



## Frequently asked questions: Urdu

اکثر اوقات پوچھے جانے والے سوالات: اردو

### What is asthma?

Asthma is a condition that affects the airways - the small tubes that carry air in and out of the lungs. When a person with asthma comes into contact with an asthma trigger, the muscle around the walls of the airways tightens so that the airway becomes narrower. The lining of the airways becomes inflamed and starts to swell. Often sticky mucus or phlegm is produced. All these reactions cause the airways to become narrower and irritated - leading to the symptoms of asthma.

دے (asthma) سے کیا مراد ہے؟

دمہ ایک ایسی کیفیت ہے جو سانس کی نالیوں کو متاثر کرتی ہے یعنی ان ننھی ننھی نالیوں کو جو ہوا کو اندر لاتی اور باہر لے جاتی ہے۔ دے کے شکار جب کسی شخص کا واسطہ کسی ایسی چیز سے پڑتا ہے جو دے کا سبب بنتی ہو تو، سانس کی نالیوں کی دیواروں کے ارد گرد کے عضلات کھینچ جاتے ہیں اور اس طرح سانس کی نالی سکڑ جاتی ہے۔ سانس کے راستے والے سلسلے میں ہیجان پیدا ہوتا ہے اور اس طرح اس میں ورم آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات لیس دار مادہ، یا بلغم پیدا ہوتا ہے۔ یہ تمام کیفیات سانس کے راستے سکڑنے کا سبب بنتی ہیں اور ان میں کھجلی ہوتی ہے۔ یہ دے کی علامتیں ظاہر کرتی ہیں۔

### The common symptoms of asthma are:

- coughing
- wheezing or a whistling noise in the chest
- getting short of breath
- a tight feeling in the chest.

عام طور پر دے کی علامتیں یہ ہوتی ہیں:

- کھانسی
- سینے میں خرخراہٹ یا سیٹی کی جیسی آوازیں نکلنا
- سانس لینے میں دشواری
- سینے میں گھٹن کا احساس

### What causes asthma?

Asthma can start at any age. It is difficult to know what causes asthma, but so far we know that:

- asthma can be inherited
- many aspects of modern lifestyles - such as changes in housing and diet and a more hygienic environment - may have contributed to the rise in asthma
- smoking during pregnancy increases the chance of a child developing asthma
- second-hand smoke increases the chance of developing asthma
- irritants in the workplace may lead to a person developing asthma
- environmental pollution can make asthma symptoms worse, but it has not been proven to cause asthma.



کون سی چیزیں دمے کا سبب بنتی ہے؟

دمہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔ یہ کہنا مشکل ہے کہ دمے کے اسباب کیا ہیں، لیکن جہاں تک ہماری معلومات کا تعلق ہے تو:

- دمہ موروثی ہو سکتا ہے
- جدید طرز زندگی کی کئی چیزیں - جیسے رہائش اور خوراک میں تبدیلیاں اور زیادہ صاف ستھرا ماحول - دمے کا سبب بن سکتی ہیں
- دوران حمل تمباکو نوشی سے بچنے میں دمہ ہونے کا امکان زیادہ ہو سکتا ہے
- دوسروں کی تمباکو نوشی سے پیدا شدہ دھوئیں سے دمے کا امکان بھی زیادہ ہو جاتا ہے
- کام کاج کی جگہوں پر بعض اشیاء مضر اثرات (irritants) بھی کسی شخص میں دمہ پیدا کر سکتی ہیں
- ماحولیاتی آلودگی دمے کی علامتوں کو مزید خراب کر سکتی ہے لیکن یہ ثابت نہیں ہوا کہ یہ دمے کا سبب بنتی ہے۔

### What are the things that can set off (trigger) asthma symptoms?

A trigger is anything that irritates the airways and causes the symptoms of asthma to appear.

Everyone's asthma is different and you will probably have several triggers. Common triggers include colds or flu, tobacco smoke, exercise and allergies to things like pollen, furry or feathery animals or house-dust mites.

کون سی اشیاء ہیں جن کے سبب دمے کا دورہ پڑ سکتا ہے؟

دمے کا سبب بننے والی کوئی شے (trigger) وہ ہو سکتی ہے جو ہوا کے راستوں میں بے چینی پیدا کر دیتی ہو اور اس طرح وہ دمے کی علامتیں ظاہر کرنے کا سبب بنتی

ہو۔ ہر شخص کا دمہ دوسروں سے مختلف ہوتا ہے اور ممکن ہے آپ کے معاملے میں دمے کا سبب بننے والی کئی چیزیں ہوں۔ عام طور پر ان میں نزلہ یا زکام، تمباکو کا

دھواں، درزش اور بعض اشیاء سے الرجی جیسے (پھولوں سے نکلنے والے) زردانے، لہجے لہجے بالوں یا پروں والے جانور، یا گھر میں پیدا ہونے والے گردوغبار کے

ذرات شامل ہیں۔

### How might asthma affect my lifestyle?

Some people may have to change parts of their lifestyle because of worsening asthma symptoms. It can be difficult to identify exactly what triggers your asthma. Sometimes the link is obvious, for example when your symptoms start within minutes of coming into contact with a cat or pollen. Some people have a delayed reaction. By avoiding the triggers that make your asthma symptoms worse, and by taking your asthma medicines correctly, you can reduce unnecessary symptoms and continue to enjoy your usual lifestyle.



دمہ میرے طرز زندگی کو کیسے متاثر کر سکتا ہے؟

دمے کی علامتوں میں بگاڑ کی وجہ سے ہو سکتا ہے بعض افراد کو اپنے طرز زندگی میں جزوی تبدیلی کرنا پڑے۔ آپ میں دمے کا سبب بننے والی اشیاء کی بالکل درست نشاندہی کرنا تو مشکل ہو سکتا ہے۔ تاہم بعض اوقات ان میں ربط واضح ہوتا ہے، مثال کے طور پر کسی بلی یا زردانوں (pollen) سے پالا پڑنے پر چند لمحوں کے اندر دمے کی علامتیں ظاہر ہو جائیں تو، یہ ایک سبب ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں میں سبب بننے والی اشیاء کا رد عمل تاخیر سے ہوتا ہے۔ دمے کی علامتوں میں بگاڑ پیدا کرنے والی چیزوں سے گریز کر کے اور اس کے علاج کے لیے صحیح دوائیں لے کر آپ غیر ضروری علامتوں میں کمی کر سکتے ہیں اور اس طرح آپ اپنی معمول کی زندگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

### How is asthma treated?

There are some excellent treatments available to help you to control your asthma. The most effective way of taking most asthma treatments is to inhale the medicine so it gets straight into your lungs. There are a variety of inhalers available and it is important that you use a device that you are comfortable with and can use properly. Your doctor or nurse will advise you on the most appropriate device and should demonstrate how to use it correctly.

There are two main types of asthma medicine - relievers and preventers:

- Reliever inhalers are usually blue and you take them to relieve symptoms. They work quickly by relaxing the muscles surrounding the narrowed airways. They are essential in treating asthma attacks. If you need to use your reliever inhaler 3-4 times a week, you should go back to your doctor or nurse and have your symptoms reviewed so that they can be kept under control.
- Preventers usually come in brown, red or orange inhalers. They work by controlling the swelling and inflammation in the airways, stopping them from being so sensitive and reducing the risk of severe attacks. They build up over a period of time so they need to be taken every day, usually morning and evening, even when you are feeling well. Most preventers contain a steroid medicine. It is important to understand that it is not the same as anabolic steroids used by athletes to improve their performance.

There are other types of medicine that can be added to your reliever and preventer inhaler if needed, such as preventer tablets and long-acting relievers. For information about new medicines that may be more effective for you, speak to your doctor or nurse.



## دے کا علاج کیسے ہوتا ہے؟

دے پر قابو پانے میں مدد دینے کے لیے بعض انتہائی اعلیٰ قسم کے علاج موجود ہیں۔ دے کے علاج معالجے کے سلسلے میں انتہائی موثر طریقہ سانس کے ذریعے دوا لینا ہے کیونکہ اس طرح دوا سیدی آپ کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ سانس کے راستے دوا لینے والے انہیلر (inhalers) کئی قسم کے ہیں۔ چنانچہ ضروری ہے کہ آپ کوئی ایسا آلہ استعمال کریں جس سے آپ کو آرام رہے اور یہ صحیح طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہو۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس کسی انتہائی مناسب آلے کے سلسلے میں آپ کی راہنمائی کریں گے اور آپ کو عملاً بتائیں گے کہ اسے درست طریقے سے کیسے استعمال کیا جائے۔

دے کی ادویہ دو بنیادی اقسام کی ہیں۔ سکون دینے والی (relievers) اور انسدادی (preventives):

- دے میں سکون دینے والے انہیلر عام طور پر نیلے رنگ کے ہوتے ہیں اور آپ انہیں دے کی علامتیں ختم کرنے کے لیے لیتے ہیں۔ سانس کے تنگ راستوں کے آس پاس کے عضلات کو آرام پہنچاتے ہوئے یہ فوراً کام کرتے ہیں۔ دے کے دورے پڑنے پر علاج کے لیے یہ ضروری ہوتے ہیں۔ دے میں سکون دینے والے یہ انہیلر اگر آپ ہفتے میں 3-4 دفعہ استعمال کرتے ہوں تو، آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس کے ہاں دوبارہ جانا چاہیے اور اپنی علامتوں پر پھر سے غور کے لیے کہنا چاہیے تاکہ یہ قابو میں رہیں۔

- انسدادی انہیلر عام طور پر براؤن سرخ، یا اورنج ہوتے ہیں۔ یہ سانس کے راستوں میں ورم اور ہیجان کو محدود میں رکھتے ہوئے، انہیں بہت زیادہ حساس ہونے سے روکتے ہوئے اور شدید دوروں کے خطرات کم کرتے ہوئے، کام کرتے ہیں۔ انہیں موثر ہونے میں وقت درکار ہوتا ہے، اس لیے عام طور پر صبح اور شام کو، یہ ہر روز لینا پڑتے ہیں حتیٰ کہ آپ خود کو تندرست محسوس کریں تو بھی۔ اکثر حفاظتی انہیلر اسٹیرائڈ (steroid) والی دوا پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ سمجھ لینا ضروری ہے کہ یہ اس دوسرے اینابولک (anabolic) اسٹیرائڈ کی طرح نہیں ہوتے جنہیں اٹھلیٹ اپنی کارکردگی بہتر بنانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اگر ضرورت ہو تو، آپ کے سکون بخش اور حفاظتی انہیلر میں شامل کرنے کے لیے دیگر اقسام کی ادویہ بھی موجود ہیں، جیسے بچاؤ کے لیے گولیاں اور طویل المیعاد کام کرنے والی دیگر سکون بخش اشیاء۔ اپنے لیے ممکنہ طور پر زیادہ موثر ان اشیاء پر مزید معلومات کے لیے اپنے ڈاکٹر، یا نرس سے بات کریں۔

### Are steroids safe for me to take?

Many people with asthma use a preventer that contains a low dose of inhaled steroid. Here are some points to remember:

- The steroids used to treat asthma are corticosteroids - a copy of the steroids produced naturally in your body.
- They are completely different to the anabolic steroids used by bodybuilders and athletes.
- Inhaled steroids go straight down to the airways, so very little is absorbed into the rest of the body.
- Your doctor will prescribe the lowest possible dose.
- Children should be monitored closely, especially for growth.

Occasionally, if your asthma symptoms become severe, your doctor may give you a short course of steroid tablets. They work quickly and powerfully to help to calm down your inflamed airways. Short courses of tablets, anything from 3-14 days, will not give any long-term side effects. Steroid tablets can lower the body's resistance to chickenpox, so you should contact your doctor if you are taking steroid tablets and come into contact with chickenpox.



کیا میرے لیے اسٹیرائڈ لینا بے خطر ہے؟

دے والے کئی لوگ ایسا حفاظتی انہیلر استعمال کرتے ہیں جس میں اسٹیرائڈ کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ درج ذیل میں بعض نکات یاد رکھنے کے قابل ہیں:

• دے کے علاج میں استعمال ہونے والے اسٹیرائڈ، کورٹیکو اسٹیرائڈ (corticosteroids) ہوتے ہیں یعنی آپ کے جسم میں قدرتی طور پر پیدا ہونے والے اسٹیرائڈ کی کاپی۔

• یہ اینا بولک اسٹیرائڈ سے بالکل مختلف ہوتے ہیں جنہیں باڈی بلڈ اور کھلاڑی استعمال کرتے ہیں۔

• انہیلر کے ذریعے لیے گئے اسٹیرائڈ سیدھے نیچے سانس کے راستوں میں چلے جاتے ہیں۔ چنانچہ باقی جسم میں ان کی معمولی مقدار ہی جذب ہو پاتی ہے۔

• آپ کو ڈاکٹر ان کی کم سے کم خوراک دے گا۔

• بچوں کی کڑی نگرانی کی جانا چاہیے، خاص طور پر نشوونما کے حوالے سے۔

اگر کبھی کبھار آپ کے دے کی علامتیں بگڑ جائیں تو، ہو سکتا ہے، آپ کا ڈاکٹر آپ کو مختصر مدت کے لیے اسٹیرائڈ والی گولیاں دے۔ یہ گولیاں سانس کے

متورم راستوں کو پُر سکون رکھنے میں فوری اور بھرپور مدد دیتی ہیں۔ مختصر عرصے، یعنی 3 سے 14 دنوں تک یہ گولیاں لینے سے آپ پر کوئی طویل المیعاد ضمنی اثرات

(side effects) مرتب نہیں ہوں گے۔ اسٹیرائڈ والی گولیاں خسرے کے خلاف جسم میں مزاحمت قدرے کم کر سکتی ہیں۔ چنانچہ اسٹیرائڈ والی گولیاں لینے کے

عرصے میں اگر آپ کو خسرہ ہو جائے تو، آپ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

### Why can't I take tablets to control my asthma?

The most effective way of taking most asthma treatments is to inhale the medicine so it gets straight into your lungs. Most preventer treatments contain steroids and taking them by inhaler means that a much lower dose of the steroid can be used and because the inhaled medicine goes straight down to the airways where it is needed, very little is absorbed into the rest of the body. When steroids are taken in tablet form the dose is much higher (one steroid tablet gives 50 times the dosage of a puff from a standard steroid inhaler) and most of it will be absorbed into the rest of the body, not just your lungs. Using steroid tablets regularly for long periods of time (months or years) can have serious side effects such as brittle bones (osteoporosis), bruising easily, diabetes, cataracts, increased hunger, heartburn and indigestion. They may make you feel depressed, or have mood swings or a fattened face (moon face).

دے پر قابو پانے کے لیے میں گولیاں کیوں نہیں لے سکتا؟

دے کے علاج معالجے میں سب سے زیادہ موثر طریقہ سانس کے ذریعے دو لینا ہے کیونکہ اس طرح دوا سیدھی آپ کے پھیپھڑوں میں چلی جاتی ہے۔ حفاظتی قسم

کے اکثر علاج اسٹیرائڈ پر مشتمل ہوتے ہیں اور انہیں سانس کے ذریعے لینے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اسٹیرائڈ کی انتہائی کم مقدار استعمال ہو سکتی ہے اور چونکہ سانس

کے ذریعے لی گئی دوا سیدھی نیچے سانس کے راستوں میں چلی جاتی ہے جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے اس کی معمولی مقدار ہی باقی جسم میں جذب ہو پاتی

ہے۔ جب اسٹیرائڈ گولیوں کی شکل میں لیے جائیں تو، ان کی خوراک کہیں زیادہ مقدار میں ہوتی ہے (اسٹیرائڈ کی ایک گولی ایک دفعہ سانس کے ذریعے لی گئی ایک

معیاری خوراک سے 50 گنا زیادہ خوراک پر مشتمل ہوتی ہے) اور اس کی اکثر و بیشتر مقدار باقی جسم میں جذب ہو جائے گی، نہ کہ یہ آپ کے پھیپھڑوں میں جائے



گی۔ باقاعدگی سے طویل عرصے تک (مہینوں یا سالوں تک) اسٹیرائڈ والی گولیاں لینے سے سنگین ضمنی اثرات پیدا ہو سکتے ہیں۔ جیسے ہڈیوں میں کچا پن (osteoporosis)، معمولی بات پر ان کا ٹوٹ جانا، ذیابیطس، موتیا، زیادہ بھوک لگنا، دل میں جلن اور بد ہضمی۔ ان کی وجہ سے آپ کو ڈیپریشن کا احساس ہو سکتا ہے، یا ہو سکتا ہے آپ کا مزاج برہم ہو جاتا ہو، یا چہرے پر ورم معلوم ہوتا ہو۔

### Helping you to control your asthma

To help you to control your asthma symptoms, your doctor or nurse should discuss with you the best way you can control your symptoms and as part of this should give you a written record of your asthma medicines and what to do if your symptoms get worse. At your review, ask them for an asthma medicine card and a personal asthma action plan.

دے پر قابو پانے میں آپ کی مدد

دے پر قابو پانے میں آپ کی مدد کے لیے آپ کا ڈاکٹر، یا نرس آپ میں پائی جانے والی دے کی علامتوں کو قابو میں رکھنے کے لیے آپ سے تبادلہ خیال کریں گے۔ اور اس کے ساتھ ہی دے کی ادویہ کے سلسلے میں آپ کو تحریری ریکارڈ مہیا کیا جائے گا جس میں یہ بھی بتایا جائے گا کہ اگر آپ کی حالت بگڑ جائے تو کیا جائے۔ اپنے دوبارہ معائنہ کے موقع پر آپ ان سے دے کی ادویہ کے کارڈ اور دے کے سلسلے میں ایک ذاتی ایکشن پلان کے لیے کہیں۔

### How do I know if my symptoms are getting worse?

If your symptoms are getting worse you may recognise some or all of the following:

- needing more and more reliever treatment
- waking at night with coughing, wheezing, shortness of breath or a tight chest
- having to take time of work because of your asthma
- feeling that you cannot keep up with your normal level of activity or exercise

If you experience any of the above you should visit your doctor or nurse to get your asthma back under control.

اگر مجھ میں دے کی علامتیں بگڑ جائیں تو، مجھے کیسے علم ہوگا؟

اگر آپ کی علامتیں بگڑتی جا رہی ہوں تو، آپ میں مندرجہ ذیل میں سے کچھ، یا تمام باتیں ہو سکتی ہیں:

- بار بار سکون بخش (reliever) علاج معالجہ کی ضرورت
  - کھانسی، خرخراہٹ، سانس لینے میں دشواری، یا سینے میں گھٹن کی وجہ سے رات کو جاگ پڑنا
  - دے کی وجہ سے کام سے چھٹی لینے کی ضرورت پڑنا
  - یہ احساس کہ آپ اپنے کام کاج، یا ورزش کے سلسلے میں معمول کی عام سطح برقرار نہیں رکھ سکتے
- مندرجہ بالا میں سے کسی علامت سے اگر آپ کا واسطہ پڑے تو، دے پر دوبارہ قابو پانے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے ملیں۔



### What you must do during an attack?

- Take two puffs of your reliever (blue) inhaler
- Sit up and loosen tight clothing
- If no immediate improvement during an attack, continue to take one puff of reliever inhaler every minute for five minutes or until symptoms improve
- If your symptoms do not improve in five minutes - or if you are in doubt - call 999 or a doctor urgently, especially if:
  - You are too breathless or exhausted to talk
  - Your lips are blue

دورہ پڑنے کے دوران میں آپ کو لازمی طور پر کیا کرنا چاہیے؟

- دو دفعہ سکون بخش (نیلے) انہیلر سے کش لیں
- اٹھ بیٹھیں اور تنگ کپڑے ڈھیلے کر دیں
- دورے کے دوران میں اگر فوری بہتری نہ ہو تو، پانچ منٹ تک کے لیے ہر منٹ بعد، یا جب تک حالت بہتر نہ ہو، ایک دفعہ سکون بخش انہیلر سے کش لیتے رہیں
- اگر پانچ منٹ میں آپ کی حالت بہتر نہ ہو - یا آپ کو شک ہو - تو 999 پر، یا کسی ڈاکٹر کو فوراً فون کریں، خاص طور پر اگر:
  - آپ بری طرح بے دم ہو جائیں، یا بات کرنا آپ کے دشوار ہو جائے
  - آپ کے ہونٹ نیلے پڑ جائیں

### Where can I go to get more information?

For confidential and independent advice about asthma, phone the Asthma UK Adviceline to speak to our asthma nurse specialists through an interpreter.

Asthma UK Adviceline

08457 01 02 03

9am-5pm, Monday-Friday

Calls charged at local rates (UK only)

مزید معلومات کے لیے میں کہاں جا سکتا ہوں؟

دے کے بارے میں رازدارانہ اور غیر جانبدارانہ مشورے کے لیے کسی ترجمان کے ذریعے دے سے متعلق ہماری ماہر نرس سے بات کرنے کے لیے استھما یو کے ایڈوائس لائن (Asthma UK Adviceline) کو فون کریں

Asthma UK Adviceline

فون: 08457 01 02 03

صبح 9 - 5 بجے شام، پیر - جمعہ

کال لوکل ریٹ پر چارج کی جائے گی (صرف برطانیہ میں)



### How can I help Asthma UK support people with asthma?

To reach people with asthma whose first language is not English, we are keen to recruit volunteers who are fluent in English and languages other than English. To discuss ways you can help us, please contact Claire Randolph, Community Development & Volunteering, 020 7704 5868,

[volunteer@asthma.org.uk](mailto:volunteer@asthma.org.uk).

Last updated October 2004

© 2004 Asthma UK

Registered charity number 802364

دے کے شکار افراد کی مدد کے لیے میں ”اسٹھما یو کے“ کی کیا مدد کر سکتا ہوں؟

دمہ کے شکار ان لوگوں تک پہنچنے کے لیے جن کی اپنی زبان انگریزی نہ ہو، ہم ایسے رضا کار بھرتی کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں جو انگریزی اور دیگر زبانیں روانی سے بول سکتے ہوں۔ ان مختلف طریقوں پر تبادلہ خیال کے لیے جن کے ذریعے آپ ہماری مدد کر سکیں، براہ کرم کلیئر رینڈولف (Claire Randolph)، کمیونٹی ڈویلپمنٹ اینڈ والینٹیرنگ سے 020 7704 5868 پر بذریعہ فون، یا [volunteer@asthma.org.uk](mailto:volunteer@asthma.org.uk) پر بذریعہ ای میل رابطہ کریں۔

ان معلومات کو آخری دفعہ اکتوبر 2004ء میں اپڈیٹ کیا گیا

کاپی رائٹ 2004ء اسٹھما یو کے (Asthma UK)

رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 802364