

English

Paused periods (secondary amenorrhoea)

If you haven't had a period for over 3 months and you're not pregnant, this is known as paused or missed periods (secondary amenorrhoea).

If you're experiencing secondary amenorrhoea, speak to your doctor. They'll talk to you about different things that might affect your periods. This could include:

- your medical history
- your family's medical history
- your physical and mental health
- any other lifestyle changes – for example any recent changes in your weight or the amount of exercise that you do

عربية / Arabic

الدورات الشهرية المتوقفة (انقطاع الطمث الثانوي)

إذا لم تكوني قد مررت بدورة شهرية لمدة تزيد عن 3 أشهر ولم تكوني حاملاً، يُعرف هذا بالفترات المتوقفة أو الفائتة (انقطاع الطمث الثانوي).

تحدثي إلى طبيبك إذا كنت تمرين بانقطاع الطمث الثانوي. سوف يتحدث معك حول أمور مختلفة قد تؤثر على دورتك الشهرية. يمكن أن تشمل هذه:

- تاريخك الطبي
- تاريخ عائلتك الطبي
- صحتك الجسدية والنفسية
- أي تغييرات أخرى في نمط الحياة – على سبيل المثال أي تغييرات حديثة في وزنك أو كمية التمارين الرياضية التي تمارسينها

Speak to your doctor if:

You don't have a period for more than 3 months and you have any of the following symptoms:

- pelvic pain
- headache
- nausea
- changes in your vision
- hair loss
- facial hair growth
- discharge from your breasts
- acne

تحدّثي مع طبيبك إذا:

لم تأتِكِ دورة شهرية لمدة تزيد عن 3 شهور وتعانين من أي من الأعراض التالية:

- ألم في الحوض
- صداع
- غثيان
- تغيير في رؤيتك
- تساقط الشعر
- نمو شعر الوجه
- افرازات من الثدييك
- حب الشباب

Causes

There are different times in people's lives when it's normal to not have a period. For example, before puberty, when you're pregnant or exclusively breastfeeding, and after the menopause. Some hormonal contraception can also offer you the option of no bleeding.

There are also lots of other reasons periods can stop.

Genetic factors can include having a:

الأسباب

هناك فترات مختلفة في حياة النساء يكون من الطبيعي فيها غياب الدورات الشهرية. على سبيل المثال، فترة ما قبل البلوغ وعندما تكونين حاملاً أو ترضعين رضاعة طبيعية خالصة وبعد انقطاع الطمث. يمكن أن توفر لك بعض وسائل منع الحمل الهرمونية أيضاً خيار عدم النزيف.

وهناك الكثير من الأسباب الأخرى أيضاً لتوقف الدورات الشهرية.

يمكن أن تشمل العوامل الوراثية وجود ما يلي:

- تاريخ عائلي يشتمل على انقطاع طمث مبكر

<ul style="list-style-type: none"> • family history of premature menopause • genetic or chromosomal condition <p>Lifestyle factors can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • being severely overweight or underweight • stress • extreme exercise <p>Hormonal factors can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • polycystic ovary syndrome • thyroid problems • premature menopause <p>Some medications can cause changes in your hormone balance, causing amenorrhoea. This can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • medical treatments such as chemotherapy and radiotherapy • some anti-psychotic medications • some anti-depressants • medication for high blood pressure • some allergy medications 	<ul style="list-style-type: none"> • حالة صحية وراثية أو كروموسومية <p>يمكن أن تشمل العوامل المتعلقة بنمط الحياة ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • زيادة الوزن أو نقصان الوزن بشدة • التوتر • ممارسة الرياضة المُجهدَة <p>يمكن أن تشمل العوامل الهرمونية ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • متلازمة المبيض المتعدد التكيسات • مشاكل الغدة الدرقية • انقطاع الطمث المبكر <p>يمكن أن تسبب بعض الأدوية تغيرات في توازن هرموناتك مما تسبب انقطاع الحيض. ويمكن ان تشمل هذه ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العلاجات الطبية كالعلاج الكيميائي والإشعاعي • بعض الأدوية المضادة للذهان • بعض مضادات الاكتئاب • أدوية ارتفاع ضغط الدم • بعض أدوية الحساسية
<p>Diagnosis</p>	<p>التشخيص</p>

Your doctor will start by asking you to take a pregnancy test to rule out a possible pregnancy. They might advise you to wait a little longer to see if your periods return or they might think that you need treatment.

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

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.

[It's ok to ask](#) any questions about your care to help you get the information you might need.

سيبدأ طبيبك بطلب إجراء اختبار حمل لاستبعاد احتمال الحمل. قد ينصحك بالانتظار لفترة أطول قليلاً لمعرفة ما إذا كانت الدورة الشهرية ستعود أو قد يرى أنك بحاجة إلى العلاج. إذا كنت ستذهبين لرؤية طبيبك، فهناك بعض المعلومات المفيدة التي يجب التفكير فيها مسبقاً:

- 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

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.

[لا مانع في أن تطرحي](#) أي أسئلة حول رعايتك لمساعدتك في الحصول على المعلومات التي قد تحتاجينها.

إذا ظنَّ طبيبك أنك تعانين من حالة صحية تؤثر على دوراتك الشهرية، فقد يقوم بتحويلك إلى أخصائي. قد يقوم بإجراء بعض الفحوصات أو يقترح بعض العلاجات.

إذا ذهبت لرؤية أحد الأطباء الأخصائيين، فقد يقوم بإجراء فحص داخلي لرحمك وحوضك، وكذلك بطنك. ولأن هذا الفحص يعتبر فحصاً حميماً، فسيقوم الطبيب الذي سيجريه بإحضار

<p>If your doctor thinks you might have a health condition that's affecting your periods, they may refer you to a specialist. They may carry out some tests or suggest treatments.</p> <p>If you do see a specialist doctor, they may carry out an internal examination to check your womb (uterus) and pelvis, as well as your tummy. As this is an intimate examination, the doctor who performs it will have another person (chaperone) present. You can ask for a female doctor to carry it out. They might then do some more tests, such as blood tests, to rule out any other health conditions.</p>	<p>شخصًا آخرًا (مرافقة). ويمكنك ان تطلبي أن تقوم طبيبة بإجراء هذا لك. قد يجري بعد ذلك المزيد من الاختبارات، مثل اختبارات الدم، لاستبعاد أي حالات صحية أخرى.</p>
<p>Treatment</p> <p>Depending on the cause, your doctor will talk with you about the right treatment for you. This might include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lifestyle changes, including changes to diet or activity levels • taking certain hormonal contraception to help your period become more regular 	<p>العلاج</p> <p>سيتحدث معك طبيبك حول العلاج الأنسب لك وفقًا للسبب. وقد يشمل هذا ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تغيرات في نمط الحياة بما في ذلك تغيرات في النظام الغذائي أو مستويات النشاط • أخذ وسائل منع حمل هرمونية معينة للمساعدة في انتظام دورتك الشهرية
<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>

