

English	اردو / Urdu
<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>ماقبل حیض سنڈروم (PMS)</b></p> <p>ماہواری سے پہلے آپ کے جسم کے ہارمون کی سطحوں میں تبدیلیاں جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں کا باعث بن سکتی ہیں۔ اسے اکثر ماقبل حیض سنڈروم (PMS) کے طور پر جانا جاتا ہے۔ PMS کی ایک زیادہ شدید شکل کو ماقبل حیض اضطرابی انتشار (PMDD) کے نام سے جانا جاتا ہے۔</p> <p>بہت سی مختلف چیزیں ہیں جو آپ PMS کی علامات کو دور کرنے اور کم کرنے میں مدد کے لیے کر سکتی ہیں۔ اگر یہ آپ کی روزمرہ کی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے تو آپ مدد حاصل کر سکتی ہیں۔</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> </ul>	<p><b>کیا توقع کریں</b></p> <p>PMS کی بہت سی ممکنہ علامات ہیں، لیکن عام علامات میں شامل ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مزاج میں تبدیلیاں</li> <li>• مایوسی یا بے چینی محسوس کرنا</li> <li>• چڑچڑاہٹ محسوس کرنا</li> </ul>

- feeling irritable
- 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.

- پیٹ پھولا ہوا محسوس کرنا – آپ کا پیٹ معمول سے زیادہ باہر نکل جاتا ہے
- سر درد
- چھاتی کا درد یا تبدیلیاں
- جنسی تعلق میں دلچسپی کم ہونا
- جلد میں تبدیلیاں (جیسے دھبے یا خشکی)
- بھوک میں تبدیلیاں
- تھکاوٹ اور/یا سونے میں دشواری

یہ علامات عام طور پر آپ کی ماہواری شروع ہونے پر بہتر ہو جاتی ہیں اور کچھ دنوں بعد ختم ہو جاتی ہیں۔ PMS ان تمام لوگوں کو متاثر نہیں کرتا جن کو ماہواری ہوتی ہے۔ لیکن کچھ لوگ بہت شدید علامات کا تجربہ کر سکتے ہیں جو ان کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ کو اپنے علامات کو منظم کرنے میں مدد کی ضرورت ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

PMS آپ کی تولیدی زندگی کے کسی بھی موڑ پر ہو سکتا ہے – لیکن حیض بند ہونے کے دوران بدتر ہو سکتا ہے۔

ایک کیلنڈر، ڈائری یا ایپ کا استعمال کرتے ہوئے اپنی ماہواری کی تاریخوں اور علامات کو نوٹ کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد آپ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کر سکتی ہیں جو یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ آیا کسی ٹیسٹ یا علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کر رہی ہیں، تو پہلے سے سوچنے کے لیے کچھ مفید معلومات موجود ہیں:

<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ کی پچھلی ماہواری کا پہلا دن (یہ کب شروع ہوئی)</li> <li>• عام طور پر آپ کی ماہواری کتنے دنوں تک رہتی ہے</li> <li>• آپ کی ماہواریوں کے درمیان سب سے کم وقت کیا تھا (ایک ماہواری کے پہلے دن سے دوسری ماہواری کے پہلے دن تک)</li> <li>• آپ کی ماہواریوں کے درمیان سب سے طویل وقت کیا تھا (ایک ماہواری کے پہلے دن سے دوسری ماہواری کے پہلے دن تک)</li> <li>• زیادہ ہونے والے کسی دن میں آپ کو اپنی ماہواری مصنوعات کو کتنی بار تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے</li> <li>• اگر آپ کی عمر 25 سال سے زیادہ ہے، تو آپ کا آخری سمنٹر ٹیسٹ کب ہوا تھا</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> </ul>	<h2>PMS میں مدد کیسے کریں</h2> <p>بہت سی مختلف چیزیں ہیں جو آپ PMS کی علامات کو کم کرنے میں مدد کے لیے کر سکتی ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ہلکی ورزش – جیسے چہل قدمی کرنا یا سائیکل چلانا</li> <li>• ایک صحت مند، متوازن غذا کھانا</li> <li>• دافع درد ادویات جیسے پیراسیٹامول یا آئبوپروفین لینا – ہمیشہ مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں</li> <li>• رات میں 7 سے 8 گھنٹے سونے کی کوشش کرنا</li> <li>• تناؤ کو کم کرنے میں مدد کے لیے یوگا، سانس کی ورزش اور مراقبہ کرنا</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• yoga, breathing exercises and meditation to help reduce stress</li> <li>• complementary therapies or supplements such as calcium and vitamin D</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کیلشیم اور وٹامن D جیسے تکمیلی علاج یا سپلیمنٹس</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>اپنے ڈاکٹر سے بات کرنا</b></p> <p>اگرچہ PMS کی علامات عام ہیں، لیکن اگر وہ آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہی ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ کی مدد کے لیے اختیارات اور سپورٹ دستیاب ہیں، جیسے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ہارمونل ادویات، جیسے مشترکہ مانع حمل گولی</li> <li>• <a href="#">ادراکی رویہ جاتی تھیراپی</a></li> <li>• بعض اقسام کی مانع افسردگی دوائیں</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> </ul>	<p><b>ماقبل حیض اضطرابی انتشار (PMDD)</b></p> <p>PMDD دوسری اصطلاح ہے جو شدید PMS کو بیان کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ کسی بھی وقت ہو سکتا ہے، لیکن اکثر اس کا تجربہ ماہواری شروع ہونے یا حیض بند ہونے کے دوران ہوتا ہے۔ یہ ایک پیچیدہ حالت ہے جہاں آپ کو اپنی ذہنی صحت کے ساتھ ساتھ جسمانی علامات میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔</p> <p>جذباتی علامات میں شامل ہو سکتا ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مزاج میں تبدیلیاں</li> <li>• غصہ یا چڑچڑا پن محسوس کرنا</li> </ul>

- feeling angry or irritable
- feeling tired and disengaged
- feeling anxious or tense
- feeling overwhelmed
- difficulty concentrating
- suicidal feelings – if you have [suicidal feelings](#), it's really important to seek help

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

Physical symptoms can include:

- breast tenderness or swelling
- headaches
- pain in your muscles and joints
- feeling bloated – when your tummy sticks out more than normal
- changes in your appetite
- tiredness and/or difficulty sleeping

If you feel you're experiencing some of these symptoms, speak to your doctor.

- تھکاوٹ اور علیحدہ محسوس کرنا
- بے چینی یا تناؤ محسوس کرنا
- مغلوب محسوس کرنا
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- خودکشی کے احساسات – اگر آپ کے دل میں [خودکشی کے احساسات](#) ہیں، تو مدد حاصل کرنا واقعی اہم ہے
- [ذہنی صحت کے بارے میں مزید معلومات](#)
- جسمانی علامات میں شامل ہو سکتا ہے:
- چھاتیوں کا درد یا سوجن
- سر درد
- آپ کے پٹھوں اور جوڑوں میں درد
- پیٹ پھولا ہوا محسوس کرنا – جب آپ کا پیٹ معمول سے زیادہ باہر نکل جاتا ہے
- آپ کی بھوک میں تبدیلیاں
- تھکاوٹ اور/یا سونے میں دشواری
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ ان علامات میں سے کچھ کا سامنا کر رہی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

For more information about periods in Urdu go to <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</a>	اردو ميں ماہواری کے بارے ميں مزيد معلومات کے لیے ملاحظہ کریں <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</a>
11 July 2022	11 جولائی 2022