

English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Adenomyosis</p> <p>Adenomyosis is a condition that causes the lining of the womb (the endometrium) to bury into the muscular wall of the womb.</p> <p>It can affect the whole womb or just one part of the womb.</p> <p>Adenomyosis is not a life-threatening condition, but the symptoms can have a big impact on your day-to-day life so it's important to get the support you need.</p>	<p>ਐਡੀਨੋਮਾਇਓਸਿਸ</p> <p>ਐਡੀਨੋਮਾਇਓਸਿਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਅਮ) ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਪੂਰੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਐਡੀਨੋਮਾਇਓਸਿਸ ਕੋਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ।</p>
<p>Symptoms</p> <p>It's possible to have adenomyosis and have no symptoms.</p> <p>Symptoms you might experience include:</p>	<p>ਲੱਛਣ</p>

<ul style="list-style-type: none"> • heavy periods that last for a long time • severe period pain • a feeling of pressure in your tummy • bloating (your tummy sticks out more than normal) 	<p>ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਓਸਿਸ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ • ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿ ਦਰਦ • ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ • ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋਣਾ (ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
<p>Causes</p> <p>It's not known exactly why adenomyosis happens.</p> <p>Adenomyosis is not an infection and it's not contagious. It is benign (not cancerous).</p>	<p>ਕਾਰਨ</p> <p>ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਓਸਿਸ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਓਸਿਸ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਕੈਂਸਰਯੁਕਤ ਨਹੀਂ)।</p>
<p>Diagnosis</p> <p>When you see your doctor about your symptoms, they'll carry out what is called a pelvic examination. They'll look at your vulva, vagina and cervix (the opening between the vagina and the womb) to see if there is something that could be causing your symptoms.</p>	<p>ਰੋਗ-ਪਛਾਣ</p> <p>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੈਲਵਿਕ (ਪੇਡੂ ਦੀ) ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ (vulva), ਯੋਨੀ (vagina) ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ (ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਕੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਰਾਖ) ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ</p>

<p>Sometimes other tests might be needed. Your doctor will discuss this with you and you can ask any questions that you might have.</p> <p>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. If there isn't a female doctor available, you can ask if there's a female health professional who could carry out the examination.</p> <p>You might be referred to a specialist who'll carry out more tests. This might include an ultrasound or an MRI, which will allow a doctor to look at your womb. This can also help rule out any other health conditions.</p>	<p>ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਿੰਗਕ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਨਿਗਰਾਨ ਮਹਿਲਾ) ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਔਰਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਇੱਕ MRI ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>
<p>Treatment</p> <p>Depending on your symptoms, there are different options to treat adenomyosis, including:</p> <ul style="list-style-type: none"> • anti-inflammatory medication to help relieve mild pain • treatment during your period to help reduce the amount of menstrual blood loss 	<p>ਇਲਾਜ</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਐਡੀਨੋਮਾਇਓਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਹਲਕੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਜ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈ

<ul style="list-style-type: none"> • hormone therapy such as the contraceptive pill, to help control heavy or painful periods • a hysterectomy (removal of the womb) - this would only be considered in extreme cases, where other treatments do not work and if you do not wish to become pregnant <p>Your doctor will discuss this with you and you can ask any questions that you might have.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇਲਾਜ • ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ • ਹਿਸਟਰੇਕਟੋਮੀ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ) - ਸਿਰਫ਼ ਬੇਹੱਦ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ <p>ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<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>