

English	DARI دری
Heavy periods can be an issue for around a quarter of women in Australia.	قاعدگی شدید می تواند برای یک چهارم زنان مسئله باشد
It's particularly common for women aged 30 to 50.	بخصوص در بین زنان بین ۳۰ تا ۵۰ سال عمر معمول است.
How much bleeding is too much?	چه مقدار خونریزی بسیار زیاد است؟
Everyone's periods are different, and yours may change from month to month.	قاعدگی افراد متفاوت است، و در مورد شما ممکن است از ماه به ماه دیگر تغییر کند.
Is your period having a negative impact on your life?	آیا دوران قاعدگی در زندگی شما اثرات منفی دارد؟
If getting your period makes you feel upset/stressed anxious, is painful or makes it hard to leave the house because you're concerned about bleeding through your clothes, it's time to speak to your doctor.	اگر دوران قاعدگی در شما باعث احساس ناراحتی / فشار و استرس و تشویش میشود، دردناک است یا از خانه بیرون شدن را مشکل می کند زیرا نگران هستید که کالای تن شما خون آلود شود، وقت آن است که با داکتر خود گپ بزنید.
What are some of the signs?	بعضی از علامت ها کدامند؟
• Needing to change your pad or tampon every hour or less	* ضرورت به تعویض تامپون یا نوار صحنی ساعتی یکبار یا زودتر
• Needing to change your pad or tampon in the middle of the night	* ضرورت به تعویض تامپون یا نوار صحنی در نیمه شب
• Blood clots bigger than a 50-cent piece	* وجود لخته خون کلان تر از اندازه یک سکه ۵۰ سنتی
• Bleeding for more than seven to eight days	* خونریزی بیش از ۷ یا ۸ روز
Why are my periods so heavy?	چرا قاعدگی من اینقدر شدید است؟
There are lots of reasons for heavy periods.	دلیل های بسیاری برای قاعدگی شدید وجود دارد.
About a half of women don't have an obvious problem in their uterus.	حدود نیمی از زنان در رحم خود کدام مشکل واضحی ندارند.
It might be related to issues in the uterus that are unknown, for instance.	احتمال دارد مربوط به مسائلی باشد در رحم که شناخته نشده، بعنوان مثال:

There are simple tests your doctor or a specialist can do to find out the cause.	داکتر یا متخصص شما میتواند با تست های ساده علت را پیدا کند.
What are the treatment options?	تداوی های موجود کدامند؟
Sometimes with heavy periods, iron stores, called ferritin, and iron levels can get low.	بعضی وقت ها قاعدگی شدید، ذخیره آهن به نام فریتین و سطح آهن را پائین می آورد.
Your doctor might get you to take a blood test and recommend iron therapy if the levels are found to be low.	داکتر ممکن است تست خون برای شما بدهد و اگر سطح آهن شما کم باشد تداوی آهن را توصیه کند.
This usually involves taking an iron supplement daily or, if the ferritin levels are very low, an iron infusion.	این معمولاً شامل مصرف روزانه قرص مکمل آهن خواهد بود. اگر سطح فریتین شما خیلی پائین باشد برای شما پیچ کاری آهن خواهد داد.
Some doctors can do this in their clinic.	بعضی از داکترها می توانند این کار را در کلینیک خود انجام دهند.
It is important to note that women who have gone through the menopause should not have any vaginal bleeding/spotting.	توجه به این نکته بسیار مهم است: زنانی که یائسه شده اند نباید خونریزی / لکه بینی از واژن داشته باشند.
If this occurs, see your doctor.	در صورت بروز این مشکل به داکتر رجوع کنید.
If you do have issues with heavy bleeding, you're not alone.	اگر مشکل خونریزی سنگین دارید، شما تنها نیستید.
Find a health professional you feel comfortable talking to.	متخصص صحتی که گپ زدن با او برایتان راحت است را پیدا کنید.
They can help you.	آنها میتوانند به شما کمک کنند.
You don't need to put up with heavy periods.	شما مجبور نیستید خونریزی سنگین را تحمل کنید.
To learn more, visit jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding	برای معلومات بیشتر به وب سایت زیر رجوع کنید: Jeanhails.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding
Jean Hailes for Women's Health is a national not-for-profit organisation dedicated to improving the knowledge of women's health throughout the various stages of their lives, and to provide a trusted world-class health service for women.	جین هیلز برای صحت زنان، یک سازمان غیر انتفاعی ملی است که خدمات خود را در جهت بهبود و بالا بردن معلومات صحت زنان در طول مراحل مختلف

	زندگی و ارائه خدمات صحتی قابل اعتماد در سطح جهان برای زنان، وقف کرده است.
We believe in physical and emotional health and wellbeing in all its dimensions for all women in Australia throughout their lives.	ما به صحت جسمی، عاطفی و رفاه در همه ابعاد آن، برای زنان استرالیا در طول زندگی آنها معتقدیم
Want to know more about us?	آیا مایل هستید معلومات بیشتر در مورد ما داشته باشید؟
<p>Jean Hailes - jeanhailes.org.au/ Subscribe - jeanhailes.org.au/subscribe Jean Hailes Medical - jeanhailes.org.au/medical-centre Women's Health Week - womenshealthweek.com.au Jean Hailes anxiety portal - anxiety.jeanhailes.org.au What Were We Thinking! - whatwerewethinking.org.au Jean Hailes Instagram - instagram.com/jeanhailes Jean Hailes Twitter - @JeanHailes Facebook – JeanHailesforWomensHealth *** Jean Hailes is supported by funding from the Australian Government.</p>	<p>Jean Hailes - jeanhailes.org.au/ Subscribe - jeanhailes.org.au/subscribe Jean Hailes Medical - jeanhailes.org.au/medical-centre Women's Health Week - womenshealthweek.com.au Jean Hailes anxiety portal - anxiety.jeanhailes.org.au What Were We Thinking! - whatwerewethinking.org.au Jean Hailes Instagram - instagram.com/jeanhailes Jean Hailes Twitter - @JeanHailes Facebook – JeanHailesforWomensHealth *** Jean Hailes is supported by funding from the Australian Government.</p>