

English	Arabic
Heavy periods can be an issue for around a quarter of women in Australia.	قد تشكل الدورة الشهرية الغزيرة مشكلة لربع السيدات تقريبا في أستراليا.
It's particularly common for women aged 30 to 50.	أنه أمر شائع خصوصاً للسيدات التي تتراوح أعمارهن من 30 إلى 50.
How much bleeding is too much?	ما قدر النزيف الذي يعتبر كثيراً؟
Everyone's periods are different, and yours may change from month to month.	تختلف الدورات الشهرية من شخص إلى شخص، وقد تتغير دورتك من شهر إلى شهر.
Is your period having a negative impact on your life?	هل دورتك الشهرية لها تأثير سلبي على حياتك؟
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.	إذا كانت دورتك الشهرية تجعلك تشعرين بالضييق/ التوتر والقلق، أو تشعرين بالألم أو تجعل من الصعب عليك مغادرة المنزل لأنك قلقة من النزيف أن يظهر على ملابسك، فقد حان الوقت للتحدث إلى طبيبك.
What are some of the signs?	ما هي بعض العلامات؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Needing to change your pad or tampon every hour or less</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحاجة إلى تغيير فوطتك الصحية أو سدادتك القطنية كل ساعة أو أقل</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Needing to change your pad or tampon in the middle of the night</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحاجة إلى تغيير فوطتك الصحية أو سدادتك القطنية أثناء الليل</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blood clots bigger than a 50-cent piece</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خثرات دموية أكبر من قطعة 50 سنتاً</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bleeding for more than seven to eight days</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• النزيف لأكثر من سبعة إلى ثمانية أيام</li> </ul>
Why are my periods so heavy?	لماذا دورتي الشهرية غزيرة جداً؟
There are lots of reasons for heavy periods.	هناك الكثير من الأسباب للدورات الغزيرة.
About a half of women don't have an obvious problem in their uterus.	حوالي نصف السيدات لا يعانين من مشكلة واضحة في الرحم.
It might be related to issues in the uterus that are unknown, for instance.	قد تكون مرتبطة بمشاكل في الرحم غير معروفة، على سبيل المثال.
There are simple tests your doctor or a specialist can do to find out the cause.	يوجد اختبارات بسيطة يستطيع بها طبيبك أو المتخصص أن يكتشف السبب.

What are the treatment options?	ما هي خيارات العلاج؟
Sometimes with heavy periods, iron stores, called ferritin, and iron levels can get low.	في بعض الأحيان مع الدورات الشهرية الغزيرة، يمكن أن تنخفض مستويات الحديد و مخزون الحديد، الذي يسمى الفيريتين.
Your doctor might get you to take a blood test and recommend iron therapy if the levels are found to be low.	قد يطلب منك الطبيب إجراء اختبار فحص دم ويوصي بالعلاج بالحديد إذا وجد مستوياته منخفضة.
This usually involves taking an iron supplement daily or, if the ferritin levels are very low, an iron infusion.	وعادة ما يتضمن ذلك تناول مكملات الحديد بشكل يومي أو إذا كانت مستويات الفيريتين منخفضة جدا يتم الحقن بالحديد.
Some doctors can do this in their clinic.	يستطيع بعض الأطباء القيام بذلك في عيادتهم.
It is important to note that women who have gone through the menopause should not have any vaginal bleeding/spotting.	من المهم ملاحظة أنه لا ينبغي للمرأة التي مرت بمرحلة انقطاع الطمث أن تتعرض لأي نزيف مهبلي/بقع دم.
If this occurs, see your doctor.	إذا حدث ذلك، قومي برؤية طبيبك.
If you do have issues with heavy bleeding, you're not alone.	إذا كانت لديك مشاكل مع النزيف الشديد، فأنت لست بمفردك.
Find a health professional you feel comfortable talking to.	ابحثي عن اخصائي رعاية صحية تشعرين بالراحة للتحدث معه.
They can help you.	يستطيعون مساعدتك.
You don't need to put up with heavy periods.	لا تحتاجين تحمل دورات شهرية غزيرة.
To learn more, visit <a href="http://jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding">jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding</a>	لمعرفة المزيد، تفضلي بزيارة <a href="http://jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding">jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding</a>
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.	جين هيلز لصحة المرأة ( Jean Hailes for Women's Health ) هي هيئة وطنية غير ربحية تهدف إلى تحسين المعرفة بصحة المرأة خلال المراحل المختلفة لحياتها وتقديم خدمة صحية موثوق بها على مستوى عالمي للمرأة.

<p>We believe in physical and emotional health and wellbeing in all its dimensions for all women in Australia throughout their lives.</p>	<p>نحن نؤمن بالصحة البدنية والنفسية والرفاهية بكل أبعادها لجميع السيدات في أستراليا طوال حياتهن.</p>
<p>Want to know more about us?</p>	<p>هل تريدون معرفة المزيد عنا؟</p>
<p>Jean Hailes - <a href="http://jeanhailes.org.au/">jeanhailes.org.au/</a>  Subscribe - <a href="http://jeanhailes.org.au/subscribe">jeanhailes.org.au/subscribe</a>  Jean Hailes Medical - <a href="http://jeanhailes.org.au/medical-centre">jeanhailes.org.au/medical-centre</a>  Women's Health Week - <a href="http://womenshealthweek.com.au">womenshealthweek.com.au</a>  Jean Hailes anxiety portal - <a href="http://anxiety.jeanhailes.org.au">anxiety.jeanhailes.org.au</a>  What Were We Thinking! - <a href="http://whatwerewethinking.org.au">whatwerewethinking.org.au</a>  Jean Hailes Instagram - <a href="https://www.instagram.com/jeanhailes">instagram.com/jeanhailes</a>  Jean Hailes Twitter - @JeanHailes  Facebook – JeanHailesforWomensHealth  ***Jean Hailes is supported by funding from the Australian Government.</p>	<p>- اشتراك /Jean Hailes - <a href="http://jeanhailes.org.au">jeanhailes.org.au</a>  - جين هيلز الطبي - <a href="http://jeanhailes.org.au/subscribe">jeanhailes.org.au/subscribe</a>  - أسبوع صحة المرأة <a href="http://jeanhailes.org.au/medical-centre">jeanhailes.org.au/medical-centre</a>  - جين هيلز البوابة <a href="http://womenshealthweek.com.au">womenshealthweek.com.au</a> -  الالكترونية عن القلق - <a href="http://anxiety.jeanhailes.org.au">anxiety.jeanhailes.org.au</a> ما  الذي كنا نفكر فيه! - <a href="http://whatwerewethinking.org.au">whatwerewethinking.org.au</a>  إنستجرام جين هيلز - <a href="https://www.instagram.com/jeanhailes">instagram.com/jeanhailes</a> جين  هيلز تويتر - @JeanHailes فيسبوك -  JeanHailesforWomensHealth *** يتم دعم جين هيلز  بالتمويل من قبل الحكومة الأسترالية.</p>