

English	Polish / Polski
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.	Bóle menstruacyjne Wiele osób miewa bolesne miesiączki. w terminologii medycznej używa się też określenia „bóle menstruacyjne”. Pojęcie to obejmuje zarówno tępe bolesne skurcze, jak i intensywny, nieznośny ból, którego nie da się łatwo uśmierzyć. Istnieją dwa rodzaje bolesnych miesiączek. Nazywa się je: • pierwotnym bolesnym miesiączkowaniem, • wtórnym bolesnym miesiączkowaniem. Bóle menstruacyjne nie powinny być bardzo nasilone. Porozmawiaj z lekarzem, jeśli bóle miesiączkowe negatywnie wpływają na twoje codzienne życie. Na przykład jeśli nie jesteś w stanie chodzić do szkoły albo pracy czy brać udziału w codziennych aktywnościach, które lubisz.

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	Pomocne może być zapisywanie sobie dat miesiączki i objawów w kalendarzu, dzienniczku lub w aplikacji. Następnie możesz porozmawiać o tym z lekarzem, który zdecyduje, czy potrzebne są jakieś badania. Jeśli wybierasz się do lekarza, warto zawczasu przygotować sobie kilka przydatnych informacji: • pierwszy dzień ostatniej miesiączki (kiedy się zaczęła), • ile dni zazwyczaj trwa u ciebie miesiączka, • jaki był najkrótszy czas między miesiączkami (od pierwszego dnia jednej miesiączki do pierwszego dnia następnej), • jaki był najdłuższy czas między miesiączkami (od pierwszego dnia jednej miesiączki do pierwszego dnia następnej), • jak często musisz zmieniać artykuły menstruacyjne w dniach najbardziej intensywnego krwawienia, • jeśli masz ponad 25 lat, kiedy miałaś ostatnie badanie cytologiczne.
Period pain – primary dysmenorrhoea	Bóle menstruacyjne – pierwotne bolesne miesiączkowanie

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.

Symptoms

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

Pierwotne bolesne miesiączkowanie to ból menstruacyjny, którego przyczyną nie jest żadne konkretne schorzenie. Ból zazwyczaj pojawia się wraz z początkiem miesiączki, ale może zacząć się także nieco wcześniej.

Objawy

Podstawowym objawem pierwotnego bolesnego miesiączkowania są skurcze lub tępy przewlekły ból brzucha. Dolegliwości możesz odczuwać także w lędźwiach lub w górnej części nóg. Wraz z miesiączką mogą pojawić się także inne objawy, np.:

- uczucie zmęczenia,
- wrażenie wzdęcia – wystawanie brzucha bardziej niż zwykle,
- biegunka,
- ból głowy,
- wahania nastroju.

[Dodatkowe informacje na temat zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia](#)

Leczenie

Istnieje wiele możliwości leczenia mniej nasilonego bólu miesiączkowego, np.:

• 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.	• termofofor, • łagodne ćwiczenia fizyczne, • środki przeciwbólowe, takie jak paracetamol czy ibuprofen – zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami producenta. Zwróć się do farmaceuty po poradę na temat leczenia bólu. w przypadku silniejszego bólu można zastosować inne rodzaje leków, które są dostępne wyłącznie na receptę. Pomocne może być zapisywanie sobie dat miesiączki i objawów w kalendarzu, dzienniczku lub w aplikacji.
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:	Bóle menstruacyjne – wtórne bolesne miesiączkowanie Wtórne bolesne miesiączkowanie to ból menstruacyjny, którego przyczyną jest jakieś schorzenie. Po wielu latach „normalnego” bólu menstruacyjnego niektóre kobiety mogą zacząć miewać bardziej bolesne miesiączki. Jeżeli twojej miesiączce towarzyszy silny ból, który uniemożliwia ci wykonywanie codziennych czynności, lub ogólnie budzi twój niepokój, powinnaś porozmawiać z lekarzem. Warto się przebadac, jeżeli masz jakiegokolwiek obawy – nie musisz cierpieć. Objawy

• 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 • irregular periods • bleeding between periods • unusual discharge • painful sex, or bleeding after sex If you experience any of these, speak to your doctor.	Objawy mogą obejmować: • zmianę w odczuwaniu bólu miesięczkowego – miesiączki mogą być bardziej bolesne lub ból może utrzymywać się dłużej, • uczucie ciężkości w brzuchu i/lub ból pleców, • odczuwanie bólu w innych momentach cyklu, nie tylko podczas miesiączki. Możesz mieć także inne objawy, którym towarzyszy ból, takie jak: • obfite miesiączki, • nieregularne miesiączki, • krwawienie między miesiączkami, • nietypowa wydzielina, • odczuwanie bólu podczas seksu lub krwawienie po stosunku. Jeśli wystąpi którykolwiek z wymienionych objawów, należy porozmawiać z lekarzem.
Diagnosis Your doctor will usually examine you if they think that you have secondary dysmenorrhoea. This may involve an internal	Rozpoznanie Jeżeli lekarz uzna, że masz wtórne bolesne miesiączkowanie, zazwyczaj będzie chciał cię zbadać. Może to być badanie

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.

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.

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.

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

ginekologiczne, podczas którego zbada twoją macicę, miednicę i brzuch. Ponieważ badanie ma charakter bardzo intymny, przeprowadzający je lekarz wykona je w obecności innej osoby. Możesz poprosić o to, by zbadała cię lekarka. Jeżeli lekarka nie jest dostępna, możesz zapytać, czy inny pracownik służby zdrowia płci żeńskiej mógłby przeprowadzić badanie.

Lekarz postara się ustalić możliwą przyczynę bolesnych miesiączek. Może również zaproponować pobranie próbek (cytologii) podczas badania, aby przebadac je pod kątem oznak infekcji.

Jeśli lekarz uzna, że masz wtórne bolesne miesiączkowanie, może również skierować cię do specjalisty (zazwyczaj do ginekologa). Specjalista postara się ustalić prawdopodobną przyczynę twoich dolegliwości. Rodzaj badań, które zostaną przeprowadzone, zależy od prawdopodobnej przyczyny.

Lekarz może przebadac cię między innymi pod kątem następujących schorzeń:

- [endometrioza](#) – długotrwały (przewlekły) stan, w którym tkanka podobna do wyściółki macicy zagnieżdża się w innych miejscach ciała,
- [zapalenie przydatków \(narządów miednicy mniejszej\)](#) – choroba zapalna macicy, jajników i/lub jajowodów,

• 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.	• mięśniaki macicy – łagodne guzy, które mogą rozwijać się w zbudowanej z mięśni ścianie macicy, • adenomioza – schorzenie, w wyniku którego tkanka wyściółki macicy (endometrium) przedostaje się do wnętrza mięśniowej ściany macicy, • zespół policystycznych jajników – schorzenie hormonalne. Leczenie Leczenie wtórnego bolesnego miesiączkowania będzie zależało od ustalonej przyczyny. Lekarz doradzi ci sposób leczenia najlepszy w świetle twoich objawów i rodzaju schorzenia i porozmawia o tym z tobą. Możesz śmiało zapytać o wszelkie aspekty opieki nad tobą, abyś miała wszystkie potrzebne ci informacje.
Contraceptive devices Period pain can sometimes be caused by intrauterine devices (IUDs), especially in the first few months after insertion. 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.	Wkładki antykoncepcyjne Przyczyną bólu menstruacyjnego mogą być czasami wkładki wewnątrzmaciczne (IUD), zwłaszcza w pierwszych kilku miesiącach po założeniu. Po założeniu wkładki domacicznej przebieg miesiączki może ulec zmianie – może być ona bardziej nieregularna lub trwać dłużej niż zwykle. Możesz również krwawić lub plamić między miesiączkami.

Some people might also experience pain during sex or a vaginal discharge. 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.	Zdarza się to często w przypadku wkładek hormonalnych. u niektórych osób może również występować ból podczas stosunku lub wydzielina z pochwy. Jeśli po założeniu wkładki domacicznej wystąpią któreś z tych objawów, a także towarzyszące bóle miesięczkowe, należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.
For more information about periods in Polish go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/	Dodatkowe informacje na temat menstruacji w języku polskim można znaleźć pod adresem: https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/
11 July 2022	11 lipca 2022 r.