



English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Paused periods (secondary amenorrhoea)</p> <p>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).</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਮਾਹਵਾਰੀ (ਸੈਕੰਡਰੀ ਏਮੈਨੋਰੀਆ)</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੁਕੀ ਜਾਂ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਮਾਹਵਾਰੀ (ਸੈਕੰਡਰੀ ਏਮੈਨੋਰੀਆ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਏਮੈਨੋਰੀਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ • ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ • ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

	<ul style="list-style-type: none"> • ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
<p>Speak to your doctor if:</p> <p>You don't have a period for more than 3 months and you have any of the following symptoms:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pelvic pain • headache • nausea • changes in your vision • hair loss • facial hair growth • discharge from your breasts • acne 	<p>ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਪੇਡੂ ਦਾ (ਪੈਲਵਿਕ) ਦਰਦ • ਸਿਰ ਦਰਦ • ਕਚਿਆਣ • ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ • ਵਾਲ ਝੜਨਾ • ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ • ਫਿਣਸੀਆਂ

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:

- 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](#)

ਕਾਰਨ

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਵਾਨੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੈਨੇਟਿਕ (ਅਨੁਵੰਸ਼ਕੀ) ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਲ ਸਥਿਤੀ

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੇਹੱਦ ਵੱਧ ਭਾਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣਾ
- [ਤਣਾਅ](#)
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ

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
- some allergy medications

ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- [ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ](#)
- ਥਾਇਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- [ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼](#)

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਏਮੈਨੋਰੀਆ (amenorrhoea) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ
- ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਕਾਰ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ
- ਕੁਝ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈ
- ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ

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

ਰੋਗ-ਪਛਾਣ

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.

ਸੰਭਾਵਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਉਡੀਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ (ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਸੀ (ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤਕ)
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਸੀ (ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤਕ)
- ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

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.

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ

ਕੈਲੰਡਰ, ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰੇ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਯੂਟਿਰਸ ਜਾਂ ਕੁੱਖ) ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਸ (ਪੇਡੂ) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਿੰਗਕ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਨਿਗਰਾਨ ਮਹਿਲਾ) ਮੌਜੂਦ

	<p>ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ।</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>ਇਲਾਜ</p> <p>ਕਾਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਮੇਤ • ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਲੈਣਾ
<p>For more information about periods in Punjabi go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 ਜੁਲਾਈ 2022</p>