

## English

### Period pain (dysmenorrhoea)

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.

There are 2 types of painful period. These are known as:

- primary dysmenorrhoea
- secondary dysmenorrhea

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.

## عربية / Arabic

### ألم الدورة الشهرية (عُسر الطمث)

تعاني الكثير من النساء من ألم خلال دوراتهن الشهرية. والاسم الطبي ألم الدورة الشهرية هو عُسر الطمث. ويمكن أن يكون هذا أي شيء بداية من التشنجات المؤلمة غير الحادة إلى الألم الشديد الذي لا يمكن السيطرة عليه ولا يمكن تخفيفه بسهولة.

هناك نوعان من آلام الدورة الشهرية المؤلمة. وتُعرف هذه بـ:

- عُسر الطمث الأولي
- عُسر الطمث الثانوي

لا ينبغي أن يكون ألم الدورة الشهرية شديد. تحدثي مع طبيبك إذا كنت تعانيين من ألم يؤثر على حياتك اليومية. على سبيل المثال، عدم قدرتك على الذهاب إلى المدرسة أو العمل أو المشاركة في الأنشطة اليومية التي تستمتعين بها.

قد يكون من المفيد الاحتفاظ بملاحظة حول تواريخ دورتك الشهرية وأعراضك باستخدام تقويم أو مذكرة أو أحد التطبيقات. يمكنك بعد ذلك مناقشة هذا الأمر مع طبيبك الذي يمكنه أن يقرر ما إذا كانت هناك حاجة إلى أي اختبارات أو علاجات.

<p>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.</p> <p>If you're seeing your doctor, there are some useful pieces of information to think about beforehand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• the first day of your last period (when it started)</li> <li>• how many days your period usually lasts</li> <li>• what was the shortest time between your periods (from the first day of one period to the first day of the next)</li> <li>• what was the longest time between your periods (from the first day of one period to the first day of the next)</li> <li>• how often you need to change your period products on a heavy day</li> <li>• if you are over 25, when you had your last smear test</li> </ul>	<p>إذا كنت ستذهبن لرؤية طبيبك، فهناك بعض المعلومات المفيدة التي يجب التفكير فيها مسبقًا:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اليوم الأول لآخر دورة شهرية لك (متى بدأت)</li> <li>• كم عدد الأيام التي تستمر فيها دورتك الشهرية عادةً</li> <li>• ما هي أقصر مدة كانت بين دوراتك الشهرية (من اليوم الأول من إحدى الدورات الشهرية إلى اليوم الأول من الدورة الشهرية التالية)</li> <li>• ما هي أطول مدة كانت بين دوراتك الشهرية (من اليوم الأول من إحدى الدورات الشهرية إلى اليوم الأول من الدورة الشهرية التالية)</li> <li>• كم مرة تحتاجين إلى تغيير منتجات الدورة الشهرية الخاصة بك في يوم كثيف</li> <li>• إذا كان عمرك أكثر من 25 عامًا، متى خضعت لآخر اختبار عنق الرحم</li> </ul>
<p><b>Period pain – primary dysmenorrhoea</b></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><b>Symptoms</b></p>	<p><b>ألم الدورة الشهرية – غُسر الطمث الأولي</b></p> <p>غُسر الطمث الأولي هو ألم الدورة الشهرية الذي لا يسببه أي حالة صحية معينة. يبدأ الألم عادةً مع بداية دورتك الشهرية ولكنه قد يبدأ قبل ذلك بقليل.</p> <p><b>الأعراض</b></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:

- feeling tired
- feeling bloated – your tummy sticks out more than normal
- diarrhoea
- 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.

تعتبر التقلصات أو الآلام المؤلمة في البطن هي العرض الرئيسي لغسر الطمث الأولي. قد تشعرين بها أيضاً في أسفل ظهرك أو أعلى رجليك. قد تعانيين من أعراض أخرى عند بداية دورتك الشهرية منها:

- الشعور بالتعب
- الشعور بالانتفاخ – بروز بطنك أكثر من المعتاد
- إسهال
- صداع
- تقلبات مزاجية

[المزيد من المعلومات حول الصحة والسلامة النفسية](#)

## العلاج

تتوفر الكثير من الخيارات لمعالجة آلام الدورة الشهرية الخفيفة مثل:

- زجاجة مياه ساخنة
  - التمارين الخفيفة
  - مسكن ألم مثل الباراسيتامول أو الإيبروفين – اتبعي دائماً تعليمات الشركة المصنعة
- تحدثي مع الصيدلي للحصول على المشورة حول مسكن الألم. تتوفر أنواع أخرى من الأدوية للآلام الأكثر حدة والتي لا تتوفر إلا من خلال طبيبك.
- قد يكون من المفيد الاحتفاظ بملاحظة حول تواريخ دورتك الشهرية وأعراضك باستخدام تقويم أو مذكرة أو أحد التطبيقات.

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

## Period pain – secondary dysmenorrhoea

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.

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.

## Symptoms

Symptoms can include:

- 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
- experiencing pain at other times during your cycle, not just during your period

You might have other symptoms with the pain such as:

- heavy periods

## ألم الدورة الشهرية- عُسْر الطمث الثانوي

عُسْر الطمث الثانوي هو ألم الدورة الذي يحدث نتيجة لحالة صحية. يمكن ان تبدأ بعض النساء في المعاناة من دورات شهرية أكثر أَلَمًا بعد سنوات من المرور بآلام دورة شهرية "عادية".

ينبغي عليك التحدث مع طبيبك إذا كنت تعانين من آلام دورة شهرية شديدة بحيث تمنعك من القيام بالأمور اليومية أو تقلقك. من المهم أن يتم فحصك إذا كانت تساورك أي مخاوف – لا عليك أن تعاني.

## الأعراض

يمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:

- تغير في ألم الدورة الشهرية الذي تمرين به – قد تكون دوراتك الشهرية أكثر أَلَمًا أو تستمر لمدة أطول
- الشعور بالثقل في بطنك و/أو ألم في الظهر
- المعاناة من ألم في أوقات أخرى خلال دورتك، وليس فقط خلال دورتك الشهرية

قد تعانين من أعراض أخرى مع الألم مثل:

- دورات شهرية كثيفة
- دورات شهرية غير منتظمة
- حدوث نزيف بين الدورات الشهرية
- افرازات غير طبيعية

<ul style="list-style-type: none"> <li>• irregular periods</li> <li>• bleeding between periods</li> <li>• unusual discharge</li> <li>• painful sex, or bleeding after sex</li> </ul> <p>If you experience any of these, speak to your doctor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الألم عند ممارسة الجنس أو النزيف بعد ممارسة الجنس</li> </ul> <p>تحدثي مع طبيبك إذا كنت تعانين من أي من هذه.</p>
<h3>Diagnosis</h3> <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</p>	<h3>التشخيص</h3> <p>سيقوم الطبيب بفحصك عادةً إذا ظن أنك تعانين من عُسر الطمث الثانوي. وقد يشمل هذا فحص داخلي لرحمك وحوضك وبطنك. ولأن هذا الفحص يعتبر فحصًا حميمًا جدًا، فسيحضر مع الطبيب الذي سيجريه شخص آخر (مرافقًا). ويمكنك ان تطلبي أن تقوم طبيبة بإجراء هذا لك. وإذا لم تكن هناك طبيبة متاحة فيمكنك أن تسألي عما إذا كانت هناك أخصائية صحية يمكنها إجراء الفحص.</p> <p>سيبحث الطبيب عن السبب المحتمل لحدوث دوراتك الشهرية المؤلمة. قد يقترح أيضًا أخذ بعض العينات (المسحات) أثناء الفحص للبحث عن أي علامات التهاب.</p> <p>إذا ظن طبيبك أنك تعانين من عُسر الطمث الثانوي، فقد يقوم بتحويلك إلى أخصائي (عادة ما يكون طبيبًا يُدعى أخصائي أمراض نسائية). يمكن للأخصائي التحقق من السبب الأساسي المحتمل. ستعتمد الفحوصات التي يتم إجراؤها على السبب الكامن المحتمل.</p> <p>تشمل بعض الحالات الطبية التي قد يفحص الطبيب بشأنها ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>الانتباز البطاني الرحمي</u> – هو حالة مرضية طويلة الأمد (مزمنة) حيث تتواجد أنسجة شبيهة لبطانة الرحم في مكان آخر من الجسم.</li> </ul>

cause. The investigations that are carried out will depend on the likely underlying cause.

Some of the medical conditions your doctor might test for include:

- [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.

- [مرض التهاب الحوض](#) – وهو التهاب في الرحم و/أو المبايض و/أو قناة فالوب
- [الأورام الليفية الرحمية](#) – هي زوائد تظهر في جدار الرحم العضلي وهي غير سرطانية.
- [العضال الغدي](#) – عندما ينمو النسيج الذي ينمو عادة داخل الرحم (البطانة) في الجدار العضلي للرحم بدلاً من ذلك
- [متلازمة المبيض المتعدد التكيسات](#) - وهي حالة صحية هرمونية

## العلاج

سيعتمد علاج عُسر الطمث الثانوي على المسبب له. سيتمكن طبيبك من تقديم المشورة بشأن أفضل مسار علاجي لأعراضك وحالتك وسيناقش هذا معك.

[لا مانع في أن تسألي](#) أي سؤال حول رعايتك للمساعدة في الحصول على المعلومات التي قد تحتاجينها.

<h2>Contraceptive devices</h2> <p>Period pain can sometimes be caused by <a href="#">intrauterine devices (IUDs)</a>, 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>	<h2>أجهزة منع الحمل</h2> <p>يمكن أن يحدث ألم الدورة الشهرية أحيانًا بسبب <a href="#">وسائل منع الحمل الرحمية (اللولب)</a>، خاصة في الأشهر القليلة الأولى بعد الإدخال.</p> <p>قد تتغير دورتك الشهرية أو تصبح أقل انتظامًا أو تستمر لمدة أطول بعد إدخال اللولب. وقد تتعرضين للنزيف أو للتقيط بين الدورات الشهرية أيضًا. وهذا شائع مع أجهزة منع الحمل التي تطلق الهرمونات. قد تعاني بعض النساء أيضًا من ألم خلال ممارسة الجنس أو إفرازات مهبلية.</p> <p>ينبغي عليك التحدث مع طبيبك في أقرب وقت ممكن إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض بعد وضع احد أجهزة منع الحمل بالإضافة إلى ألم الدورة الشهرية.</p>
<p>For more information about periods in Arabic go to <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</a></p>	<p>للمزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية باللغة العربي انتقلي إلى <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</a></p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 يوليو/تموز 2022</p>