NHS Scotland · Healthier Scotland · Scottish Government

English	اردو / Urdu
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	**موقوف ماہواریاں (ثانوی امینوریا)** اگر آپ کو 3 ماہ سے زیادہ عرصے سے حیض نہیں آیا ہے اور آپ حاملہ نہیں ہیں، تو اسے موقوف یا چھوٹ جانے والی ماہواری (ثانوی امینوریا) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اگر آپ ثانوی امینوریا کا سامنا کر رہی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ سے مختلف چیزوں کے بارے میں بات کریں گے جو آپ کی ماہواری پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے: • آپ کی طبی ہسٹری • آپ کی فیملی کی طبی ہسٹری • آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت • طرز زندگی میں کوئی دوسری تبدیلیاں – مثال کے طور پر آپ کے وزن یا آپ کے ذریعہ کی جانے والی ورزش کی مقدار میں حالیہ تبدیلیاں

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	**اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اگر:** آپ کو 3 ماہ سے زیادہ عرصے سے ماہواری نہیں ہوئی ہے اور آپ کو درج ذیل علامات میں سے کوئی ایک ہے: • پیڑو کا درد • سر درد • متلی • آپ کی بصارت میں تبدیلیاں • بال جھڑنا • چہرے پر بالوں کا بڑھنا • آپ کی چھاتیوں سے رساؤ • مہاسے
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:	**وجوہات** لوگوں کی زندگیوں میں مختلف اوقات ایسے ہوتے ہیں جب ماہواری کا نہ ہونا معمول کی بات ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، بلوغت سے پہلے، جب آپ حاملہ ہوں یا مکمل طور پر دودھ پلا رہی ہوں، اور حیض بند ہونے کے بعد۔ بعض ہارمونی مانع حمل بھی آپ کو خون نہ بہنے کا اختیار دے سکتے ہیں۔ بہت سی دیگر وجوہات بھی ہیں جن سے ماہواری رک سکتی ہے۔ جینیاتی عوامل میں شامل ہو سکتا ہے ایک:

• 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 • some allergy medications	• قبل از وقت حیض بند ہونے کی خاندانی ہسٹری • جینیاتی یا کروموسومی حالت طرز زندگی کے عوامل میں شامل ہو سکتا ہے: • شدید طور پر بہت زیادہ یا بہت کم وزن ہونا • تناؤ • بہت زیادہ ورزش ہارمونی عوامل میں شامل ہو سکتا ہے: • پولی سسٹک اووری سنڈروم • تھائیرائیڈ کے مسائل • قبل از وقت حیض بند ہونا کچھ دوائیں آپ کے ہارمون کے توازن میں تبدیلی کا سبب بن سکتی ہیں، جس سے امینوریا ہو سکتا ہے۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے: • کیمو تھیراپی اور ریڈیو تھیراپی جیسے طبیّ علاج • کچھ ذہنی انتشار مخالف ادویات • کچھ مانع افسردگی دوائیں • ہائی بلڈ پریشر کی دوائیں • کچھ الرجی کی دوائیں
Diagnosis	**تشخیص**

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

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.

آپ کا ڈاکٹر آپ سے حمل کا ٹیسٹ کروانے کے لیے کہے گا تاکہ کسی بھی ممکنہ حمل کو مسترد کیا جا سکے۔ وہ یہ دیکھنے کے لیے آپ کو کچھ عرصہ تک انتظار کرنے کا مشورہ دے سکتے ہیں کہ آیا آپ کی ماہواری واپس آتی ہے یا وہ سوچ سکتے ہیں کہ آپ کو علاج کی ضرورت ہے۔

اگر آپ اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کر رہی ہیں، تو پہلے سے سوچنے کے لیے کچھ مفید معلومات موجود ہیں:

- آپ کی پچھلی ماہواری کا پہلا دن (یہ کب شروع ہوئی)
- عام طور پر آپ کی ماہواری کتنے دنوں تک رہتی ہے
- آپ کی ماہواریوں کے درمیان سب سے کم وقت کیا تھا (ایک ماہواری کے پہلے دن سے دوسری ماہواری کے پہلے دن تک)
- آپ کی ماہواریوں کے درمیان سب سے طویل وقت کیا تھا (ایک ماہواری کے پہلے دن سے دوسری ماہواری کے پہلے دن تک)
- زیادہ ہونے والے کسی دن میں آپ کو اپنی ماہواری مصنوعات کو کتنی بار تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے
- اگر آپ کی عمر 25 سال سے زیادہ ہے، تو آپ کا آخری سمیئر ٹیسٹ کب ہوا تھا

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۔

[اپنی دیکھ بھال کے بارے میں]کوئی بھی سوال پوچھنا ٹھیک ہے تاکہ آپ کو مطلوبہ معلومات حاصل کرنے میں مدد مل سکے۔

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.	اگر آپ کے ڈاکٹر کے خیال میں آپ کی صحت کی کوئی ایسی حالت ہو سکتی ہے جو آپ کی ماہواری کو متاثر کر رہی ہے، تو وہ آپ کو کسی ماہر کے پاس بھیج سکتے ہیں۔ وہ کچھ ٹیسٹ کر سکتے ہیں یا علاج تجویز کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی ماہر ڈاکٹر سے ملتی ہیں، تو وہ آپ کے رحم (بچہ دانی) اور پیڑو کے ساتھ ساتھ آپ کے پیٹ کی جانچ کرنے کے لیے اندرونی معائنہ کر سکتے ہیں۔ چونکہ یہ ایک قریبی معائنہ ہے، اس لیے اسے انجام دینے والے ڈاکٹر کے پاس کوئی دوسرا شخص (شاپرون/محافظ) موجود ہوگا/گی۔ اسے انجام دینے کے لیے آپ کسی خاتون ڈاکٹر کا مطالبہ کر سکتی ہیں۔ اس کے بعد وہ صحت کی کسی بھی دوسری حالت کو مسترد کرنے کے لیے کچھ مزید ٹیسٹ کر سکتے ہیں، جیسے کہ خون کے ٹیسٹ۔
Treatment 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	**علاج** وجہ کی بنیاد پر، آپ کا ڈاکٹر آپ سے آپ کے لیے صحیح علاج کے بارے میں بات کرے گا۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے: • طرز زندگی میں تبدیلیاں، بشمول غذا یا سرگرمی کی سطح میں تبدیلیاں • آپ کی ماہواری کو مزید باقاعدہ بنانے میں مدد کے لیے کچھ ہارمونل مانع حمل ادویات لینا
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