English	اردو / Urdu
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	**شدید ماہواریاں (حیض کے دوران خون کا زیادہ بہاؤ)** آپ کی ماہواری کے دوران بہت زیادہ خون بہنا واقعی پریشان کن ہو سکتا ہے۔ یہ حیض والی خواتین کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملنے کی سب سے عام وجوہات میں سے ایک ہے۔ Women's Health Concern (صحت سے متعلق خواتین کی تشویش) کے مطابق، 3 میں سے 1 خاتون اپنی ماہواری کو شدید بتاتی ہیں۔ 20 میں سے کم از کم 1 عورت ہر سال اس مسئلے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کرتی ہے۔ بہت سے افراد کے لیے، شدید ماہواری کی کوئی وجہ نہیں ہوتی ہے۔ دوسروں کے لیے، یہ صحت کی حالتوں جیسے عضلاتی ناسور، ایڈینومایوسس یا اینڈیومیٹریوسیس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ آپ 'معمول' سے زیادہ شدید ماہواری کا تجربہ کر سکتی ہیں اگر: • آپ کے کپڑوں سے خون بہہ رہا ہے • منجمد خون کے لوتھڑے گر رہے ہیں • اپنی ماہواری مصنوعات کو زیادہ کثرت سے تبدیل کرنا پڑتا ہے

<table>
<tr>
<td>

- 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

</td>
<td>

- بیک وقت 2 مختلف مصنوعات استعمال کرنے کی ضرورت ہے
- ہر مہینے بہت زیادہ ماہواری آتی ہے جو آپ کو روزمرہ کی سرگرمیاں انجام دینے سے روکتی ہے

</td>
</tr>
<tr>
<td>

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.

The doctor will also check to see if there are signs of any health conditions which may be causing your symptoms and sometimes

</td>
<td>

اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اگر:

- آپ شدید ماہواریوں کا سامنا کر رہی ہیں
- آپ پہلے کے مقابلے میں زیادہ شدید ماہواریوں کا سامنا کر رہی ہیں

ڈاکٹر چیک کر سکتا ہے کہ آیا کوئی بنیادی صحت کی حالت ہے جو آپ کی شدید ماہواریوں کا سبب ہوسکتی ہے۔

جب آپ اپنی شدید ماہواریوں کے سلسلے میں اپنے ڈاکٹر سے ملیں گی، تو وہ پیڑو کا معائنہ کریں گے۔ وہ آپ کے فرج، اندام نہانی اور سروکس (اندام نہانی اور رحم کے درمیان کھلنے والا حصہ) کا معائنہ کریں گے کہ آیا کوئی ایسی چیز ہے جو خون بہنے کا سبب ہو۔

چونکہ یہ ایک بے حد قریبی معائنہ ہے، اس لیے اسے انجام دینے والے ڈاکٹر کے پاس کوئی دوسرا شخص (شاپرون/محافظ) موجود ہوگا۔ اسے انجام دینے کے لیے آپ کسی خاتون ڈاکٹر کا مطالبہ کر سکتی ہیں۔ اگر کوئی خاتون ڈاکٹر دستیاب نہ ہوں، تو آپ معلوم کر سکتی ہیں کہ آیا کوئی خاتون صحت کی پیشہ ور ماہر ہے جو معائنہ کر سکے۔

ڈاکٹر یہ دیکھنے کے لیے بھی جانچ کرے گا کہ آیا صحت کی کسی ایسی بیماریوں کی نشانیاں ہیں جو آپ کی علامات کا سبب ہوں اور بعض اوقات دوسرے ٹیسٹ کی ضرورت

</td>
</tr>
</table>

other tests might be needed. Your doctor will discuss this with you and you can ask any [questions that you might have.]()	پڑ سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ سے اس بارے میں بات کرے گا اور آپ [اپنے کوئی بھی سوال پوچھ سکتی ہیں۔]()
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.	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۔
If you're seeing your doctor, there are some useful pieces of information to think about beforehand:	اگر آپ اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کر رہی ہیں، تو پہلے سے سوچنے کے لیے کچھ مفید معلومات موجود ہیں:
• the first day of your last period (when it started)	• آپ کی پچھلی ماہواری کا پہلا دن (یہ کب شروع ہوئی)
• how many days your period usually lasts	• عام طور پر آپ کی ماہواری کتنے دنوں تک رہتی ہے
• what was the shortest time between your periods (from the first day of one period to the first day of the next)	• آپ کی ماہواریوں کے درمیان سب سے کم وقت کیا تھا (ایک ماہواری کے پہلے دن سے دوسری ماہواری کے پہلے دن تک)
• what was the longest time between your periods (from the first day of one period to the first day of the next)	• آپ کی ماہواریوں کے درمیان سب سے طویل وقت کیا تھا (ایک ماہواری کے پہلے دن سے دوسری ماہواری کے پہلے دن تک)
• how often you need to change your period products on a heavy day	• زیادہ ہونے والے کسی دن میں آپ کو اپنی ماہواری مصنوعات کو کتنی بار تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے
• if you are over 25, when you had your last smear test	• اگر آپ کی عمر 25 سال سے زیادہ ہے، تو آپ کا آخری سمیئر ٹیسٹ کب ہوا تھا
Treatment	**علاج**
	شدید ماہواریوں کا ہمیشہ علاج کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ لیکن اگر وہ آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہی ہیں، تو مختلف علاج دستیاب ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

<table>
<tr>
<td>
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.
</td>
<td>

مانع حمل کی بعض اقسام، جیسے ہارمون خارج کرنے والا درون رحمی سسٹم (IUS) یا مشترکہ مانع حمل گولی ('the pill')
ماہواری خون کے بہاؤ کی مقدار کم کرنے میں مدد کے لیے دوائیں
سوزش مخالف دافع درد ادویات، جیسے آئبوپروفین یا صرف آپ کے ڈاکٹر کے ذریعہ تجویز کردہ ادویات

آپ کا ڈاکٹر آپ کو خون کا ٹیسٹ کرانے کا مشورہ دے سکتا ہے۔ اس سے پتہ چل سکتا ہے کہ آپ کو آئرن کی کمی سے ہونے والا انیمیا تو نہیں ہے، جو شدید ماہواریوں کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔
</td>
</tr>
<tr>
<td>
<h2>Underlying health conditions</h2>
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

</td>
<td>
<h2>صحت کی بنیادی حالتیں</h2>
شدید ماہواریاں صحت کی کسی بنیادی حالت کی وجہ سے ہو سکتی ہیں، جن میں شامل ہیں:

اینڈومیٹریوسس – ایک طویل مدتی (دائمی) حالت جہاں رحم کی پرت کے جیسے بافت جسم میں کہیں اور پائے جاتے ہیں
پیڑوکی سوزش کی بیماری – رحم، بیضہ دانی یا/اور فلوپی ٹیوب کا انفیکشن
عضلاتی ناسور -افزائش جو رحم کے پٹھوں کی دیوار میں فروغ پا سکتی ہے اور جو سرطانی نہیں ہوتی

</td>
</tr>
</table>

• 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. It's ok to ask any questions about your care to help you get the information you might need.	• ایڈینومایوسس – جب عام طور پر رحم کے اندر بڑھنے والے بافت (استر) رحم کے بجائے پٹھوں کی دیوار میں بڑھتے ہیں • پولی سسٹک اووری سنڈروم – ایک ہارمونی حالت جو آپ کے بیضہ دانی کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کرتی ہے • تھائیرائیڈ کے مسائل بھی بعض اوقات شدید ماہواری کا سبب بن سکتے ہیں اگر آپ کے ڈاکٹر کو لگتا ہے کہ آپ کی شدید ماہواری کسی بنیادی صحت کی حالت کی وجہ سے ہو سکتی ہے، تو وہ آپ کو مزید اسکین اور ٹیسٹ کے لیے بھیج سکتا ہے۔ اس سے حالت کی تشخیص کرنے اور بہترین علاج کا فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔ اپنی دیکھ بھال کے بارے میں کوئی بھی سوال پوچھنا ٹھیک ہے تاکہ آپ کو مطلوبہ معلومات حاصل کرنے میں مدد مل سکے۔
For more information about periods in Urdu go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/	اردو میں ماہواری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/
11 July 2022	11 جولائی 2022