

English	عربية / Arabic
<p><b>Polycystic ovary syndrome (PCOS)</b></p> <p>Polycystic ovary syndrome (PCOS) is a condition that affects how your ovaries work. Despite the name, there are no cysts on the ovaries. During ovulation, an egg is released once a month, this is called ovulation. PCOS can have an impact on this and cause irregular ovulation, or no ovulation at all. If you want to have a family, PCOS can make it difficult to get pregnant.</p> <p>PCOS can also affect your metabolism (the chemical reactions in the body's cells that change food into energy) making it easier to gain weight and more difficult to lose weight.</p>	<p><b>متلازمة المبيض المتعدد التكيّسات (PCOS)</b></p> <p>متلازمة المبيض المتعدد التكيّسات (PCOS) هي حالة صحية تؤثر على كيفية عمل مبايضك. وعلى الرغم من التسمية، إلا أنه لا يوجد تكيسات على المبايض. يتم إطلاق بويضة كل شهر خلال فترة الإباضة وهذا ما يسمى بالتبويض. يمكن أن يكون لمتلازمة المبيض المتعدد التكيّسات تأثير على هذا وقد تسبب عدم انتظام في التبويض أو عدم حدوث تبويض على الإطلاق. فإذا أردت أن يصبح لديك عائلة، فيمكن لمتلازمة المبيض المتعدد التكيّسات أن تجعل حدوث الحمل أمرًا صعبًا.</p> <p>ويمكن أن تؤثر متلازمة المبيض المتعدد التكيّسات أيضًا على عملية التمثيل الغذائي (التفاعلات الكيميائية في خلايا الجسم التي تعمل على تحويل الطعام إلى طاقة) مما يجعل اكتساب الوزن أمرًا أكثر سهولة وخسارة الوزن أمرًا أكثر صعوبة.</p>
<p><b>Symptoms</b></p> <p>You are born with PCOS, but symptoms often start during puberty although for some people this can be later, up to their early twenties.</p>	<p><b>الأعراض</b></p> <p>متلازمة المبيض المتعدد التكيّسات هي حالة تولد معك ولكن غالبًا ما تبدأ أعراضها خلال فترة البلوغ على الرغم من أنها قد تظهر لدى البعض في وقت متأخر يصل إلى بداية العشرينات.</p>

<p>There are lots of different symptoms that can be caused by PCOS.</p> <p>The main symptoms are:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">irregular periods</a> – you should have at least 3 or 4 periods a year to keep the womb healthy if you're not using hormonal contraception</li> <li>• excess facial or body hair which is caused by slightly higher levels of 'male' hormones in your body (androgen)</li> </ul> <p>Other symptoms can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• weight gain</li> <li>• hair loss or hair thinning</li> <li>• oily skin or acne</li> <li>• difficulty or delays getting pregnant</li> </ul> <p>People who have PCOS can also struggle with depression and with their <a href="#">mental health</a> as a result of the condition.</p> <p>PCOS can increase your risk of certain health conditions, including type 2 diabetes and high cholesterol.</p> <p>You should speak to your doctor if you are experiencing these symptoms and you are not pregnant or on hormone treatment.</p>	<p>هناك الكثير من الأعراض المختلفة التي قد تنتج بسبب متلازمة المبيض المتعدد التكيسات .</p> <p>الأعراض الرئيسية هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">الدورات الشهرية غير المنتظمة</a> - يجب أن تأتيك الدورة الشهرية على الأقل 3 أو 4 مرات سنوياً للحفاظ على صحة الرحم إذا كنت لا تستخدمين وسائل منع الحمل الهرمونية</li> <li>• شعر الوجه أو الجسم الزائد الذي ينجم عن مستويات أعلى قليلاً من هرمونات "الذكورة" في جسمك (الأندروجين)</li> </ul> <p>يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• زيادة الوزن</li> <li>• تساقط الشعر أو خفة الشعر</li> <li>• بشرة دهنية أو حب الشباب</li> <li>• صعوبة أو تأخر في الحمل</li> </ul> <p>يمكن أن تعاني النساء اللواتي يعانين من متلازمة المبيض المتعدد التكيسات من الاكتئاب ومع <a href="#">وصتهن النفسية</a> أيضاً نتيجة للإصابة بهذه الحالة.</p> <p>يمكن أن تزيد متلازمة المبيض المتعدد التكيسات من خطر الإصابة بحالات صحية معينة بما في ذلك مرض السكري من النوع 2 وارتفاع الكوليسترول.</p> <p>ينبغي عليك أن تتحدثي مع طبيبك إذا كنت تعانين من هذه الأعراض وإذا كنت لا تحمليين أو تخضعين لعلاج هرموني.</p>
<p><b>Causes</b></p>	<p><b>الأسباب</b></p>

<p>The exact cause of PCOS isn't known but it's thought to be caused by a hormone and metabolic (the chemical reactions in the body's cells that change food into energy) imbalance in the body.</p> <p>PCOS can run in families so if someone in your family has the condition, it's more likely you may have it too. You should let your doctor know if this is the case for you.</p> <p>People with PCOS have a higher risk of developing health problems in later life, such as type 2 diabetes and high cholesterol levels, as PCOS can make it easier to gain weight and more difficult to lose weight.</p>	<p>لم يُعرف بعد السبب الدقيق لحدوث متلازمة المبيض المتعدد التكيّسات ولكن يُعتقد أنها تنتج بسبب أحد الهرمونات والاختلال الأيضي (التفاعلات الكيميائية داخل خلايا الجسم التي تحوّل الغذاء إلى طاقة) في الجسم.</p> <p>يمكن أن تسري متلازمة المبيض المتعدد التكيّسات في العائلات، لذلك إذا كان شخص ما في عائلتك مصاب بهذه الحالة، فمن المرجح أنك قد تصابي بها أيضًا. وينبغي أن تخبري طبيبك بذلك إذا كان الأمر كذلك.</p> <p>إنّ الأشخاص المصابون بمتلازمة المبيض المتعدد التكيّسات أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية في وقت لاحق من الحياة، مثل مرض السكري من النوع 2 وارتفاع مستويات الكوليسترول، حيث يمكن أن تجعل متلازمة المبيض المتعدد التكيّسات زيادة الوزن أمرًا أكثر سهولة وخسارة الوزن أمرًا أكثر صعوبة.</p>
<h2>Diagnosis</h2> <p>Your doctor will talk to you about your symptoms to help rule out any other health conditions.</p> <p>It can be helpful to keep a note of your period dates and symptoms using a calendar, a diary or an app. This can help you track how the symptoms are affecting your life, and will give your doctor more of an insight.</p> <p>Your doctor might recommend you have some hormone and/or blood tests, to rule out any other hormone-related conditions.</p>	<h2>التشخيص</h2> <p>سيحدث معك طبيبك حول أعراضك للمساعدة في استبعاد أي حالات صحية أخرى.</p> <p>قد يكون من المفيد الاحتفاظ بملاحظة حول تواريخ دورتك الشهرية وأعراضك باستخدام تقويم أو مذكرة أو أحد التطبيقات. ويمكن أن يساعدك هذا في متابعة كيفية تأثير الأعراض على حياتك وسيوفر لطبيبك فهم أعمق.</p> <p>قد يُوصي طبيبك بإجراء بعض الاختبارات الهرمونية و/أو اختبارات الدم، لاستبعاد أي حالات أخرى مرتبطة بالهرمونات.</p> <p>قد تحتاجين أيضًا إلى إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية، لأن هذا سيساعدكم في تشخيص متلازمة المبيض المتعدد التكيّسات.</p> <p>إذا تم تشخيصك بالإصابة بمتلازمة المبيض المتعدد التكيّسات قد يتم تحويلك إلى أخصائي.</p>

<p>You might also need to have an ultrasound scan, as this will help them to diagnose PCOS.</p> <p>If you're diagnosed with PCOS, you may be referred to a specialist.</p>	
<h2>Treatment</h2> <p>Treatment can vary depending on your symptoms. Although there's no cure, there are lots of treatment options available to help manage your symptoms. Treatments can also help prevent complications and, if you want to have a family, improve your chances of getting pregnant. If you don't want to become pregnant you should still use <a href="#">contraception</a> as you may still ovulate sometimes.</p> <p>Your doctor can discuss the options so that you can decide what's best for you, and you can ask any <a href="#">questions that you might have</a>.</p> <p>Having a healthy diet and exercising regularly can significantly help your PCOS symptoms. It can also reduce your chances of developing other health conditions, including type 2 diabetes and high cholesterol.</p> <p>You should try to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eat lots of fruit and vegetables</li> <li>• eat more fibre</li> </ul>	<h2>العلاج</h2> <p>قد يختلف العلاج وفقًا لأعراضك. على الرغم من عدم وجود علاج، إلا أن هناك الكثير من خيارات العلاج المتاحة للمساعدة في التعامل مع أعراضك. يمكن أن تساعد العلاجات أيضًا في منع حدوث المضاعفات، وتساعد في زيادة فرصك في الحصول على الحمل إذا كنت ترغبين في تكوين أسرة. إذا كنت لا تريدين الحمل، فلا يزال يتعين عليك استخدام <a href="#">وسائل منع الحمل</a> حيث لا يزال بإمكانك الإباضة في بعض الأحيان.</p> <p>يمكن أن يناقش طبيبك الخيارات معك وبذلك تستطيعين أن تقرري ما هو أفضل لك ويمكنك أن تسألي أي <a href="#">أسئلة قد تراودك</a>.</p> <p>يمكن أن يساعدك اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام في معالجة أعراض متلازمة المبيض المتعدد التكيّسات بشكل كبير. يمكن أن يقلل أيضًا من فرصك في الإصابة بحالات صحية أخرى، بما في ذلك مرض السكري من النوع 2 وارتفاع الكوليسترول في الدم.</p> <p>ينبغي أن تجري ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تناول الكثير من الفواكه والخضروات</li> <li>• تناول ألياف أكثر</li> <li>• شرب الكثير من الماء</li> <li>• تناول الأسماك الزيتية</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• drink plenty of water</li> <li>• eat oily fish</li> <li>• reduce meat and dairy products</li> <li>• avoid sugary food and drink</li> <li>• avoid or limit alcohol</li> <li>• going for regular walks</li> <li>• keeping active, in particular <a href="#">aerobic exercise</a></li> </ul> <p>If you're struggling with managing your symptoms, your doctor can provide further support.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التقليل من اللحوم ومنتجات الألبان</li> <li>• تجنب المأكولات والمشروبات السكرية</li> <li>• تجنب أو التقليل من الكحول</li> <li>• المشي بانتظام</li> <li>• الحفاظ على النشاط، خاصةً <a href="#">ممارسة التمارين الرياضية</a></li> </ul> <p>إذا كنت تجد صعوبة في التعامل مع أعراضك، فيمكن أن يقدم الطبيب المزيد من الدعم.</p>
<p>For more information about periods in Arabic go to <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</a></p>	<p>للمزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية باللغة العربي انتقلي إلى <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</a></p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 يوليو/تموز 2022</p>