English	اردو / Urdu
Adenomyosis Adenomyosis is a condition that causes the lining of the womb (the endometrium) to bury into the muscular wall of the womb. It can affect the whole womb or just one part of the womb. 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.	**ایڈینومایوسس** ایڈینومایوسس ایک ایسی حالت ہے جس کی وجہ سے رحم کی پرت (درون رحمہ) رحم کے پٹھوں کی دیوار میں دب جاتی ہے۔ یہ پورے رحم کو یا رحم کے صرف ایک حصے کو متاثر کر سکتا ہے۔ ایڈینومایوسس ایک جان لیوا حالت نہیں ہے، لیکن اس کی علامات آپ کی روزمرہ کی زندگی پر بہت زیادہ اثر ڈال سکتی ہیں اس لیے آپ کے لیے ضروری مدد حاصل کرنا اہم ہے۔
Symptoms It's possible to have adenomyosis and have no symptoms. Symptoms you might experience include: • heavy periods that last for a long time • severe period pain	**علامات** ایسا ممکن ہے کہ ایڈینومایوسس ہو اور کوئی علامات نہ ہوں۔ جن علامات کا آپ کو تجربہ ہو سکتا ہے ان میں شامل ہیں: • طویل عرصے تک جاری رہنے والی بھاری ماہواری • شدید ماہواری کا درد

• a feeling of pressure in your tummy • bloating (your tummy sticks out more than normal)	• آپ کے پیٹ میں دباؤ کا احساس • پھولا ہوا پیٹ (آپ کا پیٹ معمول سے زیادہ باہر نکل جاتا ہے)
Causes It's not known exactly why adenomyosis happens. Adenomyosis is not an infection and it's not contagious. It is benign (not cancerous).	**وجوہات** یہ قطعی طور پر معلوم نہیں ہے کہ ایڈینومایوسس کیوں ہوتا ہے۔ ایڈینومایوسس انفیکشن نہیں ہے اور نہ ہی یہ متعدی ہے۔ یہ معمولی مرض ہے (کینسر کی طرح نہیں)۔
Diagnosis 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. Sometimes other tests might be needed. Your doctor will discuss this with you and you can ask any questions that you might have. 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. 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	**تشخیص** جب آپ اپنی علامات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کریں گی، تو وہ پیڑو کا معائنہ کریں گے۔ وہ آپ کے فرج، اندام نہانی اور سروکس (اندام نہانی اور رحم کے درمیان کھلنے والا حصہ) کا معائنہ کریں گے کہ آیا کوئی ایسی چیز ہے جو آپ کی علامات کا سبب بن سکتی ہے۔ بعض اوقات دوسرے ٹیسٹ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ سے اس بارے میں بات کرے گا اور آپ اپنے کوئی بھی سوال پوچھ سکتی 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۔ اگر کوئی خاتون ڈاکٹر دستیاب نہ ہوں، تو آپ معلوم کر سکتی ہیں کہ آیا کوئی خاتون صحت کی پیشہ ور ماہر ہے جو معائنہ کر سکے۔ آپ کو ایک ماہر کے پاس بھیجا جا سکتا ہے جو مزید ٹیسٹ کرے گا۔ اس میں ایک الٹراساؤنڈ یا ایم آر آئی شامل ہو سکتےہیں، جو ڈاکٹر کو آپ کے رحم کو دیکھنے کی

doctor to look at your womb. This can also help rule out any other health conditions.	اجازت دے گا. اس سے صحت کی کسی دوسری حالت کو مسترد کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔
Treatment Depending on your symptoms, there are different options to treat adenomyosis, including: • anti-inflammatory medication to help relieve mild pain • treatment during your period to help reduce the amount of menstrual blood loss • 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 Your doctor will discuss this with you and you can ask any questions that you might have.	**علاج** آپ کی علامات کی بنیاد پر، ایڈینومایوسس کے علاج کے لیے مختلف اختیارات ہیں، جن میں شامل ہیں: • ہلکے درد کو دور کرنے میں مدد کے لیے سوزش مخالف دوائیں • حیض میں خون کی کمی کی مقدار کو کم کرنے میں مدد کے لیے آپ کی ماہواری کے دوران علاج • بہت زیادہ یا تکلیف دہ ماہواری کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لیے، ہارمون تھیراپی جیسے مانع حمل گولی • رَحم بَراری (رحم کو کاٹ کر نکالنا) - صرف انتہائی صورتوں میں اس پر غور کیا جائے گا، جہاں دیگر علاج کام نہ کریں اور اگر آپ حاملہ ہونا نہ چاہتی ہوں آپ کا ڈاکٹر آپ سے اس بارے میں بات کرے گا اور آپ اپنے کوئی بھی سوال پوچھ سکتی ہیں۔
For more information about periods in Urdu go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/	ماہواری کے بارے میں اردو میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/
11 July 2022	11 جولائی 2022