

English

Irregular periods

Most people who menstruate have their period around every 28 days, but it's different for everyone. Periods can range from day 24 to day 38 of your cycle.

Signs of irregular periods can include:

- the number of days in between each of your periods is different and keeps changing
- the amount of menstrual blood changes from one period to the next
- your periods come closer together – less than 25 days from the start of one to the start of the next one
- your periods come further apart – longer than 35 days between the start of one and the next one

عربية / Arabic

الدورات الشهرية غير المنتظمة

معظم النساء اللواتي يحضن تأتيهن دورتهن الشهرية كل 28 يومًا تقريبًا، لكنها مختلفة بالنسبة للجميع. يمكن أن تتراوح الدورات الشهرية من اليوم 24 إلى اليوم 38.

قد تشمل علامات الدورات الشهرية غير المنتظمة ما يلي:

- اختلاف عدد الأيام ما بين دوراتك الشهرية واستمرار تغييرها
- تغير كمية دم الحيض من دورة شهرية لأخرى
- اقتراب دوراتك الشهرية من بعضها البعض – أقل من 25 يومًا منذ بدء إحدى الدورات الشهرية حتى التالية
- ابتعاد دوراتك الشهرية عن بعضهما البعض – أكثر من 35 يومًا بين بدء إحدى الدورات الشهرية وما بعدها

قد يكون لدى بعض النساء دورة أقل انتظامًا، ويمررن بدورة مختلفة كل شهر (غالبًا ما يكون هذا هو الحال عندما تبدأ الفتيات دوراتهن الشهرية لأول مرة). ولكن، يمكن أن ينتج ذلك أيضًا بسبب بعض الأمور مثل التوتر أو حالات صحية معينة أو الحمل. يمكن أن تكون الدورات

<p>Some people might have a less regular cycle, and experience a different cycle each month (this is often the case when girls first start their period). However, it can also be caused by things like stress, certain health conditions or pregnancy. Irregular periods can also be a sign of menopause. Most of the time there's no need to worry but sometimes it is important to speak to your doctor.</p> <p>If you think you might be pregnant, it's important to take a pregnancy test as soon as possible.</p> <p>Further information on your options if you're pregnant</p>	<p>الشهرية غير المنتظمة علامة على انقطاع الطمث. في أغلب الأوقات لا يوجد هناك ما يدعو للقلق ولكن من المهم في بعض الأحيان التحدث مع طبيبك.</p> <p>إذا كنت تعتقدين أنك قد تكونين حاملاً، فمن الضروري أن تقومي بإجراء اختبار حمل في أقرب وقت ممكن.</p> <p>المزيد من المعلومات حول خيارائك إذا كنت حاملاً</p>
<p>Speak to your doctor if:</p> <p>You're not pregnant and:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you have started your period but haven't had one for a while (around 3 to 6 months) • you bleed between your period, after sex or after the menopause • you experience irregularities with your periods for example the number of days in between your period keeps changing • your periods are closer together or further apart than usual 	<p>تحدثي مع طبيبك إذا:</p> <p>إذا كنت غير حامل و:</p> <ul style="list-style-type: none"> • وقد بدأت دورتك الشهرية ولكن لم تأتيتك دورة منذ مدة (حوالي 3 لـ 6 شهور) • كنت تنزفين بين دورتك الشهرين أو بعد ممارسة الجنس أو بعد انقطاع الطمث • كنت تعانين من عدم انتظام في دوراتك الشهرية، مثلاً استمرار تغير عدد الأيام بين دوراتك الشهرية • كانت دوراتك الشهرية أقرب إلى بعضها البعض أو أبعد من المعتاد

<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>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>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>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>Causes of irregular periods</p> <p>Irregular periods can be caused by lots of different things, usually involving hormonal changes, including menopause or hormonal contraception.</p>	<p>أسباب الدورات الشهرية غير المنتظمة</p> <p>يمكن أن تحدث الدورات الشهرية غير المنتظمة بسبب الكثير من الأشياء المختلفة، والتي تتضمن عادةً تغيرات هرمونية، بما في ذلك انقطاع الطمث أو وسائل منع الحمل الهرمونية.</p>

<p>Your menstrual cycle is regulated by 2 hormones, oestrogen and progesterone. Both of these hormones can be affected by natural changes in your body. For example puberty, pregnancy, childbirth, breastfeeding and menopause.</p> <p>Your period will start during puberty. It can take up to 2 years for oestrogen and progesterone levels, and your periods, to settle.</p> <p>Your period will stop during pregnancy but you might still experience some bleeding or spotting early on. If you're worried about bleeding during pregnancy, speak to your midwife, doctor or local early pregnancy centre.</p> <p>Most women won't have periods when they're exclusively breastfeeding. But you can still get pregnant so you should think about your contraceptive options if you don't want another pregnancy.</p> <p>Irregular periods can be common before menopause. The amount of menstrual blood can vary from one period to the next.</p>	<p>تتنظم دورتك الحوضية بواسطة هرمونان هما الأستروجين والبروجيستيرون. ويمكن أن يتأثر هذان الهرمونان بتغيرات طبيعية في جسمك. على سبيل المثال، البلوغ والحمل والولادة والرضاعة الطبيعية وانقطاع الطمث.</p> <p>ستبدأ دورتك الشهرية خلال فترة البلوغ. يمكن أن تستغرق مستويات هرمون الاستروجين والبروجيستيرون ودوراتك الشهرية ما يصل إلى 2 سنوات حتى تستقر.</p> <p>ستتوقف دورتك الشهرية خلال فترة الحمل ولكن قد تعاني من بعض النزيف أو التנקيط في البداية. إذا كنت تقلقين بشأن النزيف خلال فترة الحمل، فتحدثي إلى قابلتك أو طبيبك أو أحد المراكز المحلية التي تهتم بالحمل في المرحلة الأولى.</p> <p>لن تأتي الدورة الشهرية لمعظم النساء اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية فقط. مع ذلك قد تحملين، لذا ينبغي عليك التفكير بخيارات وسائل منع الحمل الخاصة بك إذا كنت لا تريدين حملاً آخرًا.</p> <p>يمكن أن يكون عدم انتظام الدورات الشهرية قبل انقطاع الطمث أمرًا شائعًا. ويمكن أن تختلف كمية دم الحيض من دورة شهرية لأخرى.</p>
<p>Other things that can cause irregular periods are:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stress • weight gain • eating disorders 	<p>من الأشياء الأخرى التي قد تتسبب في الدورات الشهرية غير المنتظمة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التوتر • زيادة الوزن • اضطرابات الأكل

- extreme exercise
- hormonal contraception

Irregular periods can also be caused by underlying health conditions, 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 and/or fallopian tubes
- [fibroids](#) – non-cancerous growths that can develop in the muscular wall of the womb
- [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

In rare cases, irregular periods may be a sign of cancer of the womb or the neck of the womb (cervix). These cancers can cause bleeding in between periods or during sex. If you're worried, speak to your doctor.

- ممارسة الرياضة المُجهدة

- وسائل منع الحمل الهرمونية

يمكن أن تنتج الدورات الشهرية غير المنتظمة أيضًا بسبب حالات صحية كامنة، منها:

- [الانتباذ البطاني الرحمي](#) – وهو حالة مرضية طويلة الأمد (مزمنة) حيث تتواجد أنسجة شبيهة لبطانة 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 غير سرطانية تظهر في جدار الرحم العضلي.
- [العضال الغدي](#) – يحدث 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

في حالات نادرة، يمكن أن يكون عدم انتظام الدورات الشهرية علامة لسرطان الرحم أو سرطان عنق الرحم. تتسبب هذه السرطانات في حدوث نزيف بين الدورات الشهرية أو خلال ممارسة الجنس. يمكنك التحدث إلى طبيبك إذا كنت قلقة.

<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>