

## English

### Period pain (dysmenorrhoea)

A lot of people experience pain with their periods. The medical name for period pain is dysmenorrhoea. This can be anything from dull achy cramps to intense pain that feels unmanageable and cannot be easily relieved.

There are 2 types of painful period. These are known as:

- primary dysmenorrhoea
- secondary dysmenorrhea

Period pain should not be severe. Speak to your doctor if you're experiencing pain which is affecting 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.

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

## ردو / Urdu

### ماہواری کا درد (ڈسمینوریا)

بہت سے لوگوں کو اپنی ماہواری کے ساتھ درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ماہواری کے درد کا طبی نام ڈسمینوریا (dysmenorrhea) ہے۔ یہ بلکی تکلیف دہ اینٹھن سے لے کر شدید درد تک کچھ بھی ہو سکتا ہے جو بے قابو محسوس بوتا ہے اور اسے آسانی سے دور نہیں کیا جا سکتا۔

تکلیف دہ ماہواری کی دو اقسام ہیں۔ انویں درج ذیل کے طور پر جانا جاتا ہے:

- بنیادی ماہواری کا درد (ڈسمینوریا)
- ثانوی ماہواری کا درد (ڈسمینوریا)

ماہواری کا درد شدید نہیں ہونا چاہیے۔ اگر آپ اپنی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرنے والے درد کا سامنا کر رہی ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ مثال کے طور پر، آپ اسکول یا کام پر نہیں جا سکتیں یا روزانہ کی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لے سکتیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتی ہیں۔

your doctor who can decide if any tests or treatments might be needed.

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
- if you are over 25, when you had your last smear test

## Period pain – primary dysmenorrhoea

Primary dysmenorrhoea is period pain which isn't caused by any particular health condition. The pain usually begins when your period comes, but might start slightly before.

### Symptoms

ایک کلینٹر، ڈائئری یا ایپ کا استعمال کرتے ہوئے اپنی مابواری کی تاریخوں اور علامات کو نوٹ کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد آپ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کر سکتی ہیں جو یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ آیا کسی ٹیسٹ یا علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کر رہی ہیں، تو پہلے سے سوچنے کے لیے کچھ مفید معلومات موجود ہیں:

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

## مابواری کا درد – بنیادی مابواری کا درد

بنیادی مابواری کا درد ایسا مابواری کا درد ہے جو کسی خاص صحت کی حالت کی وجہ سے نہیں ہوتا ہے۔ درد عام طور پر آپ کی مابواری آنے پر شروع ہوتا ہے، لیکن تھوڑا پہلے بھی شروع ہو سکتا ہے۔

### علامات

The main symptom of primary dysmenorrhoea is cramp or achy pains in your abdomen (tummy). You might also feel it in your lower back or the tops of your legs. You may have other symptoms when you get your period including:

- feeling tired
- feeling bloated – your tummy sticks out more than normal
- diarrhoea
- headaches
- mood changes

#### Further information about mental health and wellbeing

#### **Treatment**

There are lots of options for treating milder period pain such as:

- a hot water bottle
- gentle exercise
- pain relief, such as paracetamol or ibuprofen – always follow the manufacturer's instructions

Speak to your pharmacist for advice on pain relief. For more severe pain, there are other types of medications which are only available from your doctor.

بنیادی ماہواری کے درد کی اہم علامت آپ کے پیٹ (شکم) میں اینٹھن یا تکلیف دہ درد ہے۔ آپ اسے اپنی کمر کے نیچے یا ٹانگوں کے اوپری حصے میں بھی محسوس کر سکتی ہیں۔ آپ کی ماہواری آنے پر آپ کو دیگر علامات ہو سکتی ہیں بشمول:

- تہکاوٹ محسوس کرنا
- پیٹ پھولا ہوا محسوس کرنا – آپ کا پیٹ معمول سے زیادہ باہر نکل جاتا ہے
- اسہال
- سر درد
- مزاج میں تبدیلیاں

[ذینی صحت اور بہبود کے بارے میں مزید معلومات](#)

#### **علاج**

بلکے ماہواری درد کے علاج کے لیے بہت سے اختیارات ہیں جیسے:

- گرم پانی کی بوتل
- بلکی ورزش
- دافع درد، جیسے پیراسیٹامول یا آئبپرووفین – ہمیشہ مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں

درد سے راحت کے بارے میں مشورہ کے لیے اپنے فارماسٹ سے بات کریں۔ زیادہ شدید درد کے لیے، دوسری قسم کی دوائیں ہیں جو صرف آپ کے ڈاکٹر کی جانب سے دستیاب ہیں۔

ایک کلینٹر، ڈائری یا ایپ کا استعمال کرتے ہوئے اپنی ماہواری کی تاریخوں اور علامات کو نوٹ کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔

## Period pain – secondary dysmenorrhoea

Secondary dysmenorrhoea is period pain that is caused by a health condition. Some women can start to experience more painful periods after years of 'normal' period pain.

If you experience severe period pain that stops you from doing day-to-day things, or that worries you at all, you should speak to your doctor. It's important to get checked if you have any worries – you don't need to suffer.

## Symptoms

Symptoms can include:

- a change in your experience of period pain – your periods might be more painful, or the pain might last for longer
- a feeling of heaviness in your tummy, and/or back pain
- experiencing pain at other times during your cycle, not just during your period

You might have other symptoms with the pain such as:

- heavy periods

## ماہواری کا درد – ثانوی ڈسمینوریا

ثانوی ڈسمینوریا ایسا ماہواری کا درد ہے جو کسی صحت کی حالت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ کچھ خواتین برسوں کے 'عام' ماہواری کے درد کے بعد زیادہ تکلیف دہ ماہواری کا تجربہ کرنا شروع کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو ماہواری میں شدید درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو آپ کو روزمرہ کے کام کرنے سے روکتا ہے، یا جس سے آپ بالکل پریشان ہو جاتی ہیں، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔ اگر آپ کو کوئی پریشانی ہے تو اس کی جانچ کرانا ضروری ہے۔ آپ کو تکلیف اٹھانے کی ضرورت نہیں ہے۔

## علامات

علامات میں شامل ہو سکتا ہے:

- ماہواری کے درد کے آپ کے تجربے میں تبدیلی – آپ کی ماہواری زیادہ تکلیف دہ ہو سکتی ہے، یا درد زیادہ دیر تک جاری رہ سکتا ہے
- آپ کے پیٹ میں بھاری پن کا احساس، اور/یا کمر درد
- نہ صرف اپنی ماہواری کے دوران، بلکہ اپنی سائیکل کے دوران دوسرے اوقات میں بھی درد کا تجربہ کرنا

آپ کو درد کے ساتھ دیگر علامات بھی ہو سکتی ہیں جیسے:

- شدید ماہواریاں

<ul style="list-style-type: none"> <li>• irregular periods</li> <li>• bleeding between periods</li> <li>• unusual discharge</li> <li>• painful sex, or bleeding after sex</li> </ul> <p>If you experience any of these, speak to your doctor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بے قاعدہ مابواریاں</li> <li>• مابواریوں کے درمیان خون بہنا</li> <li>• غیر معمولی اخراج</li> <li>• تکلیف دہ جنسی تعلق، یا جنسی تعلق کے بعد خون بہنا</li> </ul> <p>اگر آپ ان میں سے کسی کا تجربہ کرتی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔</p>
<h2>Diagnosis</h2> <p>Your doctor will usually examine you if they think that you have secondary dysmenorrhoea. This may involve an internal examination to check your womb (uterus) and pelvis as well as your tummy (abdomen). As this is a really 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.</p> <p>The doctor will look for the possible cause of your painful periods. They may also suggest that they take some samples (swabs) during the examination to look for any signs of infection.</p> <p>If your doctor thinks that you have secondary dysmenorrhoea, they may refer you to a specialist (usually a doctor called a gynaecologist). The specialist can investigate the likely underlying</p>	<h2>تشخیص</h2> <p>اگر آپ کے ڈاکٹر کو لگتا ہے کہ آپ کو ثانوی مابواری کا درد ہے تو عام طور پر وہ آپ کا معانہ کرے گا۔ اس میں آپ کے رحم (بچہ دانی) اور پیڑو کے ساتھ ساتھ آپ کے پیٹ (شکم) کی جانچ کرنے کے لیے اندرونی معانہ شامل ہو سکتا ہے۔ چونکہ یہ ایک بے حد قریبی معانہ ہے، اس لیے اسے انعام دینے والے ڈاکٹر کے پاس کوئی دوسرا شخص (شاپرون/محافظ) موجود ہوگا۔ اسے انعام دینے کے لیے آپ کسی خاتون ڈاکٹر کا مطالبہ کر سکتی ہیں۔ اگر کوئی خاتون ڈاکٹر دستیاب نہ ہو، تو آپ معلوم کر سکتی ہیں کہ آیا کوئی خاتون صحت کی پیشہ ور ماہر ہے جو معانہ کر سکے۔</p> <p>ڈاکٹر آپ کی تکلیف دہ مابواریوں کی ممکنہ وجہ تلاش کرے گا۔ وہ جانچ کے دوران انفیکشن کی علامات کو دیکھنے کے لیے کچھ نمونے (سواب) لینے کی بھی تجویز کر سکتے ہیں۔</p> <p>اگر آپ کے ڈاکٹر کو لگتا ہے کہ آپ کو ثانوی مابواری کا درد ہے، تو وہ آپ کو کسی ماہر کے پاس بھیج سکتے ہیں (عام طور پر ایک ایسے ڈاکٹر جسے ماہر امراض نسوان (گانگانکالوجسٹ) کہا جاتا ہے)۔ ماہر ڈاکٹر ممکنہ بنیادی وجہ کی جانچ کر سکتا ہے جو جانچیں کی جاتی ہیں ان کا انحصار ممکنہ بنیادی وجہ پر ہوگا۔</p>

cause. The investigations that are carried out will depend on the likely underlying cause.

Some of the medical conditions your doctor might test for include:

- endometriosis – a long-term (chronic) condition where tissue similar to the lining of the womb is found elsewhere in the body.
- pelvic inflammatory disease – an infection of the womb, ovaries or/and fallopian tubes
- fibroids – growths that can develop in the muscular wall of the womb that are not cancerous
- adenomyosis – when the tissue that normally grows within the womb (the lining) grows into the muscular wall of the womb instead
- polycystic ovary syndrome – a hormonal condition

## Treatment

Treatment for secondary dysmenorrhoea will depend on its cause. Your doctor will be able to advise on the best course of treatment for your symptoms and condition and they will discuss this with you.

It's ok to ask any questions about your care to help you get the information you might need.

بعض طبی حالتیں جن کے لیے آپ کا ڈاکٹر ٹیسٹ کر سکتا ہے ان میں شامل ہیں:

- اینڈومیٹریوسس – ایک طویل مدتی (دائمی) حالت ہے جہاں رحم کی پرت کے جیسے بافت جسم میں کہیں اور پائے جاتے ہیں
- بیٹروکی سوزش کی بیماری – رحم، بیضہ دانی یا/اور فلوری ٹیوب کا انفیکشن
- عضلاتی ناسور – ایسی افراش جو رحم کے پٹھوں کی دیوار میں فروغ پا سکتی ہے جو سرطانی نہیں ہوتی ہیں
- ایڈینومایوسس – جب عام طور پر رحم کے اندر بڑھنے والے بافت (استر) رحم کے بجائے پٹھوں کی دیوار میں بڑھتے ہیں
- بولی سسٹک اوری سنڈروم – ایک بارمونی حالت

## علاج

ثانوی مابواری کے درد کا علاج اس کی وجہ پر منحصر ہوگا۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی علامات اور حالت کے علاج کے بہترین طریقہ کے بارے میں مشورہ دے سکے گا اور وہ آپ کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کرے گا۔

آپ کے لیے ضروری معلومات حاصل کرنے میں مدد کے لیے اپنی دیکھ بھال کے بارے میں کوئی بھی سوال پوچھنا ٹھیک ہے۔

## Contraceptive devices

Period pain can sometimes be caused by [intrauterine devices \(IUDs\)](#), especially in the first few months after insertion.

After an IUD insertion, your period might change and become more irregular, or last longer than normal. You also might bleed or spot in between periods. This is common with hormone-releasing IUDs. Some people might also experience pain during sex or a vaginal discharge.

If you experience any of these symptoms after having an IUD inserted, as well as period pain, you should speak to your doctor as soon as possible.

For more information about periods in Urdu go to  
<https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/>

## ماں حمل آلات

ماہواری کا درد بعض اوقات [دروں رحمی آلات \(IUDs\)](#) کی وجہ سے ہو سکتا ہے، خاص طور پر انہیں داخل کرنے کے بعد پہلے چند مہینوں میں۔

IUD داخل کرنے کے بعد، آپ کی ماہواری تبدیل ہو سکتی ہے اور زیادہ بے قاعدہ ہو سکتی ہے، یا معمول سے زیادہ دیر تک رہ سکتی ہے۔ آپ کو ماہواری کے درمیان خون آ سکتا ہے یا دھبہ نظر آ سکتا ہے۔ یہ بارمون جاری کرنے والے IUDs کے ساتھ عام ہے۔ کچھ لوگوں کو جنسی تعلق کے دوران درد یا اندام نہانی سے مادے خارج ہونے کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

اگر IUD داخل کرنے کے بعد آپ ماہواری میں درد کے ساتھ، ان علامات میں سے کسی کا بھی تجربہ کرتی ہیں، تو آپ کو جلد از جلد اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔

11 July 2022

اردو میں ماہواری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں  
<https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/>

11 جولائی 2022