

# Astma uslijed grmljavinske oluje

Listić sa činjenicama za zajednice

## Što je epidemična astma uslijed grmljavinske oluje?

Sezona peluda trave dovodi sa sobom sezonsko povećanje astme i peludne groznice. Također donosi sa sobom mogućnost astme uslijed grmljavinske oluje.

Smatra se da je epidemična astma uslijed grmljavinske oluje izazvana jedinstvenom kombinacijom visokih razina peluda i određene vrste grmljavinske oluje i to izaziva simptome astmu kod velikog broja osoba u kratkom periodu vremena.

Zrnca peluda trave su podignuta u zraku i nošena na kratke daljine; neka se zrnca mogu otvoriti i osloboditi sitne čestice koje su koncentrirane u naletima vjetra koji dolaze neposredno prije olujnog grmljavinskog nevremena. Ove čestice su dovoljno male da ih se može udahnuti duboko u pluća i mogu izazvati simptome astme koja dovodi do otežanog disanja.

Ovo može postati jako opasno i to vrlo brzo i mnoge osobe mogu zahtijevati medicinsku pomoć u isto vrijeme. To može staviti veliki pritisak na zdravstvene službe.

Epizode astme uslijed grmljavinske oluje nisu uobičajene i do njih ne dolazi svake godine. U jugoistočnoj Australiji do njih može doći tijekom sezone peluda trave od listopada sve do kraja prosinca.

Astma uslijed grmljavinske oluje može imati utjecaja na one osobe koje imaju [astmu](#) ili [peludnu groznicu](#) – napose osobe koje imaju otežano disanje ili kašalj praćen peludnom groznicom. Ovo je upravo i razlog zašto je važno za osobe sa astmom ili peludnom groznicom da budu upoznate sa astmom uslijed grmljavinske oluje i što mogu učiniti kako bi si pomogle u zaštiti tijekom sezone peluda trave.

Važno je razumjeti da postoji cijeli niz uzročnika koji kod osoba mogu izazvati simptome astme. Ovi mogu biti različiti od osobe do osobe i mogu uključivati:

- promjene u vremenu i temperaturi
- prehlade i druge infekcije dišnih putova
- alergeni od kućnih grinja, plijesni, životinja i peluda
- vježbanje
- cigarete i dim uslijed šumskih požara
- iritirajuće kemikalije.

Simptomi i tretman astme izazvane svim ovim uzročnicima su u suštini isti.

Što se tiče epizoda epidemične astme uslijed grmljavinskih oluja važno je zapamtiti slijedeće:

- one nisu česte i nisu uzročnik sezonskih povišenja u simptomima astme koje vidimo svake godine
- mogu zahvatiti veliki broj osoba u isto vrijeme
- mogu zahvatiti:
  - osobe koje imaju astmu
  - osobe bez dijagnoze astme (znači, osobe koje imaju simptome astme ali nije bile postavljena dijagnoza astme)
  - osobe koje su imale astmu u prošlosti

- osobe koje imaju peludnu groznicu i koje su imale ili nisu imale astmu
- osobe koje imaju peludnu groznicu u jugoistočnoj Australiji imaju veću mogućnost alergije na pelud trave i stoga imaju povećani rizik astme uslijed grmljavinskog olujnog nevremena.

## Kada dolazi do epizoda epidemične astme uslijed grmljavinskih oluja?

Epizode epidemične astme uslijed grmljavinskih oluja nisu uobičajene i do njih ne dolazi svake godine. U jugoistočnoj Australiji do njih može doći tijekom sezone peluda trave od listopada sve do kraja prosinca.

## Tko je najviše pod rizikom od astme uslijed grmljavinskih oluja?

Osobe pod povećanim rizikom astme uslijed grmljavinskih oluja uključuju:

- osobe sa astmom
- osobe koja dijagnoza astme nije postavljena (tj. koje imaju simptome astme ali još nisu dobile dijagnozu astme)
- osobe koje su imale astmu u prošlosti
- osobe koje imaju peludnu groznicu koje imaju ili možda nemaju astmu.

Osobe koje imaju peludnu groznicu u jugoistočnoj Australiji imaju veću mogućnost alergije na pelud trave i stoga imaju povećani rizik astme uslijed grmljavinskog olujnog nevremena.

Astma i peludna groznica u isto vrijeme ili loša kontrola astme dodatno povećavaju rizik.

Astma uslijed grmljavinske oluje može zahvatiti osobe koje žive u gradskim, regionalnim ili ruralnim predjelima čak i ako ove osobe nemaju povijest astme.

## Koji su simptomi astme i peludne groznice?

Osobe koje imaju **astmu** mogu imati jedan ili više od slijedećih uobičajenih simptoma:

- otežano disanje – visoki ton koji dolazi iz prsa prilikom disanja
- nedostatak daha
- osjećaj stezanja u prsima
- neprestani kašalj.

Ovi simptomi znače da su zahvaćena pluća osobe (niži dišni putovi).

Ne morate imati sve ove simptome kako biste imali dijagnozu astme, i sve osobe nemaju iste simptome. Ponekad osobe sa astmom ne primjećuju svoje simptome a ponekad ih ignoriraju. Simptomi astme također dođu i nestanu s vremena na vrijeme.

Osobe sa dobro kontroliranom astmom imaju blaže simptome koji su rjeđi.

Osobe sa **peludnom groznicom** možda imaju jedan ili više od slijedećih uobičajenih simptoma:

- nos koji curi
- nos koji svrbi
- kihanje
- oči koje svrbe i koje su suzne.

Ovi simptomi znače da su zahvaćene oči i viši dišni putovi. Peludna groznica NE uključuje simptome kao što su otežano disanje ili nedostatak daha.

## Da li bi ja mogao/la imati astmu?

Astma zahvaća otprilike jednu od devet osoba i može početi u bilo kojoj starosnoj dobi. Mnoge osobe ne shvaćaju da mogu dobiti astmu u bilo kojoj starosnoj dobi, čak i kao odrasla osoba. Važno je prepoznati simptome astme i razgovarati sa vašim liječnikom opće prakse što se tiče pregleda ako dođe do bilo kojeg od ovih simptoma.

Do dijagnoze astme dolazi češće ako imate lišaj ili peludnu groznicu ili ako imate bliske rođake sa alergijama i/ili astmom te ako se vaši simptomi:

- neprestano vraćaju ili do njih dolazi u isto vrijeme svake godine
- se pogoršavaju navečer ili rano ujutro
- su zacijelo izazvani vježbanjem, alergijama ili infekcijama, i
- se brzo poboljšavaju nakon upotrebe medikamenta za olakšanje.

Otpriblike jedna od četiri osobe koje imaju peludnu groznicu također imaju astmu i važno je imati na umu da pelud može izazvati astmu kao i simptome astme.

Ukoliko imate peludnu groznicu i također imate simptome kao što su otežano disanje, nedostatak daha ili stezanje u prsima, posjetite vašeg liječnika opće prakse. Ovi simptomi zahvaćaju niže dišne putove (to jest, u plućima) i mogu značiti da također imate astmu.

## Što mogu učiniti u cilju samozaštite ove sezone peluda?

Epizode epidemične astme uslijed grmljavinske oluje nisu uobičajene i do njih ne dolazi svake godine. Međutim, važno je za sve osobe u jugoistočnoj Australiji da budu upoznate sa epidemičnom astmom uslijed grmljavinske oluje i što one mogu učiniti kako bi se zaštitile u slučaju da do nje dođe.

Svi u zajednici bi također trebali biti upoznati sa znacima i simptomima astme i znati [četiri koraka prve pomoći astme](#) tako da znaju što učiniti ako netko ima napadaj astme.

## Samozaštita ako ste pod povećanim rizikom astme uslijed grmljavine

Sve osobe pod povećanim rizikom astme uslijed grmljavinske oluje bi trebale:

- biti upoznate sa astmom uslijed grmljavinske oluje i što učiniti kako bi se zaštitile tijekom sezone peluda trave
- gdje je to moguće, izbjegavati biti vani tijekom grmljavinskih oluja od listopada do kraja prosinca – napose tijekom naleta vjetrovitog vremena do kojeg koje dolazi prije oluje. Idite unutra i zatvorite vaša vrata i prozore i ako imate uključen klima uređaj, uključiti ga na recirkulaciju zraka
- imati plan akcije u slučaju astme (ukoliko vas je vaš liječnik opće prakse tako posavjetovao) i imati praktično znanje [četiri koraka prve pomoći astme](#)
- imati lijekove za olakšavanje prikladno nadohvat ruke tijekom sezone peluda trave i znat kako ih upotrebljavati (idealno sa razmaknicom)
- biti na oprezu i krenuti u akciju ako dođe do simptoma astme kako je to objašnjeno u vašem planu akcije s obzirom na astmu, ako imate taj plan, ili kao ga nemate, koristite prvu pomoć u slučaju astme.

Dodatno gore navedenoj listi, uzmite slijedeće predostrožnosti kako je to već prikladno.

## Samozaštita ako imate astmu

Ukoliko trenutno imate astmu, osigurajte to da imate redovite preglede kod vašeg liječnika opće prakse za astmu kao biste osigurali to da imate točne [lijekove za astmu](#) i da imate [dobru kontrolu astme](#).

Također je važno da imate plan akcije glede astme i da posjetite vašeg liječnika opće prakse kako biste osigurali da ovaj plan uključuje savjet o astmi uslijed grmljavinske oluje. Uvijek sa sobom nosite lijekove za olakšanje– ovo je vaš lijek za astmu u hitnim slučajevima.

## Zaštitite se ako imate simptome koji mogu biti astma

Ako smatrate da imate simptome koji mogu biti astma važno je razgovarati sa vašim liječnikom opće prakse kako bi se odredilo ako do njih dolazi uslijed astme.

Ako iznenada dobijete simptome astme i mislite da imate napadaj astme, onda slijedite [četiri koraka prve pomoći astme](#) i odmah posjetite vašeg liječnika opće prakse.

## Samozaštita ako ste imali astmu u prošlosti

Razgovarajte sa vašim liječnikom opće prakse o riziku od astme uslijed grmljavinske oluje i koje dodatne radnje bi bile prikladne za vas – napose koje se tiču potrebe za lijekovima koji sprečavaju astmu tijekom sezone peluda trave.

## Samozaštita ako imate peludnu groznicu

Ukoliko imate peludnu groznicu, imajte na umu da ste pod povećanim rizikom astme, uključujući tijekom epizode epidemične astme uslijed grmljavinske oluje. Ukoliko smatrate da možda imate simptome astme, na primjer ako imate otežano disanje ili kašalj zajedno sa peludnom groznicom onda razgovarajte sa vašim liječnikom opće prakse o tome ako se ovi simptomi odnose na astmu ili ne.

Ukoliko imate samo peludnu groznicu, posjetite vašeg liječnika opće prakse ili ljekarnika o planu tretmana peludne groznice i što možete učiniti kao biste se zaštitili od rizika astme uslijed grmljavinske oluje. Ovo može uključivati pumpicu za olakšavanje astme – ove su dostupne u ljekarnama bez recepta.

Ukoliko dobijete simptome astme, slijedite [četiri koraka prve pomoći astme](#) i odmah posjetite vašeg liječnika opće prakse.

Također možete ostati informirani o broju peluda ako posjetite Internet stranicu [Broj peluda i prognoza za Melbourne](#) ili ako preuzmete aplikaciju, ili možete posjetiti Internet stranicu [Deakin AirWatch](#).

## Kako ću znati kada može doći do epizode epidemične astme uslijed grmljavinske oluje?

Prognoze epidemične astme uslijed grmljavinske oluje u Viktoriji će početi 1 listopada 2017. i nastaviti će do 31 prosinca 2017. (tijekom sezone peluda trave).

Preuzmite Vic Emergency aplikaciju sa [Google Play](#) ili [App Store](#) i postavite 'watch zone' ('praćenje zone') za vašu lokaciju kako biste bili obaviješteni prije epizode epidemične astme uslijed grmljavinske oluje.

## Gdje dobiti pomoć

### Medicinska pomoć

U hitnim slučajevima uvijek nazovite tri nule (000)

U Hitnom odjel vaš najbliže bolnice

Kod vašeg liječnika opće prakse

U vašoj najbližoj ljekarni (za lijekove)

[NURSE-ON-CALL](#) Tel. 1300 60 60 24 – za stručnu medicinsku informaciju i pomoć (24 sata, 7 dana)

[National Home Doctor Service](#) Tel. 13 SICK (13 7425) za kuće posjete liječnika opće prakse poslije radnih sati (naplaćeno putem Medicare)

### Informacije o astmi

[Asthma Australia Helpline](#) Tel. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

[National Asthma Council of Australia](#) Tel. 1800 032 495

[Asthma Australia Asthma App](#) – pruža jednostavan pristup najnovijim informacijama o astmi, lijekovima i aparatima za astmu, videozapise tehnika sa aparatima, planovima akcije za astmu, koracima prve pomoći za astmu

## Informacije o peludnoj groznici

[ASCIA](#) (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy, Australazijsko društvo za kliničku imunologiju i alergiju)

Kako biste primili ovu publikaciju u pristupačnom formatu nazovite 1300 761 874, koristeći Nacionalni sistem releja na broj 13 36 77 ukoliko je to potrebno, ili putem elektroničke pošte na adresi [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)

Ovlastila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Država Viktorija, Ministarstvo zdravlja i humanih usluga, studeni 2017.

Dostupno na [www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma)