

| English | عربية / Arabic |
|--|--|
| <p>Endometriosis</p> <p>Endometriosis is a long-term (chronic) condition where tissue similar to the lining of the womb is found elsewhere in the body. It's very common, affecting around 1 in 10 of those who menstruate. For some people, it can have a significant impact on their physical health, emotional wellbeing, and daily routine.</p> | <p>الانتباز البطاني الرحمي</p> <p>الانتباز البطاني الرحمي هو حالة مرضية طويلة الأمد (مزمنة) حيث تتواجد أنسجة شبيهة لبطانة الرحم في مكان آخر من الجسم. إنه شائع جدًا، ويصيب حوالي 1 من كل 10 ممن يحضن. ويمكن أن يكون له تأثير كبير عند بعض الأشخاص على صحتهم الجسدية وسلامتهم العاطفية وروتينهم اليومي.</p> |
| <p>What are the symptoms?</p> <p>Symptoms can be different from person to person and month to month. Some people have no symptoms at all.</p> <p>Speak to your doctor if:</p> <p>You're experiencing:</p> <ul style="list-style-type: none">• pain in the lower abdomen (tummy), pelvis, lower back or legs | <p>ما هي الأعراض؟</p> <p>قد تختلف الأعراض من شخص إلى آخر ومن شهر إلى شهر. بعض الأشخاص لا يعانون من أعراض على الإطلاق.</p> <p>تحدثي مع طبيبك إذا:</p> <p>الأعراض التي قد تعانين منها هي:</p> <ul style="list-style-type: none">• ألم في أسفل البطن (المعدة) أو الحوض أو أسفل الظهر أو الساقين |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • painful periods which affect your day to day life – for example, you can't go to school or work or take part in day to day activities that you enjoy • pain during ovulation • heavy or prolonged (long lasting) periods • spotting or bleeding between periods • pain during and after sex • pain or bleeding when going to the toilet (pain before or after peeing or pooing) • bleeding from your back passage (rectum) • blood in your poo (usually at the same time as your period) • persistent exhaustion and tiredness (fatigue) • difficulty getting pregnant <p>These symptoms may be endometriosis, but could also be a number of other health conditions.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • دورات شهرية مؤلمة تؤثر على حياتك اليومية – على سبيل المثال عدم القدرة على الذهاب إلى المدرسة أو العمل أو المشاركة في الأنشطة اليومية التي تستمتعين بها • ألم خلال فترة الإباضة • دورات شهرية كثيفة أو مطوّلة (طويلة الأمد) • التقيط أو النزيف بين الدورات الشهرية • ألم خلال وبعد ممارسة الجنس • ألم أو نزيف عند الذهاب إلى المراض (ألم قبل التبول أو التغوط أو بعدهما) • نزيف من مؤخرتك (المستقيم) • دم في برازك (عادةً في نفس وقت الدورة الشهرية) • إرهاق وتعب مستمران (إجهاد) • صعوبة حدوث حمل <p>قد تكون هذه الأعراض هي أعراض الانتباز البطاني الرحمي ولكنها يمكن أن تكون أيضاً مجموعة من حالات صحية أخرى.</p> |
| <h2>Causes</h2> <p>The exact cause of endometriosis is not known but it is sometimes believed to be genetic. That means, if someone in your family has the condition, it's more likely you may have it too.</p> | <h2>الأسباب</h2> <p>السبب الدقيق وراء حدوث الانتباز البطاني الرحمي غير معروف ولكنه يُعتقد في بعض الأحيان أنه وراثي. وذلك يعني أنه إذا كان هناك شخص في عائلتك مصاب بهذه الحالة المرضية فمن المرجح أن تصابي بها أيضاً.</p> |

Diagnosis

It can be difficult to diagnose endometriosis because symptoms can vary a lot and many other conditions can cause similar symptoms. If you think you have symptoms of endometriosis, it's important that you speak to your doctor. Share as much information as possible during your first appointment. This'll hopefully help speed up your diagnosis.

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 to give them a better understanding of what you are experiencing.

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

التشخيص

قد يكون من الصعب تشخيص الانتباز البطاني الرحمي لأن الأعراض يمكن أن تختلف كثيرًا ويمكن أن تسبب العديد من الحالات الأخرى أعراضًا مماثلة. فمن الضروري أن تتحدثي مع طبيبك إذا كنت تعتقدين أن لديك أعراض الانتباز البطاني الرحمي. شاركي أكبر قدر ممكن من المعلومات خلال موعدك الأول. نأمل أن هذا سيساعد في تسريع تشخيصك.

يمكن أن يكون مفيدًا [أن تحتفظي بملاحظة حول تواريخ دوراتك الشهرية](#) والأعراض باستخدام تقويم أو مذكرة أو تطبيق. يمكنك بعد ذلك مناقشة هذا الأمر مع طبيبك لإعطائك فهم أفضل لما تمرين به.

إذا كنت ستذهبين لرؤية طبيبك، فهناك بعض المعلومات المفيدة التي يجب التفكير فيها مسبقًا:

- اليوم الأول لآخر دورة شهرية لك (متى بدأت)
- كم عدد الأيام التي تستمر فيها دورتك الشهرية عادةً
- ما هي أقصر مدة كانت بين دوراتك الشهرية (من اليوم الأول من إحدى الدورات الشهرية إلى اليوم الأول من الدورة الشهرية التالية)
- ما هي أطول مدة كانت بين دوراتك الشهرية (من اليوم الأول من إحدى الدورات الشهرية إلى اليوم الأول من الدورة الشهرية التالية)
- كم مرة تحتاجين إلى تغيير منتجات الدورة الشهرية الخاصة بك في يوم كثيف
- إذا كان عمرك أكثر من 25 عامًا، متى خضعت لآخر اختبار عنق الرحم

عندما تذهبين لرؤية طبيبك بشأن أعراضك، فسوف يقوم بإجراء ما يسمى بفحص الحوض. سوف ينظر إلى فرجك ومهبلك وعنق رحمك (الفتحة ما بين المهبل والرحم). وقد يلزم إجراء

- if you are over 25, when you had your last smear test

When you see your doctor about your symptoms, they'll carry out what is called a pelvic examination. They will look at your vulva, vagina and cervix (the opening between the vagina and the womb). 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.

If symptoms continue, your doctor may refer you to a gynaecologist.

فحوصات أخرى في بعض الأحيان. وسيناقش معك طبيبك هذا ويمكنك طرح [أي أسئلة قد تكون لديك](#).

ولأن هذا الفحص يعتبر فحصًا حميمًا ، فسيقوم الطبيب الذي سيجريه بإحضار شخصًا آخرًا (مرافقة). ويمكنك ان تطلي أن تقوم طبية بإجراء هذا لك. وإذا لم تكن هناك طبيبة متاحة فيمكنك أن تسألني عما إذا كانت هناك أخصائية صحية يمكنها إجراء الفحص. إذا استمرت أعراضك، قد يقوم طبيبك بتحويلك إلى أخصائي أمراض نسائية.

Laparoscopy

The only way to confirm endometriosis is by a laparoscopy. This is an operation in which a camera (a laparoscope) is inserted into the pelvis via a small cut near the belly button. Sometimes it's possible to remove some endometrial tissue at the same time. After the laparoscopy, the doctor will be able to tell you if you have endometriosis. This is known as a 'confirmed diagnosis'. It's also possible that no endometriosis is seen at laparoscopy. Your doctor

تَنْظِيرُ البَطْنِ

يعتبر تَنْظِيرُ البَطْنِ هو الطريقة الوحيدة للتأكد من الإصابة بالانتباز البطني الرحمي. هذه عملية يتم فيها إدخال كاميرا (منظار البطن) في الحوض عن طريق قطع صغير بالقرب من سرة البطن. في بعض الأحيان قد يتم إزالة بعض نسيج بطانة الرحم في نفس الوقت. بعد عملية تنظير البطن، سيتمكن الطبيب من إخبارك إذا كنت مصابة بالانتباز البطني الرحمي. يُعرف هذا باسم 'التشخيص المؤكد'. من المحتمل أيضًا عدم رؤية الانتباز البطني الرحمي عند تنظير البطن. سيناقش معك طبيبك النتائج وأي علاجات إضافية بعد تنظير البطن.

will discuss the findings and any further treatment after laparoscopy.

Not everyone with endometriosis will need a laparoscopy if the symptoms can be managed. Your doctor will discuss your treatment options with you so you can decide what's best for you.

If you have a type of endometriosis that needs additional treatment, you might be referred to a specialist centre. These are located in Edinburgh, Glasgow and Aberdeen. Your doctor will discuss the best option for you.

Whether you're having, or have had a laparoscopy, you can access the [Recovering well patient information leaflet](#) for more information.

Managing endometriosis

There is no cure for endometriosis but there are treatments that can help to control or improve your symptoms.

Heat and comfort

A hot water bottle or hot bath may help to provide comfort and help you to feel a bit better.

Pain relief

لن يحتاج كل من يعاني من الانتباز البطني الرحمي إلى تنظير البطن إذا أمكن التعامل مع الأعراض. سيناقتش معك طبيبك خيارات العلاج الخاصة بك وبذلك يمكنك أن تقرري ما هو الأفضل لك.

إذا كنت مصابة بأحد أنواع الانتباز البطني الرحمي الذي يحتاج إلى علاج إضافي، فقد يتم تحويلك لمركز متخصص. تقع هذه المراكز في إدنبرة و غلاسكو وأبردين. سيناقتش معك طبيبك الخيار الأفضل لك.

سواءً كنت تخضعين لتنظير البطن أو قد خضعت له بالفعل، فيمكنك الوصول إلى [نشرة المعلومات الخاصة بتعافي المرضى بشكل جيد](#) لمزيد من المعلومات.

التعامل مع الانتباز البطني الرحمي

لا يوجد علاج للانتباز البطني الرحمي ولكن هناك علاجات يمكن أن تساعد في السيطرة على الأعراض أو تحسينها.

الحرارة والراحة

قد تساعد زجاجة ماء ساخن أو حمام ساخن في توفير الراحة ومساعدتك على الشعور بتحسن.

تسكين الألم

Paracetamol and non-steroidal anti-inflammatories (NSAIDs), such as ibuprofen and naproxen, can help reduce your pain.

Hormone treatment

Hormone treatment can be used to help thin the womb lining, causing periods to become shorter and lighter easing the symptoms of endometriosis such as heavy menstrual bleeding

Hormone treatments include:

- [contraceptive pill \('the pill'\)](#)
- [contraceptive patch](#)
- [contraceptive injection](#)
- [intrauterine system \(IUS\)](#)

يمكن أن يساعد الباراسيتامول ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)، مثل الإيبوبروفين والنابروكسين في تقليل الألم.

العلاج الهرموني

يمكن استخدام العلاج الهرموني للمساعدة في ترقيق بطانة الرحم، مما يؤدي إلى جعل الدورات الشهرية أقصر وتخفيف أعراض الانتباز البطاني الرحمي مثل النزيف الحيضي الكثيف

تشمل العلاجات الهرمونية:

- [حبوب منع الحمل \('pill'\)](#)
- [ملصقات منع الحمل](#)
- [حقن منع الحمل](#)
- [نظام الرحم \(IUS\)](#)

Surgery

Some people will have surgery to help treat or remove areas of endometriosis. Not everyone who has endometriosis will need surgery. It depends on where in the body the endometriosis is and how much.

Even after surgery, the endometriosis may grow back so some people may need further surgery. Your doctor will discuss this with you and you can ask any [questions that you might have](#).

الجراحة

يخضع بعض الأشخاص لعملية جراحية لتساعد في علاج أو إزالة مناطق من مناطق الانتباز البطاني الرحمي. ولا يحتاج كل الأشخاص المصابون بالانتباز البطاني الرحمي للجراحة. فالأمر يعتمد على مكان وجود الانتباز البطاني الرحمي في الجسم وحجمه.

وحتى بعد إجراء العملية الجراحية، يمكن أن يعود الانتباز البطاني الرحمي لذلك قد يحتاج بعض الأشخاص لعملية جراحية إضافية. وسناقش معك طبيبك هذا ويمكنك طرح [أي أسئلة قد تكون لديك](#).

Laparoscopy

The only definitive way to confirm or exclude endometriosis is by a laparoscopy. This is called a 'confirmed diagnosis'. A laparoscopy is a procedure where a camera (a laparoscope) is inserted into the pelvis via a small cut near the belly button. The doctor will discuss with you any findings and any course of treatment. Sometimes it is also possible to remove some endometrial tissue during the laparoscopy.

If you have a more complex type of endometriosis that needs additional treatment, you might be referred to a Specialist Centre. These are located in Edinburgh, Glasgow and Aberdeen and your doctor will discuss the best option for you.

However, not everyone with endometriosis will need a laparoscopy. Your doctor will discuss your treatment options so you can decide what's best for you.

Laparotomy

During a laparotomy, the surgeon makes a cut in the tummy so that endometriosis can be removed.

[Further information about endometriosis treatment](#)

تَنْظِيرُ البَطْنِ

يعتبر تنظير البطن هو الطريقة الوحيدة المحددة لتأكيد الإصابة الانتباز البطاني الرحمي أو استبعاده. ويُسمى هذا بـ 'التشخيص المؤكد'. يعتبر تنظير البطن إجراء يتم فيه إدخال كاميرا (منظار بطن) إلى الحوض عبر جرح صغير بالقرب من سرة البطن. سيناقش معك الطبيب أي نتائج وأي طريق للعلاج. من الممكن في بعض الأحيان أيضاً أن يتم إزالة بعض من أنسجة بطانة الرحم خلال عملية تنظير البطن.

إذا كنت مصابة بنوع أكثر تعقيداً من الانتباز البطاني الرحمي بحيث يحتاج علاج إضافي، فقد يتم تحويلك إلى مركز متخصص. وتقع هذه في إدنبرة و غلاسكو وأبردين وسيناقش طبيبك الخيار الأفضل لك.

ومع ذلك، لن تحتاج كل المصابات بالانتباز البطاني الرحمي لتنظير البطن. سيناقش طبيبك خيارات علاجك حتى تتمكني من اختيار ما هو أفضل لك.

شق البطن

أثناء عملية شق البطن، يقوم الجراح بعمل جرح في البطن بحيث يمكن إزالة الانتباز البطاني الرحمي.

[مزيد من المعلومات حول علاج الانتباز البطاني الرحمي](#)

Adhesions and ovarian cysts

الالتصاق وتكيس المبايض

| | |
|---|---|
| <p>Endometriosis can also cause:</p> <ul style="list-style-type: none"> • adhesions – scar tissue that can fuse organs together • ovarian cysts – fluid-filled cysts in the ovaries that can sometimes become very large and painful <p>Both of these complications can be treated with surgery but may come back if the endometriosis returns.</p> <p>Read information about treating ovarian cysts</p> | <p>يمكن أن يسبب الانتباز البطاني الرحمي أيضاً:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الالتصاق – وهو عبارة عن نسيج ندبي يمكنه دمج الأعضاء معاً • تكيس المبايض – و عبارة عن كُبيسات مملوءة بالسائل في المبايض حيث يمكن أن تصبح في بعض الأحيان كبيرة ومؤلمة جداً <p>يمكن علاج كلتا المشكلتين بالجراحة ولكن قد تعود إذا عاد الانتباز البطاني الرحمي.</p> <p>اقرأ معلومات حول علاج تكيس المبايض</p> |
| <h3>Endometriosis and fertility</h3> <p>Many people with endometriosis are able to get pregnant naturally. However, more severe cases of endometriosis can cause scar tissue (adhesions) making it more difficult to get pregnant.</p> <p>If you're having difficulty getting pregnant, your doctor or specialist may suggest extra support or treatments that can help. Your doctor will discuss these with you and you can ask any questions that you might have.</p> | <h3>الانتباز البطاني الرحمي والخصوبة</h3> <p>يمكن للعديد من النساء المصابات بالانتباز البطاني الرحمي أن يحملن بشكل طبيعي. ومع ذلك، بعض حالات الانتباز البطاني الرحمي الشديدة قد تتسبب في حدوث نسيج ندبي (التصاق) يجعل الحمل أمراً صعباً.</p> <p>قد يقترح طبيبك أو الأخصائي الخاص بك دعمًا إضافيًا أو علاجات يمكنها المساعدة إذا كنت تعاني من صعوبة في الحمل. سيناقتش معك طبيبك هذه الأمور ويمكنك أن تسألني أي أسئلة قد تراودك.</p> |
| <h3>Additional help and support</h3> <p>Sometimes it can feel hard to talk about endometriosis and the symptoms you're experiencing. Hearing from other women in Scotland, discussing their experiences with endometriosis</p> | <h3>المساعدة والدعم الإضافيان</h3> <p>قد يصعب في بعض الأحيان الحديث عن الانتباز البطاني الرحمي والأعراض التي تعاني منها. إنَّ الاستماع إلى نساء أخريات في اسكتلندا وهنَّ يناقشن تجاربهن مع مرض الانتباز البطاني الرحمي داخل شبكات الدعم عبر الإنترنت أو في الحياة الواقعية يمكن حقًا ان يساعد. قد تتوافر</p> |

| | |
|--|---|
| <p>within online Support Networks or in real life can really help. There might be peer support groups near you or other local groups where you can hear other women's stories, and share your own.</p> | <p>مجموعات دعم الأقران بالقرب منك أو مجموعات محلية أخرى بحيث يمكنك سماع قصص النساء الأخريات ومشاركة قصتك.</p> |
| <p>For more information about periods in Arabic go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p> | <p>للمزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية باللغة العربي انتقلي إلى https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p> |
| <p>11 July 2022</p> | <p>11 يوليو/تموز 2022</p> |