



<b>English</b>	<b>Polish / Polski</b>
<p><b>Endometriosis</b></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, <a href="#">emotional wellbeing</a>, and daily routine.</p>	<p><b>Endometrioza</b></p> <p>Endometrioza to długotrwały (przewlekły) stan, w którym tkanka podobna do wyściółki macicy zagnieżdża się w innych miejscach ciała. Choroba ta jest bardzo powszechna: dotyka mniej więcej 1 na 10 osób, które miesiączkują. Zdarza się, że ma ona znaczący wpływ na zdrowie fizyczne, <a href="#">samopoczucie emocjonalne</a> i życie codzienne.</p>
<p><b>What are the symptoms?</b></p> <p>Symptoms can be different from person to person and month to month. Some people have no symptoms at all.</p> <p><b>Speak to your doctor if:</b></p> <p>You're experiencing:</p>	<p><b>Jakie są objawy?</b></p> <p>Objawy bywają różne w zależności od osoby i mogą się zmieniać z miesiąca na miesiąc. U niektórych osób objawy nie występują wcale.</p> <p><b>Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeżeli:</b></p> <p>Możliwe objawy:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• pain in the lower abdomen (tummy), pelvis, lower back or legs</li> <li>• 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</li> <li>• pain during ovulation</li> <li>• heavy or prolonged (long lasting) periods</li> <li>• spotting or bleeding between periods</li> <li>• pain during and after sex</li> <li>• pain or bleeding when going to the toilet (pain before or after peeing or pooing)</li> <li>• bleeding from your back passage (rectum)</li> <li>• blood in your poo (usually at the same time as your period)</li> <li>• persistent exhaustion and tiredness (fatigue)</li> <li>• difficulty getting pregnant</li> </ul> <p>These symptoms may be endometriosis, but could also be a number of other health conditions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ból w dolnej części brzucha, miednicy, lędźwiach lub w nogach,</li> <li>• bolesne miesiączki, które negatywnie wpływają na twoje codzienne życie – na przykład nie jesteś w stanie chodzić do szkoły albo pracy czy brać udziału w codziennych aktywnościach, które lubisz,</li> <li>• ból podczas owulacji,</li> <li>• intensywne lub długotrwałe krwawienia miesiączkowe,</li> <li>• plamienie lub krwawienie między miesiączkami,</li> <li>• ból podczas stosunku i po nim,</li> <li>• ból lub krwawienie podczas korzystania z toalety (ból przed oddaniem moczu lub stolca albo po),</li> <li>• krwawienie z odbytu,</li> <li>• krew w stolcu (zwykle pojawiająca się w trakcie miesiączki),</li> <li>• długotrwałe wyczerpanie i zmęczenie,</li> <li>• trudności z zajściem w ciążę.</li> </ul> <p>Objawy te mogą sugerować endometriozę, ale mogą też oznaczać szereg innych schorzeń.</p>
<p><b>Causes</b></p>	<p><b>Przyczyny</b></p>

<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>	<p>Choć dokładna przyczyna endometriozy nie jest znana, czasami uważa się, że ma ona podłoże genetyczne. Oznacza to, że jeśli ktoś w twojej rodzinie choruje na endometriozę, to jest większe prawdopodobieństwo, że może ona wystąpić także u ciebie.</p>
<p><b>Diagnosis</b></p> <p>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.</p> <p>It can be helpful to <a href="#">keep a note of your period dates</a> 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.</p> <p>If you're seeing your doctor, there are some useful pieces of information to think about beforehand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• the first day of your last period (when it started)</li> <li>• how many days your period usually lasts</li> </ul>	<p><b>Rozpoznanie</b></p> <p>Endometrioza może być trudna do zdiagnozowania, ponieważ jej objawy bywają bardzo zróżnicowane, a ponadto wiele innych schorzeń może dawać podobne objawy. Jeśli uważasz, że masz objawy endometriozy, powinnaś porozmawiać ze swoim lekarzem. Podczas pierwszej wizyty przekaż mu jak najwięcej informacji. w ten sposób możesz przyspieszyć rozpoznanie choroby.</p> <p>Pomocne może być <a href="#">zapisywanie sobie dat miesiączki</a> i objawów w kalendarzu, pamiętniku lub w aplikacji. Informacje te możesz następnie omówić z lekarzem, aby mógł lepiej zrozumieć to, czego doświadczasz.</p> <p>Jeśli wybierasz się do lekarza, warto wcześniej przygotować sobie kilka przydatnych informacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pierwszy dzień ostatniej miesiączki (kiedy się zaczęła),</li> <li>• ile dni zazwyczaj trwa u ciebie miesiączka,</li> </ul>

- 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

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.

- jaki był najkrótszy czas między miesiączkami (od pierwszego dnia jednej miesiączki do pierwszego dnia następnej),
- jaki był najdłuższy czas między miesiączkami (od pierwszego dnia jednej miesiączki do pierwszego dnia następnej),
- jak często musisz zmieniać artykuły menstruacyjne w dniach najbardziej intensywnego krwawienia,
- jeśli masz ponad 25 lat, kiedy miałaś ostatnie badanie cytologiczne.

Podczas wizyty u lekarza w sprawie odczuwanych objawów przeprowadzone zostanie badanie narządów miednicy (pelvic examination). Lekarz zbada twój srom, pochwę i szyjkę macicy (która łączy pochwę z macicą). Czasami konieczne może być wykonanie innych badań. Lekarz porozmawia z tobą na ten temat, a ty będziesz mogła zadać mu wszelkie [nurtujące cię pytania](#).

Ponieważ badanie ma charakter intymny, przeprowadzający je lekarz wykona je w obecności innej osoby. Możesz poprosić o to, by zbadała cię lekarka. Jeżeli lekarka nie jest dostępna, możesz zapytać, czy inny pracownik służby zdrowia płci żeńskiej mógłby przeprowadzić badanie.

	<p>Jeżeli objawy nie ustąpią, lekarz może skierować cię do ginekologa.</p>
<p><b>Laparoscopy</b></p> <p>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 will discuss the findings and any further treatment after laparoscopy.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p><b>Laparoskopia</b></p> <p>Jedynym sposobem na potwierdzenie endometriozy jest badanie laparoskopowe. Jest to zabieg, podczas którego do miednicy wprowadza się kamerę (laparoskop) przez małe nacięcie w pobliżu pępka. Czasami możliwe jest jednoczesne usunięcie części tkanki endometrialnej. Po badaniu laparoskopowym lekarz będzie w stanie stwierdzić, czy masz endometriozę. Mówi się wtedy o „potwierdzeniu rozpoznania”. Możliwe jest również, że podczas laparoskopii endometrioza nie będzie widoczna. Lekarz omówi z tobą wynik badania laparoskopowego i ewentualne dalsze leczenie.</p> <p>Nie każda osoba cierpiąca na endometriozę musi przejść laparoskopię, o ile możliwe jest kontrolowanie objawów choroby. Lekarz omówi z tobą opcje leczenia, abyś mogła zdecydować, co jest dla ciebie najlepsze.</p> <p>Jeżeli twój rodzaj endometriozy wymaga dodatkowego leczenia, możesz zostać skierowana do specjalistycznego ośrodka. Ośrodki takie znajdują się w Edynburgu, Glasgow i Aberdeen. Twój lekarz porozmawia z tobą o najlepszej opcji w twojej sytuacji.</p>

<p>Whether you're having, or have had a laparoscopy, you can access the <a href="#">Recovering well patient information leaflet</a> for more information.</p>	<p>Bez względu na to, czy dopiero planujesz laparoskopię, czy już ją miałeś, możesz zapoznać się z dodatkowymi informacjami zawartymi w ulotce <a href="#">Dobra rekonwalescencja – ulotka dla pacjenta</a>.</p>
<p><b>Managing endometriosis</b></p> <p>There is no cure for endometriosis but there are treatments that can help to control or improve your symptoms.</p> <p><b>Heat and comfort</b></p> <p>A hot water bottle or hot bath may help to provide comfort and help you to feel a bit better.</p> <p><b>Pain relief</b></p> <p>Paracetamol and non-steroidal anti-inflammatories (NSAIDs), such as ibuprofen and naproxen, can help reduce your pain.</p> <p><b>Hormone treatment</b></p> <p>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</p> <p>Hormone treatments include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">contraceptive pill ('the pill')</a></li> <li>• <a href="#">contraceptive patch</a></li> </ul>	<p><b>Leczenie endometriozy</b></p> <p>Choć nie ma lekarstwa na endometriozę, to istnieją zabiegi, które mogą pomóc kontrolować objawy lub zmniejszyć ich nasilenie.</p> <p><b>Ciepło i komfort</b></p> <p>Termofor lub gorąca kąpiel mogą zapewnić ci komfort i pomóc poczuć się nieco lepiej.</p> <p><b>Uśmierzanie bólu</b></p> <p>W zmniejszeniu bólu mogą pomóc paracetamol i niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), takie jak ibuprofen i naproksen.</p> <p><b>Leczenie hormonalne</b></p> <p>Leczenie hormonalne można zastosować w celu zmniejszenia grubości wyściółki macicy, dzięki czemu miesiączki staną się krótsze i lżejsze, co złagodzi objawy endometriozy, takie jak obfite krwawienia miesięczkowe.</p> <p>Terapia hormonalna może obejmować:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">pigułki antykoncepcyjne ('the pill')</a>,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">contraceptive injection</a></li> <li>• <a href="#">intrauterine system (IUS)</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">plastry antykoncepcyjne,</a></li> <li>• <a href="#">zastrzyki antykoncepcyjne,</a></li> <li>• <a href="#">system domaciczny (IUS).</a></li> </ul>
<p><b>Surgery</b></p> <p>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.</p> <p>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 <a href="#">questions that you might have.</a></p>	<p><b>Zabieg chirurgiczny</b></p> <p>U niektórych osób wskazane jest przeprowadzenie zabiegu chirurgicznego w celu wyleczenia lub usunięcia ognisk endometriozy. Nie każda osoba cierpiąca na endometriozę potrzebuje operacji. Zależy to bowiem od umiejscowienia endometriozy i ilości tkanki chorobowej.</p> <p>Nawet po operacji endometrioza może odrosnąć, dlatego czasami potrzebna może być kolejna operacja. Lekarz porozmawia z tobą na ten temat, a ty będziesz mogła zadać mu wszelkie <a href="#">nurtujące cię pytania.</a></p>
<p><b>Laparoscopy</b></p> <p>The only definitive way to confirm or exclude endometriosis is by a laparoscopy. This is called a ‘confirmed diagnosis’.</p> <p>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</p>	<p><b>Laparoskopia</b></p> <p>Jedynym ostatecznym sposobem potwierdzenia lub wykluczenia endometriozy jest laparoskopia. Nazywa się to „potwierdzeniem diagnozy”. Laparoskopia to zabieg, podczas którego do miednicy wprowadza się kamerę (laparoskop) przez małe nacięcie w pobliżu pępka. Lekarz omówi z tobą wyniki wszelkich badań i ewentualny</p>

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](#)

### **Adhesions and ovarian cysts**

Endometriosis can also cause:

- adhesions – scar tissue that can fuse organs together
- [ovarian cysts](#) – fluid-filled cysts in the ovaries that can sometimes become very large and painful

przebieg leczenia. Czasami podczas laparoskopii możliwe jest jednoczesne usunięcie części tkanki endometrialnej.

Jeżeli występująca u Ciebie endometrioza jest bardziej złożona i wymaga dodatkowego leczenia, możesz zostać skierowana do specjalistycznego ośrodka. Ośrodki takie znajdują się w Edynburgu, Glasgow i Aberdeen – lekarz porozmawia z Tobą o najlepszej opcji w Twojej sytuacji.

Nie każda osoba cierpiąca na endometriozę musi przejść laparoskopię. Lekarz omówi z Tobą opcje leczenia, abyś mogła zdecydować, co jest dla Ciebie najlepsze.

### **Laparotomia**

Podczas laparotomii chirurg wykonuje cięcie w brzuchu w celu usunięcia tkanki endometrialnej.

[Dodatkowe informacje o leczeniu endometriozy](#)

### **Zrosty i torbiele jajników**

Endometrioza może również powodować:

- zrosty – nagromadzenia tkanki bliznowatej, która może „sklejać” ze sobą poszczególne narządy,



<p>Both of these complications can be treated with surgery but may come back if the endometriosis returns.</p> <p><a href="#">Read information about treating ovarian cysts</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">torbiele jajników</a> – wypełnione płynem torbiele w jajnikach, które czasami mogą przyjmować duże rozmiary i powodować bolesność.</li> </ul> <p>Oba te powikłania można leczyć chirurgicznie, ale mogą one nawracać wraz z nawrotami endometriozy.</p> <p><a href="#">Zapoznaj się z informacjami o leczeniu torbieli jajników</a></p>
<p><b>Endometriosis and fertility</b></p> <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 <a href="#">questions that you might have</a>.</p>	<p><b>Endometriozia a płodność</b></p> <p>Wiele osób z endometriozą może zajść w ciążę w sposób naturalny. W cięższych przypadkach endometriozia może powodować powstawanie zrostów (tkanki bliznowatej) utrudniających zajście w ciążę.</p> <p>Jeśli masz trudności z zajściem w ciążę, lekarz lub specjalista może zaproponować dodatkowe wsparcie lub zabiegi, które mogą pomóc. Lekarz porozmawia z tobą na ten temat, a ty będziesz mogła zadać mu wszelkie <a href="#">nurtujące cię pytania</a>.</p>
<p><b>Additional help and support</b></p> <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 within <a href="#">online Support Networks</a> or in real life can really help. There</p>	<p><b>Dodatkowa pomoc i wsparcie</b></p> <p>Czasami może ci być trudno rozmawiać o endometriozie i doznawanych objawach. Pomocne może być wtedy posłuchanie, jak inne mieszkanki Szkocji opowiadają o swoich doświadczeniach z endometriozą w ramach <a href="#">internetowych grup wsparcia</a> lub</p>

<p>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>podczas bezpośrednich spotkań. Być może w okolicy działają grupy wsparcia dla kobiet z podobnymi problemami lub inne lokalne grupy, w których możesz posłuchać historii innych kobiet i podzielić się swoimi spostrzeżeniami.</p>
<p>For more information about periods in Polish go to <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/</a></p>	<p>Dodatkowe informacje na temat menstruacji w języku polskim można znaleźć pod adresem: <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/</a></p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 lipca 2022 r.</p>