NHS SCOTLAND Healthier Scotland Scottish Government

English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
Endometriosis 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.	**ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ** ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ (ਪੁਰਾਣੀ) ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਵਰਗਾ ਟਿਸ਼ੂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 10 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
What are the symptoms? Symptoms can be different from person to person and month to month. Some people have no symptoms at all. **Speak to your doctor if:** You're experiencing:	**ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?** ਲੱਛਣ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:**

- pain in the lower abdomen (tummy), pelvis, lower back or legs
- 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

These symptoms may be endometriosis, but could also be a number of other health conditions.

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਢਿੱਡ (ਪੇਟ) ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਪੇਡੂ (ਪੈਲਵਿਸ), ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿਤ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ
- ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਲੰਬੀ (ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ) ਮਾਹਵਾਰੀ
- ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਪੌਟਿੰਗ (ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਲੱਗਣਾ) ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ
- ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਟੌਇਲੇਟ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ (ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਰਸਤੇ (ਗੁਦਾ) ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ)

	• ਲਗਾਤਾਰ ਬੇਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਥੱਕੇ-ਟੁੱਟੇ ਰਹਿਣਾ (ਥਕੇਵਾਂ) • ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਇਹ ਲੱਛਣ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Causes 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.	**ਕਾਰਨ** ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜੈਨੇਟਿਕ (ਅਨੁਵੰਸ਼ਕੀ) ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
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.	**ਰੋਗ-ਪਛਾਣ** ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ

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 then 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 • 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	ਦੌਰਾਨ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਕੈਲੰਡਰ, ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਮਿਲ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਹੈ: • ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ (ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ) • ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਸੀ (ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤਕ) • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਸੀ (ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤਕ)

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.	• ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ • ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੈਲਵਿਕ (ਪੇਡੂ ਦੀ) ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ (vulva), ਯੋਨੀ (vagina) ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ (ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਕੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਰਾਖ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ। 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। 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। ਜੇ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਇਨੇਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰੇ।

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 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.

ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੈਮਰੇ (ਲੈਪਰੋਸਕੋਪ) ਨੂੰ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪੇਡੂ (ਪੈਲਵਿਸ) ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਅਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਪੱਕੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ' (‘confirmed diagnosis’) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਐਡਿਨਬਰਾ,

	ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਐਬਰਡੀਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਰਵਾਈ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣਾ (Recovering well) ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
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** 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	**ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ** ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮ** ਇੱਕ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਅਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ। **ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ**

Hormone treatments include: - contraceptive pill ('the pill') - contraceptive patch - contraceptive injection - intrauterine system (IUS)	ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੌਇਡਲ ਸੋਜਸ਼ ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਉਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ ਅਤੇ ਨੈਪ੍ਰੋਕਸੇਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜ** ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਭਾਰੀ ਰਿਸਾਅ ਵਰਗੇ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: - ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ('the pill') - ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਪੈਚ - ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਟੀਕਾ - ਇੰਟਰਾਯੂਟ੍ਰੀਨ ਸਿਸਟਮ (intrauterine system, IUS)
Surgery	**ਸਰਜਰੀ**

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.	ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਪੀੜਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।
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.	**ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ** ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਤਰੀਕਾ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਪੱਕੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ' (confirmed diagnosis’) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੈਮਰੇ (ਲੈਪਰੋਸਕੋਪ) ਨੂੰ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪੇਡੂ (ਪੈਲਵਿਸ) ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਅਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੇਚੀਦਾ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਐਡਿਨਬਰਾ, ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਐਬਰਡੀਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਪੀੜਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ। **ਲੈਪਰੋਟੋਮੀ** ਲੈਪਰੋਟੋਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਰਜਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੀਰਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
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	**ਚਿਪਕਾਅ (Adhesion) ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਸਟ ਜਾਂ ਗੱਠਾਂ** ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: • ਚਿਪਕਾਅ – ਦਾਗ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਜੋ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ

Both of these complications can be treated with surgery but may come back if the endometriosis returns. Read information about treating ovarian cysts	• ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਗੱਠਾਂ ਜਾਂ ਸਿਸਟ – ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ-ਭਰੀਆਂ ਗੱਠਾਂ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਸਟ ਜਾਂ ਗੱਠਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ
Endometriosis and fertility 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. 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.	**ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ** ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਪੀੜਤ ਕਈ ਲੋਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ (ਚਿਪਕਾਅ) ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।
Additional help and support	**ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ**

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 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.	ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
For more information about periods in Punjabi go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/
11 July 2022	11 ਜੁਲਾਈ 2022