if they think that you have secondary dysmenorrhoea. This may involve an internal examination to check your womb (uterus) and pelvis as well as your tummy (abdomen). As this is a really intimate examination, the doctor who performs it will have another person (chaperone) present. You can ask for a female doctor to carry it out. If there isn't a female doctor available, you can ask if there's a female health professional who could carry out the examination.</p> <p>The doctor will look for the possible cause of your painful periods. They may also suggest that they take some samples (swabs) during the examination to look for any signs of infection.</p> <p>If your doctor thinks that you have secondary dysmenorrhoea, they may refer you to a specialist (usually a doctor called a gynaecologist). The specialist can investigate the likely underlying cause. The investigations that are carried out will depend on the likely underlying cause.</p> <p>Some of the medical conditions your doctor might test for include:</p>	<p>ਰੋਗ-ਪਛਾਣ</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਯੂਟਿਰਸ ਜਾਂ ਕੁੱਖ) ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਸ (ਪੇਡੂ) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ (ਢਿੱਡ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁਆਇਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਕਈ ਇੱਕ ਲਿੰਗਕ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਨਿਗਰਾਨ ਮਹਿਲਾ) ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਔਰਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇਵੇ ਕਿ ਉਹ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੁਆਇਨੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਨਮੂਨੇ (ਫੰਬੇ) ਲਵੇਗਾ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਾਇਨੋਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਕੋਲ</p>

- [endometriosis](#) – a long-term (chronic) condition where tissue similar to the lining of the womb is found elsewhere in the body.
- [pelvic inflammatory disease](#) – an infection of the womb, ovaries or/and fallopian tubes
- [fibroids](#) – growths that can develop in the muscular wall of the womb that are not cancerous
- [adenomyosis](#) – when the tissue that normally grows within the womb (the lining) grows into the muscular wall of the womb instead
- [polycystic ovary syndrome](#) – a hormonal condition

Treatment

Treatment for secondary dysmenorrhoea will depend on its cause. Your doctor will be able to advise on the best course of treatment for your symptoms and condition and they will discuss this with you.

[It's ok to ask](#) any questions about your care to help you get the information you might need.

ਰੈਫਰ ਕਰੇ। ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਸੰਭਾਵਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਿਹਨਾਂ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- [ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ](#) – ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ (ਗੰਭੀਰ) ਸਮੱਸਿਆ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਟਿਸ਼ੂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- [ਪੈਲਵਿਕ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ \(ਪੇਡੂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ\) ਬਿਮਾਰੀ](#) – ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਜਾਂ/ਅਤੇ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਦੀ ਲਾਗ
- [ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼](#) – ਉਹ ਵਾਧੇ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰਯੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- [ਐਡੀਨੋਮਾਇਓਸਿਸ](#) – ਜਦੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧਣ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦਾ ਹੈ
- [ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ \(polycystic ovary syndrome\)](#) – ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨਲ ਸਥਿਤੀ

ਇਲਾਜ

	<p>ਸੈਕੰਡਰੀ ਡਿਸਮੇਨੋਰੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।</p>
<p>Contraceptive devices</p> <p>Period pain can sometimes be caused by intrauterine devices (IUDs), especially in the first few months after insertion.</p> <p>After an IUD insertion, your period might change and become more irregular, or last longer than normal. You also might bleed or spot in between periods. This is common with hormone-releasing IUDs. Some people might also experience pain during sex or a vaginal discharge.</p> <p>If you experience any of these symptoms after having an IUD inserted, as well as period pain, you should speak to your doctor as soon as possible.</p>	<p>ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਡਿਵਾਈਸਾਂ</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇੰਟ੍ਰਾਯੂਟਰੀਨ ਡਿਵਾਈਸਾਂ (IUDs) ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਿਵਾਈਸ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ।</p> <p>IUD ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਵੀ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਜਾਂ ਸਪੋਟਿੰਗ (ਖੂਨ ਦੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣੇ) ਹੋਵੇ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ IUDs ਨਾਲ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵੀ ਹੋਵੇ।</p>

	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ IUD ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
For more information about periods in Punjabi go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/
11 July 2022	11 ਜੁਲਾਈ 2022