

آسم ناشی از توفان رعد و برق

ورقه معلومات برای جامعه

آسم همه گیر ناشی از توفان رعد و برق (epidemic thunderstorm asthma) چیست؟

فصل گرده افشانی علف ها باعث افزایش فصلی در آسم و تب گاه می شود. همچنان، این فصل احتمال آسم رعد و برق را نیز با خود می آورد.

به نظر می رسد که آسم همه گیر رعد و برق توسط یک ترکیب منحصر به فرد از سطوح بالای گرده و نوع خاصی از رعد و برق به وجود می آید و در طول مدت کوتاه در تعداد زیادی از افراد علائم آسم را ایجاد می کنند.

دانه های گرده علف ها با باد برداشته شده و به مسافت های طولانی برده می شوند؛ بعضی از آنها می توانند باز شوند و ذرات کوچک متمرکز شده در بادهای شدید را که درست قبل از یک رعد و برق می وزد، آزاد می سازد. این ذرات آنقدر کوچک هستند که می توان آنها را عمیقا به درون ششها تنفس کرد و می توانند علائم آسم را ایجاد کنند و سبب مشکلات در تنفس شوند.

این آسم می تواند بسیار شدید و بسیار سریع باشد و ممکن است بسیاری از افراد در یک زمان نیاز به کمک طبی پیدا کنند، که این سبب ایجاد فشار زیاد بر خدمات صحتی شده می تواند.

آسم همه گیر ناشی از رعد و برق غیر معمول است و همه ساله اتفاق نمی افتد. در جنوب شرق استرالیا، این آسم می تواند در فصل گرده افشانی علف ها از اکتبر تا دسامبر اتفاق بیفتد.

آسم ناشی از رعد و برق می تواند کسانی را که مبتلا به **آسیم یا تب گاه** هستند - به ویژه افرادی که با تب گاه خس خس سینه یا سرفه هم دارند، متأثر سازد. به همین دلیل برای افراد مبتلا به آسم یا تب گاه مهم است که در مورد آسم رعد و برق معلومات داشته باشند و بدانند که در فصل گرده افشانی علف ها چه باید بکنند تا از خود محافظت کنند.

مهم است بدانیم که تعداد زیادی از عوامل تحریک کننده وجود دارد که سبب بروز علائم آسم در شخص می شود. این عوامل نظر به افراد فرق می کند و می تواند شامل این ها گردد:

- تغییرات در آب و هوا و درجه حرارت
- سرماخوردگی و دیگر عفونت های سیستم تنفسی
- آلرژی زاها در گرد و غبار خانگی، کپک ها، حیوانات و گرده
- ورزش
- دود سگرت و دود آتش سوزی در بیشه زار
- مواد کمیابوی تحریک کننده

علائم و درمان آسم ناشی از همه این عوامل اساسا یکسان است.

موارد مهمی را که در مورد وقوعات حادثه آسم همه گیر ناشی از رعد و برق باید به خاطر داشت قرار ذیل اند:

- اینها غیر معمول هستند و علت افزایش فصلی علائم آسم در هر سال نیستند
- اینها می توانند تعداد زیادی از افراد را به طور همزمان متأثر سازد
- اینها می توانند این افراد را متأثر سازد:
 - افراد مبتلا به آسم
 - افراد دچار آسم تشخیص نشده (که افراد علائم آسم دارند اما تا کنون تشخیص نشده اند)
 - آنانی که در گذشته دچار آسم بوده اند
 - افراد دچار تب گاه که ممکن است دچار آسم باشند یا نباشند
- افراد مبتلا به تب گاه در جنوب شرق استرالیا احتمالا به گرده های علفی آلرژی دارند و بنابراین در معرض خطر آسم ناشی از رعد و برق قرار دارند.

چه موقع آسم همه گیر ناشی از رعد و برق می رخ می دهد؟

آسم همه گیر ناشی از رعد و برق غیر عادی است و هر ساله اتفاق نمی افتد. در جنوب شرق استرالیا، این آسم می توانند در فصل گرده افشانی علف ها از ماه اکتبر تا دسامبر اتفاق بیفتند.

چه کسانی در معرض خطر آسم ناشی از رعد و برق قرار دارند؟

افراد ذیل در معرض خطر بیشتر آسم رعد و برق قرار دارند:

- افراد دچار آسم
- افراد دچار آسم تشخیص نشده (به این معنی که این افراد علایم آسم را دارند اما تا کنون تشخیص آسم نشده اند)
- آنانی که در گذشته دچار آسم بوده اند
- افراد دچار تب کاه که ممکن است دچار آسم باشند یا نباشند

افراد مبتلا به تب کاه در جنوب شرق استرالیا احتمالاً به گرده های علف ها آلرژی دارند و بنابراین در معرض خطر بیشتر آسم ناشی از رعد و برق هستند.

داشتن آسم و تب کاه یا آسم با کنترل ضعیف، خطر را بیشتر افزایش می دهد.

آسم ناشی از رعد و برق می تواند بر افرادی که در کلان شهرها، شهرها و شهرک های بیرون از کلان شهرهای یا مناطق روستایی زندگی می کنند، تاثیر بگذارد حتی اگر سابقه آسم نداشته باشند.

علایم آسم و تب کاه چیست؟

- خس خس سینه - یک آواز باریک دوامدار است که از سینه هنگام نفس کشیدن می آید
- کوتاهی نفس - احساس نگر فتن هوای کافی
- احساس فشردگی در سینه
- سرفه دوامدار

این علایم به این معنی است که شش های فرد (راه های هوایی پایینی) متأثر شده اند.

لازم نیست شما همه این علائم را داشته باشید تا تشخیص آسم شوید و نه هر فرد علائم مشابهی را تجربه می کند. گاهی اوقات افراد مبتلا به آسم علائم خود را متوجه نمی شوند و گاهی اوقات آنها را نادیده می گیرند. علائم آسم همچنین می تواند در طول زمان برود و برگردد.

افرادی مبتلا به آسم خوب کنترل شده، نشانه های خفیف و حملات کمتر دارند

افراد مبتلا به تب یونجه ممکن است یک یا چند علائم مشترک زیر را تجربه کنند:

- آبریزش بینی
- خارش بینی
- عطسه
- چشم های خارشار و آبدار.

این علائم به این معنی است که چشم و قسمت بالایی راه های هوایی فرد متأثر شده است. تب کاه شامل علائمی مانند خس خس سینه یا تنگی نفس نمی شود.

آیا من می توانم آسم داشته باشم؟

آسم از هر نه نفر یک نفر را متأثر می سازد و می تواند در هر سنی شروع شود. بسیاری از مردم متوجه نمی شوند که می توانند در هر سنی، حتی در بزرگسالی دچار آسم شوند. مهم است که علائم آسم را بشناسیم و اگر شما هر یک از آنها را تجربه کرده اید، داکتر خود را ببینید.

تشخیص دچار آسم بودن بیشتر احتمال دارد اگر شما اگر ما یا تب کاه دارید یا اگر دارای بستگان نزدیک هستید که آلرژی و / یا آسم دارند، و یا اگر علایم شما:

- بر گشت می کند، یا هر سال در وقت معینی رخ می دهد
- هنگام شب یا صبح ها زود شدت میابد
- بطور آشکارا با ورزش، الرژیها یا عفونت ها تحریک می گردد، و
- با گرفتن دواهای تسکین دهنده به سرعت بهبود میابد.

حدود یک نفر از چهار نفر مبتلا به تب کاه مبتلا به آسم نیز می باشد و مهم است بدانیم که گرده ها می تواند علائم آسم و علائم تب کاه ایجاد کند. در صورتی که تب کاه دارید و علائم مانند خس خس، تنگی نفس یا تنگی سینه نیز پیدا می کنید GP خود را ببینید. این ها علائم سیستم راه های هوایی پایین است (یعنی در ششها) و ممکن است به این معنی باشد که شما آسم دارید.

در این فصل گرده افشانی چه کاری می توانم برای محافظت از خود انجام دهم؟

آسم همه گیر ناشی از رعد و برق غیرعادی است و هر ساله اتفاق نمی افتد. با این حال، برای همه آنانی که در جنوب شرقی استرالیا زندگی می کند مهم است که در مورد آسم همه گیر ناشی از رعد و برق معلومات داشته باشد و بداند که در صورت وقوع حادثه برای محافظت از خود چه می تواند انجام دهد.

هر فرد در اجتماع نیز باید علائم و نشانه های آسم را بداند و [چهار مرحله کمکهای اولیه آسم](#) را بشناسد تا بداند اگر کسی دچار حمله آسم شد چه باید بکند.

حفاظت از خود در صورتی که در معرض افزایش خطر ابتلا به آسم رعد و برق هستید

همه افرادی که در معرض خطر آسم رعد و برق هستند باید:

- در مورد آسم رعد و برق و آنچه که آنها می توانند برای محافظت از خود در طول دوره گرده افشانی علف ها انجام دهند معلومات بدست آورند
- در صورت امکان، از اکتبر تا دسامبر، به خصوص در مواجهه با بادهایی که قبل از طوفان می آیند، از بیرون بودن در طول رعد و برق جلوگیری کنند. به داخل خانه بروند و درها و کلکین ها را ببندند، و اگر سیستم تهویه مطبوع خود را روشن کرده اند، آن را به گردش مجدد عیار سازند
- یک برنامه عمل آسم داشته باشند (در صورتی که توسط داکتر خانوادگی شان توصیه شده است) و دانش عملی در مورد [چهار مرحله کمکهای اولیه آسم](#) داشته باشند
- دواهای تسکین دهنده مناسب برای فصل گرده افشانی علف ها داشته باشند و نحوه استفاده از آنها را بدانند (در بهترین صورت با استفاده از وسیله خاص) آ
- مواظب انکشاف علائم آسم باشند و مطابق به آن چه در برنامه عمل آسم شان توضیح داده شده است عمل کنند، اگر داشته باشند، در صورتی که نداشته باشند از کمک های اولیه آسم استفاده کنند.

علاوه بر لیست فوق، اقدامات احتیاطی زیر را اگر لازم باشد انجام دهند

محافظت از خود را در صورت داشتن آسم

اگر در حال حاضر مبتلا به آسم هستید، حتما با داکتر خود در مورد آسم خود به طور مرتب در تماس باشید تا اطمینان حاصل کنید که [دوای آسم](#) مناسب داشته باشید و [آسم خود را خوب کنترل](#) کرده اید.

همچنین مهم است که شما یک برنامه عمل آسم داشته باشید و GP خود را ببینید و اطمینان یابید که وی مشوره هایی را در مورد آسم رعد و برق نیز شامل سازد. همیشه داروهای تسکین دهنده خود را با خود داشته باشید - این دواهای کمک اولیه شما در حالت عاجل آسم است.

محافظت از خود در صورت داشتن علائمی که ممکن است آسم باشد

اگر شک دارید که ممکن است علائم آسم داشته باشید، مهم است که داکتر خود را ببینید تا مشخص کند که علت آن آسم است یا خیر.

اگر طور ناگهانی علائم آسم در شما ایجاد گردید و شما فکر می کنید که دچار حمله آسم شده اید، [چهار مرحله کمکهایی اولیه آسم](#) را تعقیب کنید و حتما با داکتر خود موضوع را پیگیری کنید.

حفاظت از خود را در صورت داشتن آسم در گذشته

با داکتر خود درباره خطر آسم رعد و برق و اقدامات اضافی که برای شما مناسب باشد صحبت کنید - به ویژه نیاز به دواهای پیشگیری کننده آسم در فصل گرده افشانی علف ها.

حفاظت از خود را در صورت داشتن تب کاه

اگر تب کاه دارید، بدانید که در معرض خطر ابتلا به آسم هستید، از جمله در حین حادثه آسم همه گیر ناشی از رعد و برق. اگر فکر می کنید ممکن است علائم آسم داشته باشید، مثلا اگر با تب کاه خس خس سینه یا سرفه دارید، با داکتر خود صحبت کنید تا تعیین کنید که آیا این علائم می تواند با آسم مرتبط باشد یا خیر.

اگر فقط تب کاه دارید، با GP یا دواساز خود در مورد برنامه تدای تب کاه و آنچه که می توانید برای محافظت از خود در برابر خطر آسم رعد و برق انجام دهید صحبت کنید. این ممکن است شامل داشتن یک پف تسکین دهنده آسم گردد- بدون نسخه از دواخانه ها خریده می توانید.

اگر علائم آسم ایجاد گردید، [چهار مرحله کمکهایی اولیه آسم](#) را دنبال کنید و مطمئن شوید که با داکتر خود پیگیری کنید. شما همچنین می توانید با مراجعه به وب سایت [شمارش گرده و پیش گیری ملیورن](#) و یا داندو اپ، یا با بازدید از وب سایت [بیده بان هوا دیکین](#) از شمار گرده ها آگاه گردید.

چگونه می توانم بدانم که چه زمانی یک رویداد آسم رعد و برق ممکن است رخ بدهد؟

پیشگویی آسم همه گیر رعد و برق در ویکتوریا از 1 اکتبر 2017 آغاز خواهد شد و تا تاریخ 31 دسامبر 2017 (مدت زمان گرده افشانی علف ها) ادامه خواهد داشت.

اپ Vic Emergency را از [Google Play](#) یا [App Store](#) دانلود کنید و یک "منطقه تماشا" برای محل خود ایجاد کنید تا اطمینان حاصل شود که قبل از وقوع رویداد آسم همه گیر به شما اطلاع داده شود.

از کجا می توان کمک گرفت؟

کمک طبی

در حالت عاجل همیشه به 000 زنگ بزنید.

بخش عاجل شفاخانه محل شما

داکتر خانوادگی شما

نزدیک ترین دواخانه به شما (برای دوا)

[پرستار به درخواست](#) - تلفون: 1300 60 60 24 - برای معلومات و مشوره صحی تخصصی (24 ساعت، 7 روز)

[خدمات ملی داکتر خانه](#) - تلفون: 13 SICK (13 7425) برای معاینه GP در خانه بعد از ساعات رسمی (بلک بل - مدیکر فیس را می پردازد)

معلومات در مورد آسم

[خط کمک آسم استرالیا](#) - تلفون 1800 ASTHMA (1800 278 462)

[شورای ملی آسم استرالیا](#) - تلفون: 1800 032 495

[آسم استرالیا ایپ آسم](#) - دسترسی آسان به آخرین معلومات در مورد آسم ، دواهای آسم و دستگاه های آسم، ویدیوهای تکنیک دستگاهها، برنامه عمل آسم، مراحل کمک اولیه آسم.

معلومات در مورد تب کاه

[ASCIA](#) (انجمن ایمونولوژی بالینی و آلرژی استرالیا و آسیا)

برای دریافت این نشریه در فرمت قابل دسترس به شماره 1300 761 874 زنگ بزنید. در صورت ضرورت از خدمات رله ملی (National Relay Service) 13 36 77 استفاده کنید یا به environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au ایمیل کنید.

تصویب و منتشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne.

© ایالت ویکتوریا، وزارت صحت و خدمات بشری (Department of Health and Human Services) جنوری 2017.

در www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma در دسترس است.