

English	عربية / Arabic
<p><b>Premenstrual Syndrome (PMS)</b></p> <p>Changes in your body's hormone levels before your period can cause physical and emotional changes. This is often known as Premenstrual Syndrome (PMS). A more severe form of PMS is known as Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD).</p> <p>There are lots of different things you can do to help try and ease the symptoms of PMS. You can get help if it impacts your daily life.</p>	<p><b>المتلازمة السابقة للحيض (PMS)</b></p> <p>يمكن أن تسبب التغيرات في مستويات الهرمون في جسمك قبل الدورة الشهرية تغيرات جسدية وعاطفية ويسمى هذا عادة بالمتلازمة السابقة للحيض (PMS). والنموذج الأكثر حدة من المتلازمة السابقة للحيض يُعرف باسم اضطراب ما قبل الطمث الاكتئابي (PMDD).</p> <p>هناك الكثير من الأمور المختلفة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في محاولة تخفيف أعراض المتلازمة السابقة للحيض. يمكنك الحصول على المساعدة إذا كانت تؤثر على حياتك.</p>
<p><b>What to expect</b></p> <p>There are many possible symptoms of PMS, but typical symptoms include:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mood swings</li><li>• feeling down or anxious</li><li>• feeling irritable</li></ul>	<p><b>ماذا أتوقع</b></p> <p>هناك العديد من الأعراض المحتملة للمتلازمة السابقة للحيض، ولكن تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• تقلبات المزاج</li><li>• الشعور بمزاج سيء أو القلق</li><li>• الشعور بالانفعال</li></ul>

- feeling bloated – your tummy sticks out more than normal
- headaches
- breast tenderness or changes
- loss of interest in sex
- changes in skin (like spots or dryness)
- changes in appetite
- tiredness and/or difficulty sleeping

These symptoms usually improve when your period starts and disappear a few days afterwards. PMS doesn't affect all people who have periods. But some people can experience very severe symptoms that can affect their everyday life. It's important you speak to your doctor if you feel you need help managing your symptoms.

PMS can occur at any point in your reproductive life – but can worsen during menopause.

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:

- الشعور بالانتفاخ – بروز بطنك أكثر من المعتاد
- صداع
- ليونة الثدي أو تغير فيه
- فقدان الاهتمام بالجنس
- تغيرات في البشرة (مثل البقع أو الجفاف)
- تغيرات في الشهية
- التعب و/أو صعوبة في النوم

عادة ما تتحسن هذه الأعراض عندما تبدأ دورتك الشهرية وتختفي بعد أيام قليلة. لا تصيب المتلازمة السابقة للحيض جميع النساء اللاتي يحضن. ولكن يمكن أن تعاني بعض النساء من أعراض حادة يمكنها أن تؤثر على حياتهن اليومية. فمن الضروري التحدث مع طبيبك إذا كنت تشعرين أنك بحاجة للمساعدة في التعامل مع أعراضك.

يمكن أن تحدث المتلازمة السابقة للحيض في أي وقت من حياتك الإنجابية- ولكنها يمكن أن تسوء خلال فترة انقطاع الطمث.

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.

إذا كنت ستذهبن لرؤية طبيبك، فهناك بعض المعلومات المفيدة التي يجب التفكير فيها مسبقاً:

- اليوم الأول لآخر دورة شهرية لك (متى بدأت)
- كم عدد الأيام التي تستمر فيها دورتك الشهرية عادةً

<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>	<ul style="list-style-type: none"> <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>
<h2>How to help PMS</h2> <p>There are lots of different things you can do to help try and ease the symptoms of PMS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gentle exercise – like going for a walk or cycle</li> <li>• eating a healthy, balanced diet</li> <li>• taking pain relief like paracetamol or ibuprofen – always follow the manufacturer's instructions</li> <li>• trying to get 7 to 8 hours of sleep a night</li> <li>• yoga, breathing exercises and meditation to help reduce stress</li> </ul>	<h2>كيفية المساعدة في تخفيف المتلازمة السابقة للحيض</h2> <p>هناك الكثير من الأمور المختلفة التي بإمكانها المساعدة في محاولة التخفيف من أعراض المتلازمة السابقة للحيض، منها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة - مثل المشي أو ركوب الدراجة</li> <li>• اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن</li> <li>• تناول مسكن آلام كالباراسيتامول أو الإيبوبروفين- اتبعي دائمًا تعليمات الشركة المصنعة</li> <li>• محاولة النوم لمدة 7 إلى 8 ساعات ليلاً</li> <li>• ممارسة اليوغا وتمارين التنفس والتأمل للمساعدة في التقليل من التوتر</li> <li>• العلاجات التكميلية أو المكملات مثل الكالسيوم وفيتامين د</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>complementary therapies or supplements such as calcium and vitamin D</li> </ul>	
<p><b>Talking to your doctor</b></p> <p>Although PMS symptoms are normal, speak to your doctor if they're affecting your day to day life. There are options and support available to help you, such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>hormonal medicine, such as the combined contraceptive pill</li> <li><a href="#">Cognitive Behavioural Therapy</a></li> <li>some types of antidepressant medications</li> </ul>	<p><b>التحدث مع طبيبك</b></p> <p>على الرغم من أن أعراض المتلازمة السابقة للحيض طبيعية، تحدثي مع طبيبك إذا كانت تؤثر على حياتك اليومية. تتوفر هناك خيارات ودعم لمساعدتك، مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الأدوية الهرمونية، مثل حبوب منع الحمل المركبة</li> <li><a href="#">العلاج السلوكي المعرفي</a></li> <li>بعض أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب</li> </ul>
<p><b>Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)</b></p> <p>PMDD is another term that is used to describe severe PMS. It can occur at any time, but is more often experienced when periods start or during menopause. It's a complex condition where you may experience difficulties with your mental health as well as physical symptoms.</p> <p>Emotional symptoms can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mood swings</li> <li>feeling angry or irritable</li> <li>feeling tired and disengaged</li> </ul>	<p><b>اضطراب ما قبل الطمث الاكتئابي</b></p> <p>يعتبر اضطراب ما قبل الطمث الاكتئابي مصطلح آخر يُستخدم لوصف الحالة الشديدة من المتلازمة السابقة للحيض. يمكن أن يحدث في أي وقت ولكنه غالبًا ما يحدث عند بدء الدورات الشهرية أو خلال فترة انقطاع الطمث. وهي حالة صحية معقدة حيث قد تعانيين من مشاكل في صحتك النفسية بالإضافة لأعراض جسدية.</p> <p>ويمكن أن تشمل الأعراض العاطفية ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تقلبات المزاج</li> <li>الشعور بالغضب أو الانفعال</li> <li>الشعور بالتعب والانعزال</li> <li>الشعور بالقلق أو التوتر</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• feeling anxious or tense</li> <li>• feeling overwhelmed</li> <li>• difficulty concentrating</li> <li>• suicidal feelings – if you have <a href="#">suicidal feelings</a>, it's really important to seek help</li> </ul> <p><a href="#">Further information about mental health</a></p> <p>Physical symptoms can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• breast tenderness or swelling</li> <li>• headaches</li> <li>• pain in your muscles and joints</li> <li>• feeling bloated – when your tummy sticks out more than normal</li> <li>• changes in your appetite</li> <li>• tiredness and/or difficulty sleeping</li> </ul> <p>If you feel you're experiencing some of these symptoms, speak to your doctor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الشعور بالضغط</li> <li>• صعوبة في التركيز</li> <li>• التفكير بالانتحار - إذا كنت <a href="#">تفكرين بالانتحار</a>، فمن الضروري جدًا أن تطلبي المساعدة</li> </ul> <p><a href="#">المزيد من المعلومات حول الصحة النفسية</a></p> <p>يمكن أن تشمل الأعراض الجسدية ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ليونة الثدي أو تورمه</li> <li>• صداع</li> <li>• ألم في عضلاتك ومفاصلك</li> <li>• الشعور بالانتفاخ - عندما يبرز بطنك أكثر من المعتاد</li> <li>• تغيرات في شهيتك</li> <li>• التعب و/أو صعوبة في النوم</li> </ul> <p>تحدثي مع طبيبك إذا كنت تشعرين أنك تعاني من بعض هذه الأعراض.</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>

11 July 2022

11 يوليئو/تموز 2022