



**ASTHMA
AUSTRALIA**

الربو: ماذا ينبغي عليّ أن أعرف عن الربو؟

ASTHMA: WHAT SHOULD I KNOW?

A community resource in Arabic



أن الربو مرض شائع: هناك مليونان (٢) من الأشخاص في أستراليا مصابون بالربو.

Asthma is very common: 2 million people in Australia have asthma.

الربو يصيب الأشخاص من مختلف الأعمار.

Asthma affects people of all ages.

غالبًا ما يكون الأشخاص المصابون بالربو لديهم أفراد آخرون من الأسرة يعانون من الربو والحساسية مثل حمى القش والأكزما.

People with asthma often have other family members

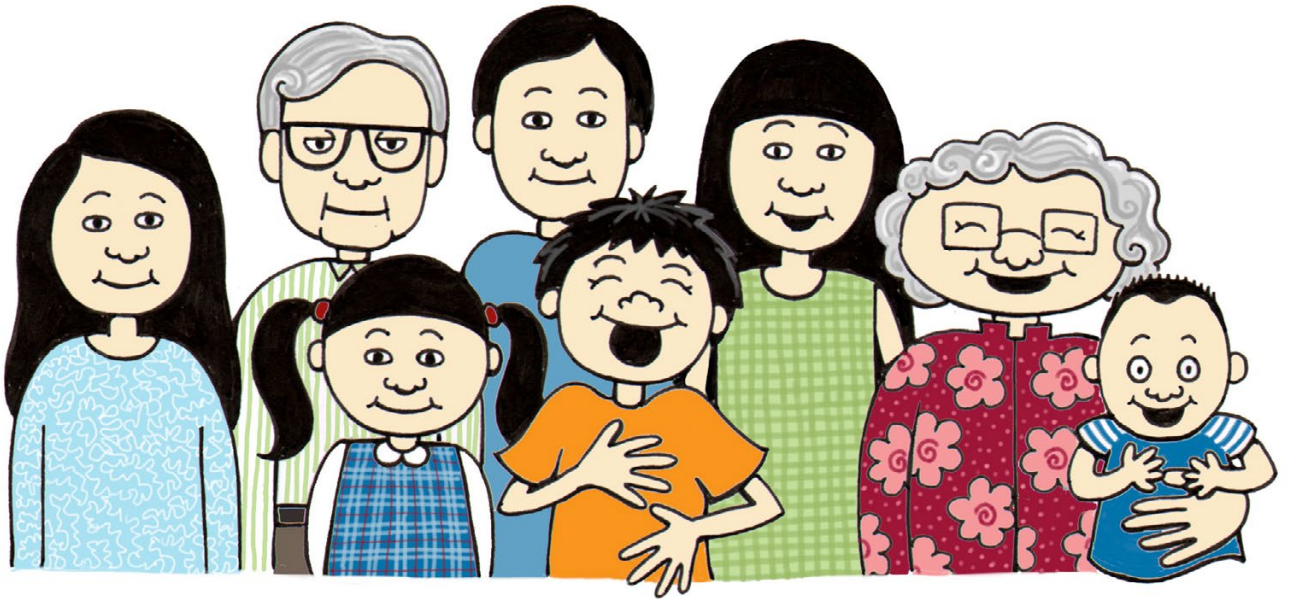
with asthma and allergies such as hay fever and eczema.

ليس هناك علاج شافٍ لمرض الربو ولكن بالإمكان السيطرة عليه تمامًا مع اتباع خطة يومية.

There is no cure for asthma but it can be well-controlled with a daily plan.

الربو هو واحد من الأسباب الرئيسية التي تستدعي دخول المستشفى والتغيب عن الدراسة والعمل.

Asthma is one of the main reasons for hospitalisation, absence from school and work.



What exactly is asthma?

الربو حالة تؤثر على الشُعَب الهوائية الدقيقة في الرئتين.

Asthma is a condition that affects the small airways in the lungs.

المصابون بالربو لديهم شُعَب هوائية حساسة وهي تتفاعل في ثلاث طرق

People with asthma have sensitive airways that react in three ways:

● الشُعَب الهوائية تصبح حمراء اللون ومتورمة من الداخل

The airways become red and swollen inside.

● تصبح العضلات المحيطة بالشُعَب الهوائية ضيقة

The muscles around the airways become tight.

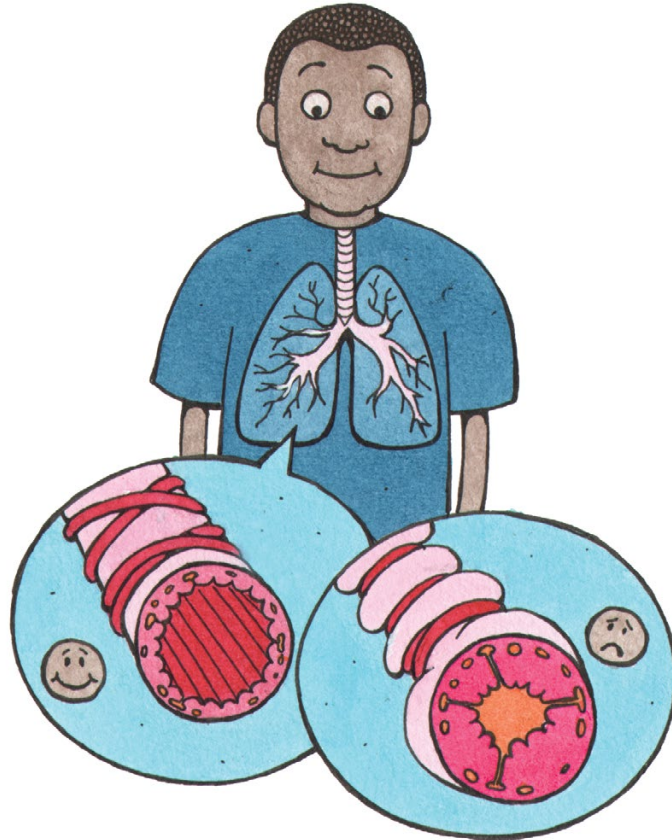
● تتكون المادة المخاطية في الشُعَب الهوائية

Mucus is produced in the airways.

ازمة الربو يمكن ان تحدث بشكل مفاجئ (في خلال دقائق) أو من الممكن أن تحدث على مدى فترة زمنية تتراوح بين أيام وأسابيع

Asthma can happen very suddenly (within minutes) or it can happen

over a long period of time (days or weeks).



ما هي علامات وأعراض الربو؟

What are the signs and symptoms of asthma?

قد يتعرّض الأشخاص الذين يعانون من الربو للحالات التالية

People with asthma may have:

انقطاع النفس

Breathlessness.

السعال وخاصة في وقت متأخر من الليل وفي الصباح الباكر وبعد ممارسة تمارين رياضية

Coughing, especially late at night and early morning, and after exercise.

(الصفير عند التنفس (صوت صفير

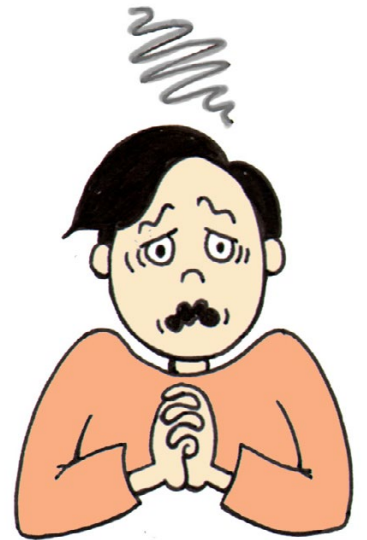
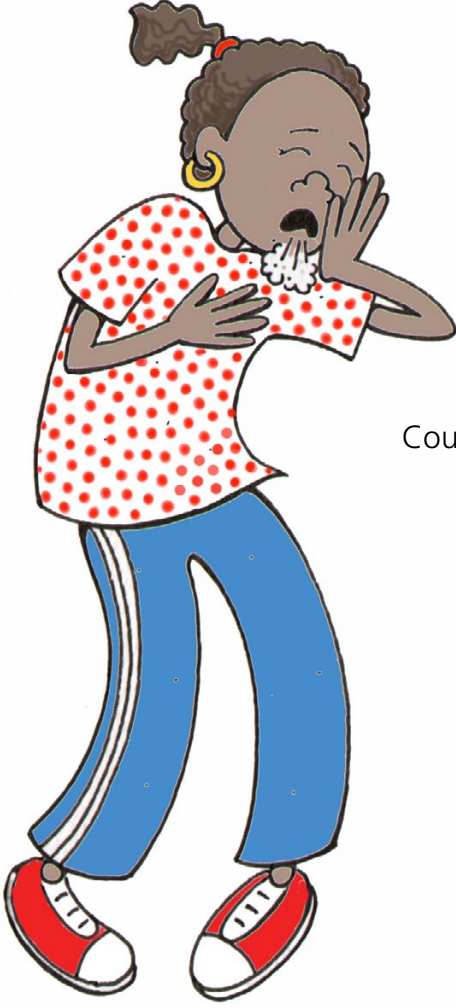
Wheezing (a whistling noise).

إنقباض في الصدر

Tightness in the chest.

قد تختلف الأعراض من شخص لآخر

Symptoms vary from person to person.



ماذا يعني التحكم الجيد بمرض الربو؟

What does good asthma control mean?

بإمكان المصاب بالربو ان يتحكم بطريقة فعالة بالمرض عندما

People have good asthma control when they:

يستطيع القيام بالنشاطات العادية

Can do normal activities.

ينام بشكل جيد، بدون أن يشعر بأية أعراض أثناء الليل أو عند الاستيقاظ

Sleep well, with no symptoms at night or on waking.

لا يعاني من أعراض المرض أكثر من مرتين في الأسبوع

Daytime symptoms no more than twice a week.

لا يحتاج لاستعمال بخاخ الربو الأزرق أكثر من مرتين في الاسبوع

Need their blue puffer less than twice a week.

!من الضروري التوجه الى طبيبك اذا كنت غير قادر على التحكم بشكل فعال بحالة الربو التي تعاني منها. أطلب مترجمًا

It is important to go to your doctor if your asthma is not well-controlled. Ask for an interpreter!



المُحفّزات التي تؤدي إلى تدهور حالة الربو لديك

Triggers make your asthma worse.

المُحفّزات الثلاث الأكثر شيوعًا

The three most common triggers:

نزلات البرد والانفلونزا

Colds and flu.

التمارين الرياضية

Exercise.

الدخان

Smoke.



محفزات أخرى

Other triggers:

تغيّرات الطقس

Changes in weather.

الحيوانات الأليفة

Pets.

لقاح الأزهار

Pollen.

العفن

Moulds.

المواد الكيميائية

Chemicals.

الغبار

Dust.

بعض الأدوية

Some medications.

المواد الغذائية والاضافات الغذائية

Food and food additives.

المشاعر

Emotions.



كل شخص مصاب بالربو يتجاوب مع هذه المحفزات بطريقة مختلفة . تحدّث مع طبيبك عن المحفزات التي تؤثر في حالة الربو لديك

Everyone with asthma responds to different triggers.

Talk to your doctor about the triggers that affect your asthma.

كيف يمكنني أن أعرف أنني أعاني من مرض الربو ؟

How can I find out if I have asthma?

تحدث مع طبيبك الذي سوف

Talk to your doctor who will:

يسألك عن الأعراض التي تشعر بها

Ask about the symptoms.

يسألك عن صحتك بشكل عام بما في ذلك ان كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك تعانيون من الحساسية كالأكزيما أو حمى القش

Ask about general health, including whether you or other

family members have allergies like eczema or hay fever.

يقوم بإجراء فحص طبي شامل

Do a physical examination.

(يرتب لك موعدًا لإجراء اختبار عمل الرئتين (للبالغين وللأطفال الذين تجاوزت أعمارهم 6 سنوات

Arrange a lung function test (for adults and children aged over 6 years).

هل يؤثر نمط حياتك على مرض الربو؟ خيارات نمط الحياة هامة جدا

Does lifestyle affect asthma? Lifestyle choices are important!

لا تدخن أو تستنشق الدخان من الآخرين

Do not smoke or breathe in other people's smoke.

استمتع بتناول وجبات غذائية صحية تحتوي على الخضار والفواكه

Enjoy healthy eating with fresh vegetables and fruit.

حاول أن تخفف من وزنك الزائد

Try to lose excess weight.

إستمتع بالنشاطات البدنية - تحدث مع طبيبك عن كيفية ممارسة التمارين بشكل سليم

Enjoy physical activity- talk to your doctor about exercising safely.

قم بمعالجة إجهاد النفسي

Manage stress.



Your asthma medicine and devices.

هناك مجموعتان رئيسيتان من أدوية الربو: المسكنات والواقيات. وتعمل كل من هاتين المجموعتين بطرق مختلفة

There are two main groups of asthma medicines: relievers and preventers.

They work in different ways.

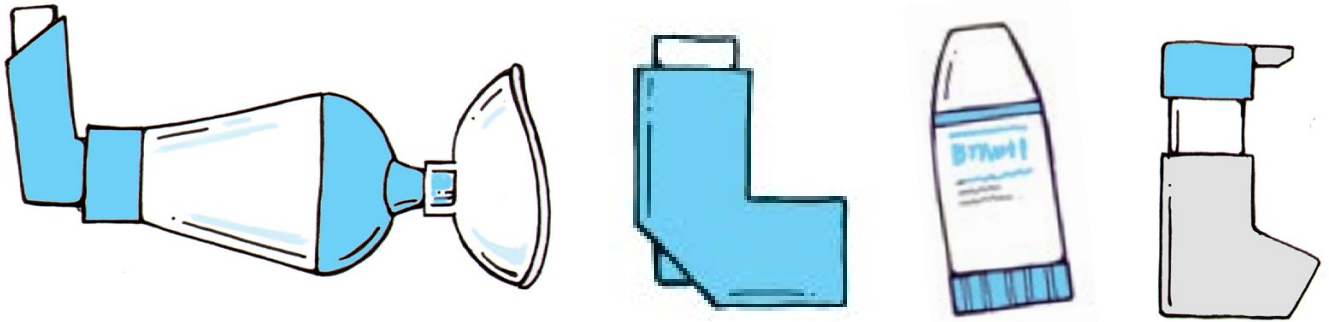
!هناك العديد من الأجهزة المختلفة. من المهم جدًا أن تتحقق مع طبيب أخصائي من أنك تستعمل الجهاز بشكل صحيح

There are many different devices; it is very important to check with a

health professional that you are using it correctly!

استخدامك الجهاز الموصل مع البخاخ الخاص بك من شأنه أن يوصل الدواء إلى الرئتين بشكل أفضل ويقلل من حدوث الأضرار الجانبية

By using a spacer with your puffer the medication reaches the lungs better and reduces side effects.



ما هو العلاج المسكن؟ أدوية الربو الخاصة بك ما هو العلاج المسكن؟

Your asthma medicine. What is a reliever?

المسكنات هي علاجات فعالة وسريعة تخفف من أعراض حالة الربو بشكل سريع

Relievers are fast acting medicines that relieve asthma symptoms quickly.

فهي تفتح الشُعَب الهوائية بإرخاء العضلات المحيطة بالشُعَب الهوائية

They open up the airways by relaxing the muscles around the airways.

يبدأ مفعولها في غضون دقائق ويستمر لمدة 4 ساعات

They start to work within minutes and last for up to 4 hours.

إحرص على حمل المسكن دائماً معك واستعمله كلما دعت الحاجة لمعالجة الأعراض عند حدوثها

Always carry your reliever with you and use it to treat symptoms when they happen.

إذا كنت بحاجة إلى استخدام المسكن الخاص بك أكثر من يومين في الأسبوع للمساعدة على تخفيف أزمة الربو يجب عليك زيارة الطبيب.

هذا يعني أنك لا تتحكم بحالة الربو لديك بشكل سليم.

If you need to use your reliever on more than two days a week to help relieve your asthma you should visit your doctor. Your asthma may not be well-controlled.

Your asthma medicine. What is a preventer?

من شأن الأدوية الوقائية أن تجعل الشُعَب الهوائية أقل حساسية

Preventer medicines make the airways less sensitive.

انها تقلل من احمرار وتورم الشُعَب الهوائية وتساعد على تجفيف المخاط

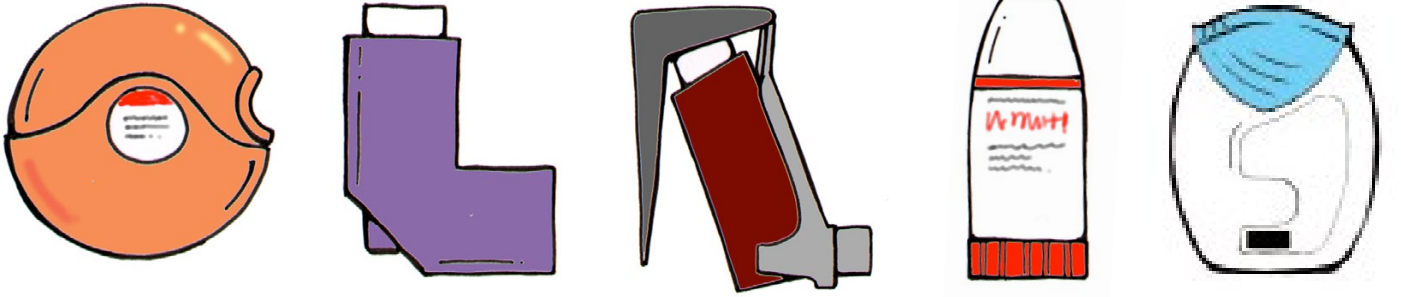
They reduce redness and swelling inside the airways and help to dry up the mucus.

يجب تناول الأدوية الوقائية بشكل يومي للحد من الأعراض ومنع حدوث نوبات الربو

Preventers need to be taken every day to reduce symptoms and prevent asthma attacks.

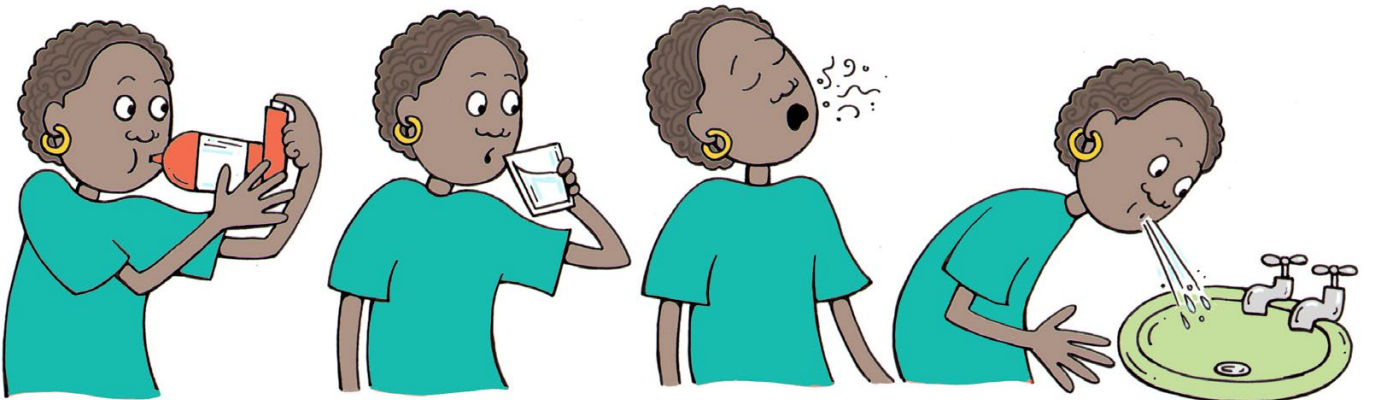
من الممكن أن تستغرق الأدوية الوقائية بضعة أسابيع قبل أن يبدأ مفعولها على الربو بشكل جيد

Preventers may take a few weeks before they start to work well.



تذكر أن تغسل فمك بالماء، وتغرغر وتبصق الماء بعد استعمال الدواء الوقائي لمنع حدوث التهاب في الحلق أو جعل الصوت أجش وحدوث بعض الأعراض الجانبية الأخرى

Remember to rinse, gargle and spit after using a preventer, to prevent sore throat, hoarse voice and other side effects.



لماذا يجب الإقلاع عن التدخين ؟ لماذا يجب عدم استنشاق الدخان؟

Why stop smoking? Why stop breathing in smoke?

هناك فوائد عديدة لهذا

There are so many benefits!

سيطرة أفضل على الربو

Better asthma control.

صحة عامة أفضل

Better overall health.

أدوية الربو ستعمل بشكل أفضل

Asthma medicines work better.

السلامة للعائلة والأصدقاء

Safety for family and friends.

القدرة على الاستمتاع بالحياة والنشاطات

Able to enjoy life and activities.

توفير في المال

More money!



إتصل بخط الإقلاع عن التدخين على الرقم 13 78 48 واطلب مترجماً مجاناً.

Ring the Quit Line on 13 78 48 Ask for a free interpreter.



انا أعاني من صعوبة في التنفس في بعض الأحيان. هل هذا يعني باني مصاب فعلاً بالربو؟

I have trouble breathing sometimes. Is it definitely asthma?

ليس بالضرورة أن تكون دائماً هذه حالة ربو

It may not always be asthma.

هناك حالات أخرى قد تسبب حدوث ضيق في التنفس

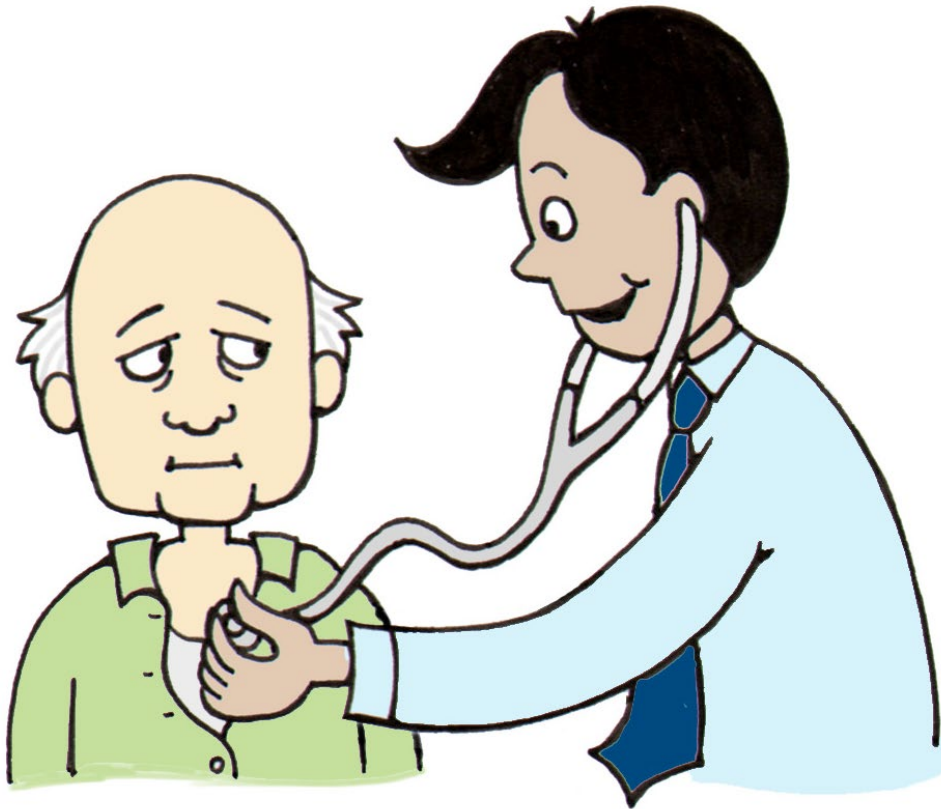
There are other conditions that cause difficulty with breathing.

إن بعض الأشخاص الذين يعانون من القلق قد يتعرضون أيضاً لمثل هذه الأعراض

Some people with anxiety may have these symptoms too.

تحدث مع طبيبك عن الأعراض التي تصيبك!

Talk to your doctor about your symptoms!



ما هي خطة معالجة الربو المكتوبة ؟

What is a written asthma plan?

يتناقش الطبيب مع المريض حول حالة الربو لديه ويكتبان معًا خطة لاتباعها.

A doctor talks to their patient about their asthma and together they write a plan.

من شأن هذه الخطة أن تساعد المريض بالربو أو الشخص المعنتي به على:

The plan helps a person with asthma or their carer to:

معالجة حالة الربو يوميًا

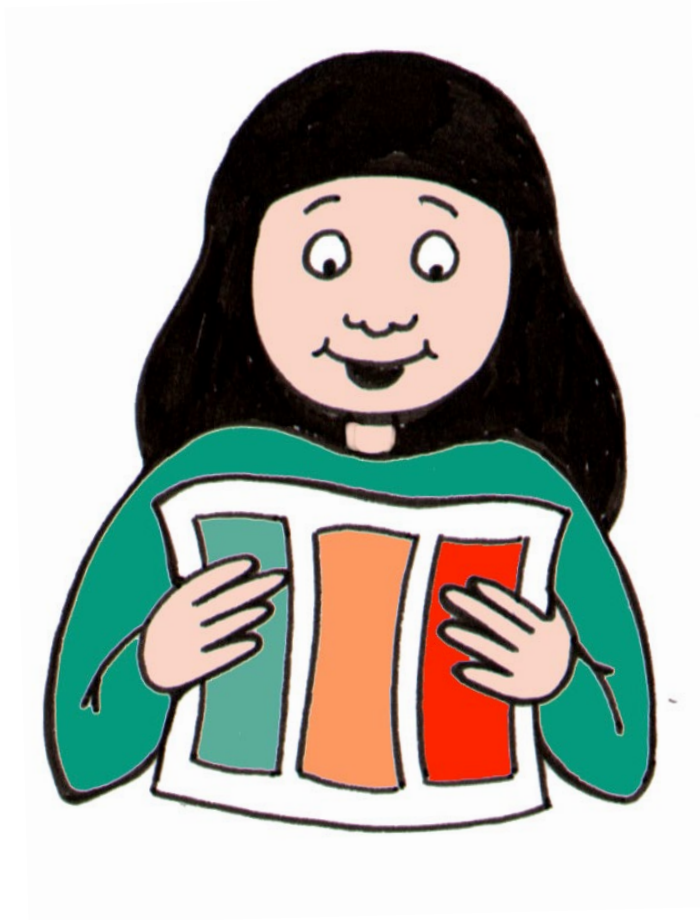
Manage asthma day to day.

ملاحظة نوبات الربو عند تفاقمها وإعطاء التوجيهات والارشادات الواضحة بشأن ما يجب عمله للحفاظ على سلامة المريض.

Recognise worsening asthma and give clear instructions on what to do about it, to keep safe.

يجب على كل شخص يعاني من الربو أن تكون لديه خطة متبعة لمعالجة الربو.

Everyone with asthma should have an asthma action plan.



كيف يمكنني أن أساعد شخصًا يعاني من مرض الربو؟

How can I help someone with asthma?

تعرف على حالة الربو وكيفية التعرف على مؤشرات تفاقم حالة الربو

Learn about asthma and how to recognise signs of worsening asthma.

تعرف على ما يجب القيام به في حال حدوث نوبة ربو طارئة

Learn what to do in an asthma emergency.

قم بمساعدة المصاب بنوبة الربو وذلك باتباع خطة الـ 4x4x4

Help someone if they have an asthma attack by following the 4 x 4 x 4 plan.

حافظ على هدوئك

Keep calm.

أطلب سيارة الإسعاف إن كنت غير متأكد مما ينبغي ان تفعله. أطلب الرقم 000

Call an ambulance if you are unsure what to do. Ring 000.



من يمكنني الاتصال للحصول على مزيد من المعلومات؟

Who can I contact for more information?

اتصل بمؤسسة معالجة الربو (أزما فاونديشن).

Call the Asthma Foundation.

اتصل هاتفياً على الرقم 1800ASTHMA أي (1800 278 462) واطلب التكلم مع أحد المرشدين المتخصصين بحالات الربو . تتوفر خدمات

مترجم مجاناً

Ring 1800 ASTHMA (1800 278 462) and ask to speak to an asthma educator.

Free interpreter services available.

لا يهم إذا كان سؤالك كبيراً جداً أو صغيراً جداً

No question is too large or too small.



فيما يلي بعض التعليمات للتعايش بشكل جيد مع الربو

Some tips for living well with asthma.

تعرف على مرض الربو وكيفية التحكم به

Learn about asthma and how to control it.

احمل معك دائماً بخاخ الربو الأزرق واستعمله عند شعورك بأية أعراض لأزمة الربو.

Always carry a blue reliever puffer with you. Use it when you get symptoms of asthma.

تناول الدواء الوقائي كل يوم كما وصفه الطبيب لك حتى وإن كنت بحالة صحية جيدة.

Take your preventer every day as prescribed, even when you are well.

تحدث مع طبيبك حول خطة الربو المتبعة كي تكون على بينة مما يتوجب عليه فعله إذا ازدادت حالة الربو سوءاً.

Talk to your doctor about an Asthma Action Plan so you know what to do if your asthma gets worse.

تحقق مع أخصائي الصحة الخاص بك (طبيب، صيدلي، ممرضة، عاملة صحية) من أنك تستعمل بشكل صحيح أدوية الربو وجهاز الاستنشاق.

Check with your health professional (doctor, pharmacist, nurse, health worker)

that you are using your asthma medicines and your asthma inhaler devices correctly.

الجهاز الموصل (SPACER) سهل الاستخدام، فهو يساعد الدواء على الدخول إلى الرئتين ويقلل من حدوث أضرار جانبية. استخدم الجهاز

الموصل مع البخاخ الخاص بك فقط..

Spacers are easy to use. They help the medication get down into the lungs

and they reduce side effects. Use a spacer with your puffer.

تحدث مع طبيبك حول الأمور التي قد تزيد من سوء حالة الربو لديك. لا تدخن أو تستنشق دخان الآخرين.

Talk to your doctor about the things that might make your asthma worse.

Do not smoke or breathe other people's smoke.

عالج حالة حمى القش التي تعاني منها كي تسهل عليك السيطرة على الربو. تشمل أعراض حمى القش حكاك في العيون الدامعة، وجريان أو

انسداد الأنف والتعطيس

Treat your hay fever to help control your asthma.

Symptoms of hay fever include itchy watery eyes, runny or blocked nose, sneezing.

قم بزيارة طبيبك بانتظام للتحدث معه عن حالة الربو لديك، حتى لو كانت حالتك مستقرة. أطلب حضور مترجم إذا احتجت لذلك

Visit your doctor regularly to talk about your asthma, even if your asthma is well-controlled.

Ask for an interpreter!

اعرف ماذا يتوجب عليك ان تفعله في حال تعرضك لأزمة ربو طارئة

Learn what to do in an asthma emergency.

علامات الربو الخطرة

Signs of very dangerous asthma.



2



خذ 4 بخات من البخاخ الأزرق مع استخدام مبادعة

(spacer) - تنفس 4 مرات بعد كل بخة

Take 4 puffs of blue puffer with a spacer.
Take 4 breaths after each puff.

انتظر 4 دقائق

Wait 4 minutes.



1



اجلس معتدلاً

Sit up.



4



إذا لم تزل تشعر بعدم تحسن، اتصل بالإسعاف على

الرقم 000. استمر بأخذ 4 بخات كل 4 دقائق حتى

وصول الإسعاف.

If still not better, call an ambulance: 000.
Keep on giving 4 puffs every 4 minutes until
the ambulance comes.



3



إذا لم تشعر بتحسن، خذ 4 بخات أخرى من البخاخ

الأزرق مع استخدام مبادعة (spacer) - تنفس 4

مرات بعد كل بخة

If not better, take 4 more puffs of blue
puffer with a spacer. Take 4 breaths after
each puff.



انتظر 4 دقائق

Wait 4 minutes.

Do you need more information?

Call 1800 278 462 (Free interpreter service)

هل تحتاج للمزيد من المعلومات؟ اتصل على الرقم 1800 278 462

خدمة ترجمة مجانية