English	Polish / Polski
Fibroids Fibroids are non-cancerous growths that develop in the muscular wall of the womb (uterus). These growths are made up of muscle and tissue and can be different sizes. Some can be the size of a pea, others can be the size of a melon. They're sometimes known as uterine myomas or leiomyomas. Fibroids are common. Around 1 in 3 people who menstruate develop them at some point in their life. They're more common as you get older.	**Mięśniaki macicy** Mięśniaki to łagodne guzy, które rozwijają się w zbudowanej z mięśni ścianie macicy. Guzy te składają się z mięśni i tkanek, a ich wielkość może być różna. Jedne mogą być wielkości grochu, zaś inne wielkości melona. Czasami nazywane są także włókniakami macicy. Mięśniaki macicy występują powszechnie. Pojawiają się one mniej więcej u 1 na 3 osoby miesiączkujące na pewnym etapie życia. Występują częściej wraz z wiekiem.
Symptoms Many people don't know that they have fibroids because they don't have any symptoms. This is nothing to worry about.	**Objawy** Wiele osób nie wie nawet, że ma mięśniaki, ponieważ nie odczuwają one żadnych objawów. Nie ma powodu do obaw.

Speak to your doctor if:

You're worried about your symptoms or you regularly have:

- heavy periods
- painful periods
- tummy (abdominal) pain
- lower back pain
- a frequent need to urinate
- constipation
- pain or discomfort during sex
- symptoms which are affecting your day to day life

If your doctor thinks you might have fibroids, they'll usually refer you for an ultrasound scan to confirm the diagnosis.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeżeli:

Martwisz się swoimi objawami lub regularnie masz:

- obfite miesiączki,
- bolesne miesiączki,
- bóle brzucha,
- bóle lędźwi,
- częstą potrzebę oddawania moczu,
- zaparcia,
- odczuwasz ból lub dyskomfort podczas seksu,
- objawy negatywnie wpływają na twoje codzienne życie.

Jeśli twój lekarz uzna, że możesz mieć mięśniaki, zwykle skieruje cię na badanie ultrasonograficzne, aby potwierdzić diagnozę.

Why fibroids develop

The exact cause of fibroids is unknown. They're linked to the hormones produced by the ovaries, oestrogen and progesterone. Fibroids usually develop and grow as long as the ovaries are producing these hormones. Fibroids may continue to grow during pregnancy. They tend to shrink when these hormone levels fall, such as after the menopause.

Skąd biorą się mięśniaki macicy?

Dokładna przyczyna powstawania mięśniaków macicy nie jest znana. Ich obecność bywa wiązana z hormonami produkowanymi przez jajniki – estrogenem i progesteronem. Mięśniaki zazwyczaj pojawiają się i rozwijają, dopóki jajniki wytwarzają te dwa hormony. Mięśniaki mogą także rosnąć w czasie ciąży. Zwykle kurczą się

	wraz ze spadkiem poziomu tych hormonów w organizmie, np. po menopauzie.
Types of fibroids There are different types of fibroid. The main types of fibroids are: • intramural – the most common type of fibroid, these develop in the muscular wall of the womb • subserosal – fibroids that develop on the outside part of the wall of the womb and can become very large • submucosal – fibroids that develop in the muscular layer of the womb beneath the womb's inner lining (endometrium) and grow into the inside of the womb • pedunculated – subserosal or submucosal fibroids that are attached to the womb with a narrow stalk of tissue	**Rodzaje mięśniaków macicy** Istnieją różne rodzaje mięśniaków. Główne rodzaje mięśniaków macicy to: • mięśniaki śródścienne – najczęstszy typ mięśniaków; rozwijają się one w zbudowanej z mięśni ścianie macicy, • mięśniaki podsurowicówkowe – rozwijają się po zewnętrznej stronie ściany macicy i mogą przyjmować bardzo duże rozmiary, • mięśniaki podśluzówkowe – rozwijają się w warstwie mięśniowej macicy pod wewnętrzną wyściółką macicy (endometrium) i przyrastają do wnętrza macicy, • mięśniaki uszypułowane – mięśniaki podsurowicówkowe lub podśluzówkowe, przytwierdzone do macicy wąską szypułką tkanki.
Treatment Fibroids will often shrink after the menopause, as hormone levels in your body change.	**Leczenie** Mięśniaki często kurczą się po menopauzie, ponieważ w organizmie kobiety zmienia się wtedy poziom hormonów.

If you have fibroids, but you're not affected by any symptoms then you don't need treatment. However, if you do have symptoms, your doctor can recommend the right treatment for you. Treatment options include: • over-the-counter pain relief like ibuprofen • the contraceptive pill which can reduce heavy menstrual bleeding • medication taken only during your period that can reduce heavy menstrual bleeding • medicines that can shrink fibroids by lowering your oestrogen and progesterone levels • in rare cases, surgery Your doctor will discuss these treatments with you and you can ask any questions that you might have.	Jeśli masz mięśniaki macicy, ale nie odczuwasz żadnych objawów z nimi związanych, to leczenie jest niepotrzebne. Jeżeli jednak wystąpią u ciebie objawy, lekarz może zalecić odpowiednie leczenie. Możliwe metody leczenia: • leki przeciwbólowe dostępne bez recepty, np. ibuprofen, • pigułki antykoncepcyjne, które mogą ograniczyć obfite krwawienia miesiączkowe, • leki przyjmowane wyłącznie podczas miesiączki, które mogą ograniczyć obfite krwawienia miesiączkowe, • leki obkurczające mięśniaki poprzez obniżenie poziomu estrogenów i progesteronu w organizmie, • w rzadkich przypadkach – zabieg chirurgiczny. Lekarz porozmawia z tobą na ten temat, a ty będziesz mogła zadać mu wszelkie nurtujące cię pytania.
Fibroids and getting 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.	**Mięśniaki macicy a zajście w ciążę** 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 nurtujące cię pytania.

For more information about periods in Polish go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/	Dodatkowe informacje na temat menstruacji w języku polskim można znaleźć pod adresem: https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/
11 July 2022	11 lipca 2022 r.