

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

Polish / Polski

Intensywne miesiączki (obfite krwawienia miesięczkowe)

Obfite krwawienie podczas miesiączki może być niepokojące.

Jest ono jedną z najczęstszych przyczyn, dla których osoby miesiączkujące zgłaszają się do lekarza. Według organizacji działającej na rzecz zdrowia kobiet [Women's Health Concern](#) aż 1 na 3 kobiety przyznaje, że miewa obfite miesiączki. Co najmniej 1 na 20 kobiet co roku rozmawia o tym ze swoim lekarzem.

U wielu osób obfite krwawienia miesięczne występują bez wyraźnej przyczyny. U innych wynika to ze schorzeń, takich jak [mięśniaki](#), [adenomioza](#) czy [endometrioza](#).

Swoją miesiączkę możesz uznać za obfitszą niż normalnie, jeżeli:

- zdarza się, że krew przesiąka przez ubrania,

• 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	• wydalas duze skrzepy krwi, • musisz częściej zmieniać artykuły menstruacyjne, • musisz stosować dwa różne artykuły menstruacyjne jednocześnie, • miewasz co miesiąc obfite miesiączki, które uniemożliwiają wykonywanie codziennych czynności.
Speak to your doctor if: • you're experiencing heavy periods • you're experiencing heavier periods than you have before The doctor can check if there's an underlying health condition that might be causing your heavy periods. 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. 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.	Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeżeli: • masz obfite miesiączki, • masz obfitsze miesiączki niż wcześniej. Lekarz może sprawdzić, czy przyczyną obfitych miesiączek może być jakieś schorzenie. Podczas wizyty u lekarza w sprawie obfitych miesiączek przeprowadzone zostanie u ciebie badanie narządów miednicy (pelvic examination). Lekarz zbada twój srom, pochwę i szyjkę macicy (która łączy pochwę z macicą), aby ustalić możliwą przyczynę krwawienia. 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

The doctor will also check to see if there are signs of any health conditions which may be causing your symptoms and sometimes other tests might be needed. Your doctor will discuss this with you and you can ask any [questions that you might have](#).

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

jest dostępna, możesz zapytać, czy inny pracownik służby zdrowia płci żeńskiej mógłby przeprowadzić badanie.

Lekarz zbada cię także pod kątem innych schorzeń, które mogą być przyczyną objawów. Czasami konieczne może być wykonanie innych badań. Lekarz porozmawia z tobą na ten temat, a ty będziesz mogła zadać mu wszelkie [nurtujące cię pytania](#).

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.
Treatment Heavy periods don't always need to be treated. But if they're affecting your daily life, there are different treatments available. These include: • 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 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.	Leczenie Obfite miesiączki nie zawsze wymagają leczenia. Jeżeli jednak mają one negatywny wpływ na twoje codzienne życie, możesz skorzystać z różnych dostępnych metod leczenia. Obejmują one: • niektóre rodzaje antykoncepcji, takie jak uwalniający hormony system domaciczny (intrauterine system, IUS) lub dwuskładnikowa pigułka antykoncepcyjna ('the pill'), • lek pomagający ograniczyć obfitość krwawienia miesięczkowego, • przeciwzapalne środki przeciwbólowe, takie jak ibuprofen, lub leki wydawane na receptę. Lekarz może zalecić ci wykonanie badania krwi. Może ono pokazać, czy cierpisz na niedokrwistość z niedoboru żelaza, która może być skutkiem obfitych miesiączek.
Underlying health conditions	Przyczyny zdrowotne

Heavy periods can be caused by an underlying health condition, including:

- [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 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

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.

Przyczyną obfitych miesiączek mogą być schorzenia pierwotne, takie jak:

- [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,
- [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](#) – zaburzenie hormonalne, które negatywnie wpływa na funkcjonowanie jajników,
- schorzenia tarczycy – mogą czasem również powodować obfite miesiączki.

Jeśli lekarz uzna, że przyczyną obfitych miesiączek może być określone schorzenie, może skierować cię na dodatkowe badania obrazowe i laboratoryjne. Pomoże to zdiagnozować schorzenie i zdecydować o najlepszej metodzie leczenia.

It's ok to ask any questions about your care to help you get the information you might need.	Możesz śmiało zapytać o wszelkie aspekty opieki nad tobą, tak abyś miała wszystkie potrzebne ci informacje.
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.