

English

Heavy periods (heavy menstrual bleeding)

Heavy menstrual bleeding during your period can be really distressing.

It's one of the most common reasons for people who menstruate to see their doctor. According to [Women's Health Concern](#), 1 in 3 women describe their period as heavy. At least 1 in 20 women speak to their doctor every year about this problem.

For many people, heavy periods have no cause. For others, it's due to a health condition such as [fibroids](#), [adenomyosis](#) or [endometriosis](#).

You may be experiencing a heavier than 'normal' period if you're:

- bleeding through your clothes

عربية / Arabic

الدورات الشهرية الكثيفة (نزيف الحيض الكثيف)

قد يكون نزيف الحيض الكثيف خلال دورتك الشهرية أمرًا مقلقًا حقًا.

إنه أحد الأسباب الأكثر شيوعًا للنساء اللاتي يحضن الذي يتطلب الذهاب إلى الطبيب. وفقًا لمنظمة [شواغل المرأة الصحية](#)، 1 من كل 3 نساء تصف دورتها الشهرية بالكثيفة. وبما لا يقل عن 1 من كل 20 امرأة تتحدث مع طبيبتها كل عام عن هذه المشكلة.

لا يوجد سبب للدورات الشهرية الكثيفة لدى العديد من النساء. أما بالنسبة للأخريات، فإنها تحدث بسبب حالة صحية مثل [الأورام الليفية الرحمية](#)، [العضال الغدي](#) أو [الانتباز البطاني الرحمي](#).

قد تعاني من دورة شهرية أكثر كثافة من 'المعتاد' إذا كنت:

- تنزفين من خلال ملابسك
- تنزلين كم كبير من الدم المتخثر
- تضطرين على تغيير منتج الدورة الشهرية الخاص بك بشكل أكبر
- تضطرين على استخدام نوعين من المنتجات في الوقت نفسه

<ul style="list-style-type: none"> • passing large clots • having to change your period product more frequently • having to use 2 different products at the same time • having heavy periods every month that stop you doing everyday activities 	<ul style="list-style-type: none"> • تعاني من دورات شهرية كل شهر تمنعك من القيام بالأنشطة اليومية
<p>Speak to your doctor if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you're experiencing heavy periods • you're experiencing heavier periods than you have before <p>The doctor can check if there's an underlying health condition that might be causing your heavy periods.</p> <p>When you see your doctor about heavy periods, they will carry out a pelvic examination. They will look at your vulva, vagina and cervix (the opening between the vagina and the womb) to see if there's anything that could be causing the bleeding.</p> <p>As this is a very 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 also check to see if there are signs of any health conditions which may be causing your symptoms and sometimes</p>	<p>تحدثي مع طبيبك إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعاني من دورات شهرية كثيفة • تعاني من دورات شهرية أكثر كثافة من قبل <p>يمكن للطبيب أن يفحص ما إذا كان هناك حالة صحية أساسية قد تتسبب في كثافة دورتك الشهرية.</p> <p>عندما تذهبن لرؤية طبيبك بسبب الدورات الشهرية الكثيفة، فسوف يقوم بإجراء فحص للحوض. حيث سيقوم بالنظر إلى فرجك ومهبلك وعنق الرحم الخاص بك (الفتحة بين المهبل والرحم) ليفحص ما إذا كان هناك شيء قد يكون السبب وراء النزيف.</p> <p>ولأن هذا الفحص يعتبر فحصًا حميمًا جدًا، فسيحضر مع الطبيب الذي سيجريه شخص آخر (مرافق). 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>وسيفحص الطبيب أيضًا للتأكد مما إذا كان هناك علامات لأي حالات صحية ربما قد تكون السبب في أعراضك وفي بعض الأحيان قد يلزم القيام بفحوصات أخرى. وسيناقش معك طبيبك هذا ويمكنك طرح <u>أي أسئلة قد تكون لديك.</u></p>

<p>other tests might be needed. Your doctor will discuss this with you and you can ask any questions that you might have.</p> <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"> • 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 	<p>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> <p>إذا كنت ستذهبن لرؤية طبيبك، فهناك بعض المعلومات المفيدة التي يجب التفكير فيها مسبقًا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اليوم الأول لآخر دورة شهرية لك (متى بدأت) • كم عدد الأيام التي تستمر فيها دورتك الشهرية عادةً • ما هي أقصر مدة كانت بين دوراتك الشهرية (من اليوم الأول من إحدى الدورات الشهرية إلى اليوم الأول من الدورة الشهرية التالية) • ما هي أطول مدة كانت بين دوراتك الشهرية (من اليوم الأول من إحدى الدورات الشهرية إلى اليوم الأول من الدورة الشهرية التالية) • كم مرة تحتاجين إلى تغيير منتجات الدورة الشهرية الخاصة بك في يوم كثيف • إذا كان عمرك أكثر من 25 عامًا، متى خضعت لآخر اختبار عنق الرحم
<p>Treatment</p>	<p>العلاج</p> <p>لا يلزم علاج الدورات الشهرية الكثيفة دائمًا. ولكن إذا كانت تؤثر على حياتك اليومية، فتتوفر علاجات مختلفة لهذا. وتشمل العلاجات ما يلي:</p>

<p>Heavy periods don't always need to be treated. But if they're affecting your daily life, there are different treatments available. These include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • some types of contraception, such as a hormone-releasing intrauterine system (IUS) or the combined contraceptive pill ('the pill') • medicine to help reduce the amount of menstrual bleeding • anti-inflammatory painkillers, such as ibuprofen or prescription-only medicines from your doctor <p>Your doctor might recommend you have a blood test. This can show if you have iron deficiency anaemia, which can be caused by heavy periods.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • بعض وسائل منع الحمل، مثل نظام الرحم الذي يطلق الهرمونات (IUS) أو حبوب منع الحمل المركبة ('pill') • أدوية لتساعد في تقليل كمية نزيف الحيض • مسكنات الألم المضادة للالتهابات، مثل الإيبوبروفين أو الأدوية التي تصرف فقط بوصفة طبية من طبيبك <p>قد يوصيك طبيبك بإجراء فحص دم. يمكن أن يظهر هذا ما إذا كنت تعاني من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، والذي يمكن أن يكون ناتجًا عن دورات شهرية كثيفة.</p>
<h2>Underlying health conditions</h2> <p>Heavy periods can be caused by an underlying health condition, including:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<h2>الحالات الصحية الكامنة</h2> <p>يمكن أن تحدث الدورات الشهرية الكثيفة بسبب إحدى الحالات الصحية الكامنة، بما في ذلك ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الانتباذ البطاني الرحمي – وهي حالة صحية طويلة الأمد (مزمنة) حيث تتواجد أنسجة شبيهة بطانة الرحم في مكان آخر من الجسم. • مرض التهاب الحوض – وهو التهاب في الرحم و/أو المبايض و/أو قناة فالوب. • الأورام الليفية الرحمية – وهي زوائد تظهر في جدار الرحم العضلي وهي غير سرطانية.

<ul style="list-style-type: none"> • fibroids – growths that can develop in the muscular wall of 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 which affects how your ovaries work • thyroid problems – can also sometimes cause heavy periods <p>If your doctor thinks that your heavy periods might be caused by an underlying health condition, they may refer you for further scans and tests. This will help to diagnose the condition and decide on the best treatment.</p> <p>It's ok to ask any questions about your care to help you get the information you might need.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 تؤثر على كيفية عمل مبايضك • مشاكل الغدة الدرقية – يمكن أن تسبب أيضاً دورات شهرية كثيفة في بعض الأحيان <p>إذا اعتقد طبيبك أن دورتك الشهرية الكثيفة قد تكون ناجمة عن حالة صحية كامنة، فقد يقوم بتحويلك لإجراء مزيد من الفحوصات والاختبارات. سيساعد هذا في تشخيص الحالة واتخاذ قرار بشأن أفضل علاج.</p> <p>لا مانع في أن تطرحي أي أسئلة حول رعايتك لمساعدتك في الحصول على المعلومات التي قد تحتاجينها.</p>
<p>For more information about periods in Arabic go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>	<p>للمزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية باللغة العربي انتقلي إلى https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 يوليو/تموز 2022</p>