

English	اردو / Urdu
<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>اینڈومیٹریوسس</p> <p>اینڈومیٹریوسس (درون رحم ورم) ایک طویل مدتی (دائمی) حالت ہے جہاں رحم کی پرت کے جیسے بافت جسم میں کہیں اور پائے جاتے ہیں۔ یہ بہت عام ہے، جو حیض والی خواتین میں 10 میں سے 1 کو متاثر کرتا ہے۔ بعض لوگوں کے لیے، یہ ان کی جسمانی صحت، جذباتی بیبود، اور روزمرہ کے معمولات پر نمایاں اثر ڈالتا ہے۔</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>اس کی علامات کیا ہیں؟</p> <p>علامات ایک شخص سے دوسرے شخص میں اور ایک مہینے سے دوسرے مہینے میں مختلف ہو سکتی ہیں۔ کچھ لوگوں میں کوئی بھی علامات نہیں ہوتیں۔</p> <p>اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اگر:</p> <p>آپ درج ذیل کا تجربہ کر رہی ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none">• پیٹ کے نچلے حصے (شکم)، پیڑو، کمر کے نچلے حصے یا ٹانگوں میں درد

<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"> • تکلیف دہ ماہواریاں جو آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرتی ہیں - مثال کے طور پر، آپ اسکول یا کام پر نہیں جا سکتیں یا روزمرہ کی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لے سکتیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتی ہیں۔ • بیض ریزی کے دوران درد • بہت زیادہ یا طویل (دیرپا) ماہواریاں • ماہواریوں کے درمیان دھبے یا خون بہنا • جنسی تعلق کے دوران یا بعد میں درد • ٹوائلٹ جاتے وقت درد یا خون بہنا (پیشاب یا پاخانہ کرنے سے پہلے یا بعد میں درد) • آپ کے پچھلے راستے (مقعد) سے خون بہنا • آپ کے پاخانے میں خون (عام طور پر آپ کی ماہواری کے وقت) • مسلسل تکان اور تھکاوٹ (کسل مندی) • حاملہ ہونے میں دشواری <p>یہ علامات اینڈومیٹریوسس ہو سکتی ہیں، لیکن یہ صحت کی کئی دوسری حالتیں بھی ہو سکتی ہیں۔</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>وجوہات</h2> <p>اینڈومیٹریوسس کی اصل وجہ معلوم نہیں ہے لیکن بعض اوقات اسے جینیاتی سمجھا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے، اگر آپ کے خاندان میں کسی کو یہ بیماری ہے، تو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ آپ کو بھی یہ بیماری ہو سکتی ہے۔</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

تشخیص

اینڈومیٹریوسس کی تشخیص کرنا مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ علامات بہت مختلف ہو سکتی ہیں اور بہت سی دوسری بیماریاں بھی اسی طرح کی علامات کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ میں اینڈومیٹریوسس کی علامات ہیں، تو ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ اپنی پہلی اپائنٹمنٹ کے دوران زیادہ سے زیادہ معلومات کا اشتراک کریں۔ امید ہے کہ اس سے آپ کی تیز رفتار تشخیص میں مدد ملے گی۔

ایک کیلنڈر، ڈائری یا ایپ کا استعمال کرتے ہوئے [اپنی ماہواری کی تاریخوں کو نوٹ کرنا](#) مددگار ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد آپ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کر سکتی ہیں تاکہ انہیں اس بات کی بہتر سمجھ فراہم کی جا سکے کہ آپ کیا تجربہ کر رہی ہیں۔ اگر آپ اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کر رہی ہیں، تو پہلے سے سوچنے کے لیے کچھ مفید معلومات موجود ہیں:

- آپ کی پچھلی ماہواری کا پہلا دن (یہ کب شروع ہوئی)
- عام طور پر آپ کی ماہواری کتنے دنوں تک رہتی ہے
- آپ کی ماہواریوں کے درمیان سب سے کم وقت کیا تھا (ایک ماہواری کے پہلے دن سے دوسری ماہواری کے پہلے دن تک)
- آپ کی ماہواریوں کے درمیان سب سے طویل وقت کیا تھا (ایک ماہواری کے پہلے دن سے دوسری ماہواری کے پہلے دن تک)
- زیادہ ہونے والے کسی دن میں آپ کو اپنی ماہواری مصنوعات کو کتنی بار تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے
- اگر آپ کی عمر 25 سال سے زیادہ ہے، تو آپ کا آخری سمیٹر ٹیسٹ کب ہوا تھا

- 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.

جب آپ اپنی علامات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کریں گی، تو وہ پیٹرو 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۔ 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 (شاہرون/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۔

اگر علامات جاری رہتی ہیں، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو ماہر امراض نسوان کے پاس بھیج سکتا ہے۔

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

لیپروسکوپ

اینڈومیٹریوسس کی تصدیق کرنے کا واحد طریقہ لیپروسکوپ (معدہ بینی) ہے۔ یہ ایک آپریشن ہے جس میں ناف کے قریب ایک چھوٹے سے چیرے کے ذریعے پیٹرو میں کیمرہ (لیپروسکوپ) داخل کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات اسی وقت کچھ درون رحم بافت کو ہٹانا ممکن ہوتا ہے۔ لیپروسکوپ کے بعد، ڈاکٹر آپ کو بتا سکے گا کہ آپ کو اینڈومیٹریوسس ہے یا نہیں۔ اسے 'تصدیق شدہ تشخیص' کے طور پر جانا جاتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ لیپروسکوپ میں کوئی اینڈومیٹریوسس نظر نہ آئے۔ آپ کا ڈاکٹر لیپروسکوپ کے بعد نتائج اور مزید علاج کے بارے میں بات کرے گا۔

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.

اگر علامات کو منظم کیا جا سکتا ہے تو اینڈومیٹریوسس کے شکار ہر کسی کو لیپروسکوپی کی ضرورت نہیں ہوگی۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ آپ کے علاج کے اختیارات پر تبادلہ خیال کرے گا تاکہ آپ یہ فیصلہ کر سکیں کہ آپ کے لیے کیا بہتر ہے۔

اگر آپ اینڈومیٹریوسس کی ایسی قسم کی شکار ہیں جس کے لیے اضافی علاج کی ضرورت ہے، تو آپ کو ایک خصوصی مرکز میں بھیجا جا سکتا ہے۔ یہ ایڈنبرگ، گلاسگو اور ایبرڈین میں واقع ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے لیے بہترین اختیار کے بارے میں بات کرے گا۔

خواہ آپ لیپروسکوپی کروا رہی ہوں، یا آپ نے پہلے کروائی ہو، آپ مزید معلومات کے لیے [اچھی طرح صحت یاب ہونے سے متعلق مریض کا معلوماتی کتابچہ](#) تک رسائی حاصل کر سکتی ہیں۔

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

اینڈومیٹریوسس کو منظم کرنا

اینڈومیٹریوسس کا کوئی علاج نہیں ہے لیکن ایسے علاج موجود ہیں جو آپ کی علامات کو کنٹرول کرنے یا بہتر کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

گرمی اور آرام

گرم پانی کی بوتل یا گرم غسل سے آرام حاصل کرنے اور آپ کو تھوڑا بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

درد سے راحت

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 \(IUS\)](#)

پیراسیٹامول اور غیر اسٹیرائیڈ والی سوزش مخالف دوائیں، جیسے آئبروفین اور نیپروکسین، آپ کے درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

ہارمون کا علاج

ہارمون کا علاج رحم کے استر کو پتلا کرنے میں مدد کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے، جس کی وجہ سے ماہواری مختصر اور ہلکی ہو جاتی ہے جس سے اینڈومیٹریوسس کی علامات جیسے کہ ماہواری میں بہت زیادہ خون بہنا کم ہو جاتا ہے۔

ہارمون کے علاج میں شامل ہیں:

- [مانع حمل گولی \('the pill'\)](#)
- [مانع حمل پیچ](#)
- [مانع حمل انجیکشن](#)
- [درون رحمی سسٹم \(IUS\)](#)

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](#).

سرجری

کچھ لوگوں کو اینڈومیٹریوسس کے علاج یا ہٹانے میں مدد کے لیے سرجری سے گزرنا ہوگا۔ اینڈومیٹریوسس کے شکار ہر شخص کو سرجری کی ضرورت نہیں ہوگی۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ جسم میں اینڈومیٹریوسس کہاں ہے اور کتنا۔

سرجری کے بعد بھی، اینڈومیٹریوسس دوبارہ بڑھ سکتا ہے لہذا کچھ لوگوں کو مزید سرجری 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](#)۔

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](#)

Adhesions and ovarian cysts

لیپروسکوپ

اینڈومیٹریوسس کی تصدیق کرنے یا خارج کرنے کا واحد حتمی طریقہ لیپروسکوپ ہے۔ اسے 'تصدیق شدہ تشخیص' کہا جاتا ہے۔ لیپروسکوپ ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں ناف کے قریب ایک چھوٹے سے چیرے کے ذریعے پیٹرو میں کیمرہ (لیپروسکوپ) داخل کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر آپ کے ساتھ کسی بھی نتائج اور علاج کے کسی بھی طریقے کے بارے میں تبادلہ خیال کرے گا۔ بعض اوقات لیپروسکوپ کے دوران کچھ درون رحمی بافتوں کو ہٹانا بھی ممکن ہوتا ہے۔

اگر آپ کے اینڈومیٹریوسس کی قسم زیادہ پیچیدہ ہے جس کے لیے اضافی علاج کی ضرورت ہے، تو آپ کو ایک خصوصی مرکز میں بھیجا جا سکتا ہے۔ یہ ایڈنبرگ، گلاسگو اور ایبرڈین میں واقع ہیں اور آپ کا ڈاکٹر آپ کے لیے بہترین اختیار کے بارے میں بات کرے گا۔

تاہم، اینڈومیٹریوسس میں مبتلا ہر کسی کو لیپروسکوپ کی ضرورت نہیں ہوگی۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے علاج کے اختیارات پر تبادلہ خیال کرے گا تاکہ آپ فیصلہ کر سکیں کہ آپ کے لیے کیا بہتر ہے۔

لیپروٹومی

لیپروٹومی (معدہ شگافی) کے دوران، سرجن پیٹ میں ایک چیرا لگاتا ہے تاکہ اینڈومیٹریوسس کو دور کیا جا سکے۔

[اینڈومیٹریوسس کے علاج کے بارے میں مزید معلومات](#)

چپکے ہوئے بافت اور بیضہ دانی تھیلیاں

<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>اینڈومیٹریوسس درج ذیل کا سبب بھی بن سکتا ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> • چپکے ہوئے بافت – زخم کے بافت جو اعضا کو ایک ساتھ جوڑ سکتے ہیں • بیضہ دانی تھیلیاں – بیضہ دانی میں سیال سے بھری تھیلیاں جو بعض اوقات بہت بڑی اور تکلیف دہ ہو سکتی ہیں <p>ان دونوں پیچیدگیوں کا علاج سرجری کے ذریعے کیا جا سکتا ہے لیکن اگر اینڈومیٹریوسس واپس آ جائے تو یہ بھی واپس آ سکتے ہیں۔</p> <p>بیضہ دانی تھیلیوں کے علاج کے بارے میں مزید معلوماتیڑھیں</p>
<p>Endometriosis and fertility</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 questions that you might have.</p>	<p>اینڈومیٹریوسس اور تولید کی اہلیت</p> <p>اینڈومیٹریوسس میں مبتلا بہت سی خواتین قدرتی طور پر حاملہ ہونے کے قابل ہوتی ہیں۔ تاہم، اینڈومیٹریوسس کے زیادہ سنگین معاملے زخم کے بافت کے چپکنے (بافتوں کو چپکنا) کا سبب بن سکتے ہیں جس سے حاملہ ہونا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔</p> <p>اگر آپ کو حاملہ ہونے میں دشواری ہو رہی ہے، تو آپ کا ڈاکٹر یا ماہر اضافی مدد یا علاج تجویز کر سکتا ہے جس سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ ان پر تبادلہ خیال کرے گا اور آپ اپنے کوئی بھی سوال پوچھ سکتی ہیں۔</p>
<p>Additional help and support</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</p>	<p>اضافی مدد اور سپورٹ</p> <p>بعض اوقات اینڈومیٹریوسس اور ان علامات کے بارے میں بات کرنا مشکل معلوم ہو سکتا ہے جن کا آپ سامنا کر رہی ہیں۔ سکاٹ لینڈ میں دوسری خواتین سے سننا، آن لائن سپورٹ نیٹ ورکس کے اندر یا حقیقی زندگی میں اینڈومیٹریوسس کے ساتھ ان کے تجربات کے</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>بارے میں تبادلہ خیال کرنے سے واقعی مدد مل سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے قریب ہم مرتبہ سپورٹ گروپس یا دوسرے مقامی گروپس موجود ہوں جہاں آپ دوسری خواتین کی کہانیاں سن سکیں، اور اپنی کہانیوں کا اشتراک کر سکیں۔</p>
<p>For more information about periods in Urdu go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</p>	<p>اردو میں ماہواری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 جولائی 2022</p>