

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

Polish / Polski

Przerwa w miesiączkowaniu (wtórny brak miesiączki)

Jeśli nie miałaś miesiączki przez ponad 3 miesiące i nie jesteś w ciąży, stan ten nazywany jest przerwą w miesiączkowaniu lub wtórnym brakiem miesiączki.

Jeśli występuje u ciebie wtórny brak miesiączki, porozmawiaj z lekarzem. Lekarz omówi z tobą różne czynniki, które mogą mieć wpływ na twoje miesiączki. Mogą to być:

- przebyte choroby,
- choroby istniejące w twojej rodzinie,
- twój stan zdrowia fizycznego i psychicznego,
- wszelkie inne zmiany stylu życia – na przykład wszelkie ostatnie zmiany masy ciała lub ilości aktywności fizycznej.

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

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeżeli:

Nie masz okresu od ponad 3 miesięcy i masz którykolwiek z następujących objawów:

- ból miednicy,
- ból głowy,
- nudności,
- zaburzenia widzenia,
- wypadanie włosów,
- wzrost ilości owłosienia na twarzy,
- wydzielina z piersi,
- trądzik.

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.

Przyczyny

Czasami w życiu zdarzają się okresy, w których brak miesiączki jest normalny. Na przykład przed okresem dojrzewania, w czasie ciąży, w okresie wyłącznego karmienia dziecka piersią, a także po menopauzie. Niektóre metody antykoncepcji hormonalnej również umożliwiają wstrzymanie miesiączki.

Genetic factors can include having a: • family history of premature menopause • genetic or chromosomal condition Lifestyle factors can include: • being severely overweight or underweight • stress • extreme exercise Hormonal factors can include: • polycystic ovary syndrome • thyroid problems • premature menopause Some medications can cause changes in your hormone balance, causing amenorrhoea. This can include: • medical treatments such as chemotherapy and radiotherapy • some anti-psychotic medications • some anti-depressants • medication for high blood pressure	Istnieje także wiele innych potencjalnych przyczyn przerwania miesiączkowania. Do czynników genetycznych można zaliczyć: • występowanie przedwczesnej menopauzy w rodzinie, • choroby genetyczne lub chromosomalne. Czynniki związane ze stylem życia mogą obejmować: • poważną nadwagę lub niedowagę, • stres, • bardzo intensywna aktywność fizyczna, Do czynników hormonalnych zalicza się: • zespół policystycznych jajników, • schorzenia tarczycy, • przedwczesną menopauzę. Niektóre leki mogą powodować zaburzenia równowagi hormonalnej, a przez to – brak miesiączki. Mogą to być: • metody leczenia, takie jak chemioterapia i radioterapia, • niektóre leki przeciwpsychotyczne,
--	---

• some allergy medications	• niektóre leki przeciwdepresyjne, • leki na nadciśnienie, • niektóre leki na alergię.
Diagnosis 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 you 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	Rozpoznanie Lekarz najpierw poprosi cię o wykonanie testu ciążowego, aby wykluczyć ewentualną ciążę. Może doradzić ci odczekanie dłużej, aby sprawdzić, czy miesiączki wrócą, lub uznać, że potrzebujesz leczenia. Jeśli wybierasz się do lekarza, warto wcześniej 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,

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. 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. 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.	• jeśli masz ponad 25 lat, kiedy miałaś ostatnie badanie cytologiczne. 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. Możesz śmiało zapytać o wszelkie aspekty opieki nad tobą, tak abyś miała wszystkie potrzebne ci informacje. Jeśli lekarz uzna, że możesz mieć schorzenie, które wpływa na twoją miesiączkę, może skierować cię do specjalisty. Może również przeprowadzić badania lub zaproponować leczenie. Jeśli udasz się do specjalisty, może on przeprowadzić badanie ginekologiczne, podczas którego zbada twoją macicę, miednicę i brzuch. Ponieważ badanie ma charakter intymny, przeprowadzający je lekarz wykona je w obecności innej osoby. Możesz poprosić o to, by zbadała cię lekarka. Może wykonać dodatkowe badania, np. badania krwi, aby wykluczyć wszelkie inne schorzenia.
Treatment	Leczenie

Depending on the cause, your doctor will talk with you about the right treatment for you. This might include: • lifestyle changes, including changes to diet or activity levels • taking certain hormonal contraception to help your period become more regular	W zależności od przyczyny lekarz porozmawia z tobą o odpowiednim leczeniu. Może ono obejmować: • zmiany stylu życia, w tym zmiany diety lub poziomu aktywności, • przyjmowanie określonych hormonalnych środków antykoncepcyjnych, aby poprawić regularność miesiączki.
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.