

English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Polycystic ovary syndrome (PCOS)</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>ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (Polycystic ovary syndrome, PCOS)</p> <p>ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (PCOS) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਮ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗੱਠਾਂ ਜਾਂ ਸਿਸਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। PCOS ਦਾ ਇਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ PCOS ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>

	<p>PCOS ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ) ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Symptoms</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>There are lots of different symptoms that can be caused by PCOS. The main symptoms are:</p> <ul style="list-style-type: none"> • irregular periods – you should have at least 3 or 4 periods a year to keep the womb healthy if you're not using hormonal contraception • excess facial or body hair which is caused by slightly higher levels of 'male' hormones in your body (androgen) <p>Other symptoms can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • weight gain • hair loss or hair thinning • oily skin or acne • difficulty or delays getting pregnant 	<p>ਲੱਛਣ</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ PCOS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਜਵਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤਕ।</p> <p>PCOS ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਜਾਂ 4 ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ • ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 'ਪੁਰਸ਼' ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਧ ਪੱਧਰਾਂ (ਐਂਡ੍ਰੋਜਨ) ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ <p>ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p>

<p>People who have PCOS can also struggle with depression and with their mental health 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>	<ul style="list-style-type: none"> • ਭਾਰ ਵਧਣਾ • ਵਾਲ ਝੜਨਾ ਜਾਂ ਵਾਲ ਹਲਕੇ ਹੋਣਾ • ਤੇਲਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਮੁਹਾਂਸੇ • ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦੇਰੀ <p>ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ PCOS ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੂਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>PCOS ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p>
<p>Causes</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>ਕਾਰਨ</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>PCOS ਦੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>PCOS ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>PCOS ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਦੇ ਵੱਧ ਪੱਧਰ, ਕਿਉਂਕਿ PCOS ਨਾਲ ਭਾਰ ਸੌਖਿਆਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Diagnosis</p> <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>ਰੋਗ-ਪਛਾਣ</p> <p>ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।</p> <p>ਕੈਲੰਡਰ, ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ</p>

<p>Your doctor might recommend you have some hormone and/or blood tests, to rule out any other hormone-related conditions.</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>	<p>ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ ਮਿਲੇਗੀ।</p> <p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ PCOS ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ PCOS ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।</p>
<p>Treatment</p> <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 contraception as you may still ovulate sometimes.</p>	<p>ਇਲਾਜ</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਲਾਜ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ</p>

Your doctor can discuss the options so that you can decide what's best for you, and you can ask any [questions that you might have](#).

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.

You should try to:

- eat lots of fruit and vegetables
- eat more fibre
- drink plenty of water
- eat oily fish
- reduce meat and dairy products
- avoid sugary food and drink
- avoid or limit alcohol
- going for regular walks
- keeping active, in particular [aerobic exercise](#)

If you're struggling with managing your symptoms, your doctor can provide further support.

ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ](#) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਰਿਲੀਜ਼ (ovulate) ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ [ਤੁਸੀਂ ਉਸਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ PCOS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਸਮੇਤ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ
- ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਖਾਓ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਖਾਓ

	<ul style="list-style-type: none"> • ਮੀਟ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ • ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ • ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ • ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ • ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁਝ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
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