English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
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.	**ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼** ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡ ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰਯੁਕਤ ਵਾਧੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ (ਯੂਟਿਰਸ ਜਾਂ ਕੁੱਖ) ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਧੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਕਾਰ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਾਧੇ ਇੱਕ ਮਟਰ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਇੱਕ ਤਰਬੂਜ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਯੂਟ੍ਰੀਨ ਮਾਇਓਮਾ (myomas) ਜਾਂ ਲੀਓਮਾਇਓਮਾ (leiomyoma) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Symptoms

Many people don't know that they have fibroids because they don't have any symptoms. This is nothing to worry about.

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.

ਲੱਛਣ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ:

- ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਪੇਟ (ਢਿੱਡ) ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਕਬਜ਼ ਹੈ
- ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਸਕੈਨ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰੇਗਾ।
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.	**ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡ ਕਿਉਂ ਬਣਦੇ ਹਨ** ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡਜ਼ ਦੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ, ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟ੍ਰੋਨ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡ ਵਧਣੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਪੱਧਰ ਘਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
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	**ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ** ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡਜ਼ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ: • ਇੰਟ੍ਰਾਮਿਉਰਲ (intramural) – ਇਹ ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡਜ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

• 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	• ਸਬਸੇਰੋਸਲ (subserosal) – ਅਜਿਹੇ ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ • ਸਬਮਿਉਕੋਸਲ (submucosal) – ਉਹ ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤ (ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਅਮ) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਹਨ • ਪੇਡਨਕੁਲੇਟਿਡ (pedunculated) – ਸਬਸੇਰੋਸਲ ਜਾਂ ਸਬਮਿਉਕੋਸਲ ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼ ਜੋ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਇੱਕ ਤੰਗ ਜਿਹੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
Treatment Fibroids will often shrink after the menopause, as hormone levels in your body change. 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	**ਇਲਾਜ** ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼ ਅਕਸਰ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- 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.	ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: - ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਪਰਚੀ ਬਗੈਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਉਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ - ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਜੋ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਭਾਰੀ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਲਈ ਗਈ ਦਵਾਈ ਜੋ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਭਾਰੀ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟ੍ਰੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਵਿਰਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
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	**ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ**

will discuss these with you and you can ask any questions that you might have.	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।
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