

آسم ناشی از طوفان و رعد و برق

برگه اطلاع رسانی جامعه محلی

آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق چیست؟

فصل گرده افشانی علفزارها افزایش فصلی آسم و تب یونجه را به همراه دارد. این فصل احتمال وقوع آسم ناشی از طوفان و رعد و برق را نیز به همراه دارد.

پنداشته می شود که آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق توسط ترکیبی منحصر بفرد از سطوح بالای گرده و نوع خاصی از طوفان و رعد و برق برانگیخته می شود، و طی زمانی کوتاه موجب بروز علائم آسم در تعداد زیادی از افراد می شود.

دانه های گرده علف ها توسط باد پراکنده شده و به مسافت های دور برده می شوند؛ برخی از دانه ها می توانند بترکند و ذرات بسیار ریزی را رها کنند که درست پیش از وقوع طوفان و رعد و برق، در تندبادها متراکم می شوند. این ذرات به قدری ریز هستند که می توانند تا اعماق ریه نفوذ کنند و موجب بروز علائم آسم شده، و نفس کشیدن را دشوار سازند.

این می تواند خیلی سریع، بسیار وخیم شود و ممکن است افراد زیادی همزمان نیاز به کمک پزشکی داشته باشند. این امر می تواند فشار زیادی را بر خدمات بهداشتی وارد کند.

موارد وقوع آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق رایج نبوده و هر ساله اتفاق نمی افتند. در جنوب شرقی استرالیا می توانند در فصل گرده افشانی علفزارها از اکتبر تا پایان دسامبر اتفاق افتند.

آسم ناشی از طوفان و رعد و برق می تواند بر افرادی که آسم یا تب یونجه دارند تأثیر بگذارد - به خصوص افرادی که همراه با تب یونجه خود، خس خس سینه یا سرفه را تجربه می کنند. به همین علت مهم است که افراد دارای آسم یا تب یونجه در مورد آسم ناشی از طوفان و رعد و برق آگاهی داشته باشند و بدانند در زمان فصل گرده افشانی علفزارها برای کمک به محافظت از خود چه کارهایی می توانند انجام دهند.

مهم است که بدانیم طیف وسیعی از محرک ها وجود دارند که می توانند علائم آسم یک فرد را برانگیزند. این محرک ها از یک فرد تا فردی دیگر متغیر هستند و می توانند شامل موارد زیر شوند:

- تغییرات در آب و هوا یا دمای هوا
- سرماخوردگی ها و سایر عفونت های دستگاه تنفسی
- آلرژن ها از هییره های خانگی گرفته تا کپک ها، حیوانات و گرده ها
- ورزش کردن
- دود سیگار و آتش سوزی جنگلی
- مواد شیمیایی آزاددهنده.

علائم آسم ناشی از تمامی این محرک ها و روش های درمان آن اساسا یکسان می باشند.

مهم ترین چیزهایی که باید در رابطه با موارد وقوع آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق به یاد داشته باشید عبارتند از اینکه:

- رایج نمی باشند و مسبب افزایش فصلی علائم آسمی که هر ساله مشاهده می شود نمی باشند
- می توانند در یک زمان بر افراد زیادی تأثیرگذار باشند
- می توانند بر افراد زیر تأثیرگذار باشند:
 - افراد دارای آسم
 - افراد دارای آسم تشخیص داده نشده (یعنی، افرادی که علائم آسم دارند ولی آسم آنها تشخیص داده نشده است)
 - آن افرادی که در گذشته آسم داشته اند
 - افراد دارای تب یونجه که ممکن است آسم داشته یا نداشته باشند
- افراد دارای تب یونجه که در استرالیای جنوب شرقی زندگی می کنند احتمالا به گرده علف ها حساسیت دارند، و در نتیجه در برابر آسم ناشی از طوفان و رعد و برق در معرض خطر افزون قرار دارند.

موارد وقوع آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق در چه زمانی رخ می دهند؟

موارد وقوع آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق رایج نبوده و هر ساله اتفاق نمی افتند. در جنوب شرقی استرالیا می توانند در فصل گرده افشانی علفزارها از اکتبر تا پایان دسامبر اتفاق افتند.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر آسم ناشی از طوفان و رعد و برق قرار دارند؟

آن افراد که بیشتر در معرض خطر آسم ناشی از طوفان و رعد و برق قرار دارند عبارتند از:

- افراد دارای آسم
- افراد دارای آسم تشخیص داده نشده (یعنی، افرادی که علائم آسم دارند ولی آسم آنها تشخیص داده نشده است)
- آن افرادی که در گذشته آسم داشته اند
- افراد دارای تب یونجه که ممکن است آسم داشته یا نداشته باشند.
- افراد دارای تب یونجه که در استرالیا جنوب شرقی زندگی می کنند احتمالاً به گرده علف ها حساسیت دارند، و در نتیجه در برابر آسم ناشی از طوفان و رعد و برق در معرض خطر بیشتری قرار دارند.
- داشتن آسم و تب یونجه هم زمان یا کنترل ضعیف بر آسم خطر را بیشتر افزایش می دهد.
- آسم ناشی از طوفان و رعد و برق می تواند بر روی ساکنین مراکز شهری، حومه ای و روستائی تاثیر بگذارد، حتی اگر سابقه ابتلا به آسم را نداشته باشند.

علائم آسم و تب یونجه چه می باشند؟

افراد دارای آسم ممکن است یک یا چندین علامت رایج زیر را تجربه کنند:

- خس خس سینه - شنیده شدن صدایی زیر از درون سینه به هنگام تنفس
- تنگی نفس
- احساس گرفتگی قفسه سینه
- سرفه ای ماندگار.

این علائم به این مفهوم هستند که ریه های فرد (مجاری تنفسی تحتانی) تحت تأثیر قرار گرفته اند.

شما نباید همه این علائم را داشته باشید تا تشخیص داده شود آسم دارید، و هر فردی علائم مشابه را تجربه نمی کند. بعضی وقت ها افراد دارای آسم متوجه علائم آسم خود نمی شوند، و بعضی وقت ها آنها را نادیده می گیرند. علائم آسم می توانند با گذشت زمان عود کرده و از بین بروند.

افرادی که آسم خود را به خوبی کنترل می کنند، علائم خفیف را کمتر تجربه می کنند.

افراد دارای تب یونجه ممکن است یک یا چندین علامت رایج زیر را تجربه کنند:

- آبریزش بینی
- خارش بینی
- عطسه
- خارش و آبریزش چشم ها.

این علائم به این مفهوم هستند که چشم های فرد و مجاری تنفسی فوقانی او تحت تأثیر قرار گرفته اند. تب یونجه شامل علائمی مانند خس خس سینه یا تنگی نفس نمی باشد.

آیا ممکن است من آسم داشته باشم؟

آسم از هر نه نفر بر یک نفر تأثیر می گذارد و می تواند در هر سنی آغاز شود. اکثر افراد نمی دانند که می توانند در هر سنی مبتلا به آسم شوید، حتی به عنوان فردی بزرگسال. مهم است که علائم آسم را تشخیص دهید و چنانچه هر یک از علائم را تجربه می کنید برای بررسی بیشتر به پزشک عمومی خود مراجعه کنید.

چنانچه اگر ما یا تب یونجه داشته باشید، یا بستگان نزدیکی داشته باشید که مبتلا به آلرژی ها و/یا آسم باشند، احتمال تشخیص آسم بیشتر می باشد، خصوصاً اگر علائم:

- دائم بازمی گردند، یا هر ساله در یک زمان اتفاق می افتند
- شب هنگام یا صبح زود بدتر هستند
- به وضوح ورزش کردن، آلرژی ها یا عفونت ها محرک آنها هستند، و
- با مصرف داروی تسکین دهنده سریعاً بهتر می شوند.

حدود یک نفر از هر چهار نفر دارای تب یونجه، آسم نیز دارد، و مهم است بدانید که گرده علف می تواند علاوه بر علائم تب یونجه، محرک آسم نیز باشد. چنانچه تب یونجه دارید و مبتلا به علائمی مانند خس خس سینه، تنگی نفس یا گرفتگی قفسه سینه نیز شده اید، به پزشک عمومی خود مراجعه کنید. این علائم، علائم مجاری تنفسی تحتانی هستند (یعنی ریه ها)، و می توانند به این مفهوم باشند که شما آسم هم دارید.

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

موارد وقوع آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق رایج نبوده و هر ساله اتفاق نمی افتند. با این وجود، مهم است که همه افراد در استرالیا جنوب شرقی از آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق آگاهی داشته باشند و بدانند چنانچه چنین واقعی اتفاق بیافتد برای کمک به محافظت از خود چه کارهایی می توانند انجام دهند.

تمامی افراد جامعه محلی نیز باید نشان ها و علائم آسم را بشناسند، و با **چهار مرحله کمک های اولیه آسم** آشنایی داشته باشند تا بدانند چنانچه فردی دچار حمله آسم شد چه کارهایی باید انجام دهند.

محافظت از خود چنانچه در معرض خطر افزون آسم ناشی از طوفان و رعد و برق قرار دارید

تمامی افرادی که در معرض خطر افزون آسم ناشی از طوفان و رعد و برق قرار دارند باید:

- از آسم ناشی از طوفان و رعد و برق آگاهی داشته باشند و بدانند طی فصل گرده افشانی علفزارها برای کمک به محافظت از خود چه کارهایی می توانند انجام دهند
 - در جایی که امکان پذیر است، از ماه اکتبر تا پایان دسامبر در زمان وقوع طوفان و رعد و برق از بیرون بودن پرهیز کنند - خصوصا به هنگام وزش تندبادهای پیش از طوفان. به داخل خانه بروید و درها و پنجره ها را ببندید، و اگر دستگاه تهویه مطبوع روشن است، آن را بر حالت گردش داخلی هوا تنظیم کنید
 - برنامه عملیاتی آسم داشته باشند (چنانچه توسط پزشک عمومی توصیه شده باشد) و دانش عملی از **چهار مرحله کمک های اولیه آسم** نیز داشته باشند
 - داروهای تسکین بخش مناسب را در فصل گرده افشانی علفزارها در دسترس داشته باشند و از نحوه استفاده از آنها آگاهی داشته باشند (به صورت انده آل با استفاده از آسم یار یا اسپیسر)
 - نسبت به پیشروی علائم آسم هشیار باشند و همانطور که در برنامه عملیاتی آسم توضیح داده شده (چنانچه یکی داشته باشید) اقدامات عملی را انجام دهند و اگر برنامه عملیاتی نداشته باشند، از کمک های اولیه آسم استفاده کنند.
- علاوه بر فهرست گلوله ای بالا، تدابیر احتیاطی زیر را در صورت مرتبط بودن رعایت کنند.

محافظت از خود چنانچه آسم دارید

چنانچه در حال حاضر آسم دارید، مطمئن شوید که به صورت منظم با پزشک عمومی خود آسم خود را بازنگری کنید تا اطمینان حاصل کنید **داروی آسم** صحیح را در اختیار دارید و **کنترل خوبی بر آسم خود** دارید.

مهم است که یک برنامه عملیاتی آسم نیز داشته باشید و پزشک عمومی خود را برای حصول اطمینان از اینکه شامل توصیه هایی برای آسم ناشی از طوفان و رعد و برق است، ببینید.

محافظت از خود چنانچه علائمی دارید که ممکن است آسم باشد

چنانچه فکر می کنید علائم آسم دارید، مهم است با پزشک عمومی خود صحبت کنید تا مشخص شود آیا این علائم ناشی از آسم می باشند یا خیر.

چنانچه به صورت ناگهانی علائم آسم دارید و فکر می کنید حمله آسم دارید، **آنگاه چهار مرحله کمک های اولیه آسم** را رعایت کنید و مطمئن شوید این مسئله را با پزشک عمومی خود پیگیری کنید.

محافظت از خود چنانچه در گذشته آسم داشته اید

با پزشک عمومی خود در مورد خطر آسم ناشی از طوفان و رعد و برق و عملیات مصاعف مناسب برای خود صحبت کنید - خصوصا در مورد نیاز به داروی پیشگیری کننده آسم در فصل گرده افشانی علفزارها.

محافظت از خود اگر تب یونجه دارید

چنانچه تب یونجه دارید، بدانید که در معرض خطر افزون آسم قرار دارید، از جمله در زمان وقوع آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق. چنانچه فکر می کنید علائم آسم را دارید، برای مثال، اگر به همراه تب یونجه خود خس خس سینه و سرفه نیز دارید، **آنگاه با پزشک خود در مورد مشخص کردن اینکه آیا این علائم می توانند مرتبط به آسم باشند یا خیر صحبت کنید.**

اگر فقط تب یونجه دارید، با پزشک عمومی خود یا یک داروساز در مورد یک برنامه درمان تب یونجه و اینکه برای کمک به محافظت از خود در برابر خطر آسم ناشی از طوفان و رعد و برق چه کارهایی می‌توانید انجام دهید، صحبت کنید. این ممکن است شامل داشتن یک اسپری تسکین دهنده آسم شود - این اسپری ها را می‌توانید بدون نسخه از داروخانه ها تهیه کنید.

چنانچه مبتلا به علائم آسم شده اید، **چهار مرحله کمک های اولیه آسم** را رعایت کنید و مطمئن شوید این مسئله را با پزشک عمومی خود پیگیری کنید.

شما می‌توانید از طریق مراجعه به وب سایت [Melbourne Pollen Count and Forecast](#) یا دانلود کردن آپ آن، یا مراجعه به وب سایت [Deakin](#) [AirWatch](#) از پیش بینی ذرات گرده در هوا مطلع باشید.

از کجا بدانم در چه زمان ممکن است آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق اتفاق بیافتد؟

پیش بینی های آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق در ویکتوریا از 1 اکتبر 2017 آغاز می‌شود و تا 31 دسامبر 2017 (در طول فصل گرده افشانی علفزارها) ادامه خواهد داشت.

آپ Vic Emergency را از [Google Play](#) یا [App Store](#) دانلود کنید و یک "محدوده مراقبتی" را برای محل خود تنظیم کنید تا مطمئن شوید پیش از وقوع آسم همه گیر ناشی از طوفان و رعد و برق از آن مطلع شوید.

از کجا می‌توانید کمک دریافت کنید

کمک پزشکی

در مواقع اضطراری همیشه با شماره 000 تماس بگیرید

بخش اورژانس نزدیکترین بیمارستان

پزشک عمومی خود

نزدیکترین داروخانه (برای تهیه دارو)

NURSE-ON-CALL به شماره 1300 60 60 24 - جهت کسب اطلاعات تخصصی و مشاوره (شبانه روزی، هفت روز در هفته)

[National Home Doctor Service](#) به شماره 13 SICK (13 7425) برای خدمات ویزیت پزشک در منزل بعد از ساعات اداری - (مشمول بیمه اجتماعی)

اطلاعات در مورد آسم

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

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

[Asthma Australia Asthma App](#) - امکان دسترسی سریع به آخرین اطلاعات در مورد آسم، داروهای و دستگاه های آسم، ویدئوهای روش استفاده از دستگاه ها، برنامه های عملیاتی آسم، مراحل کمک های اولیه آسم را فراهم می‌کند

اطلاعات در مورد تب یونجه

[ASCIA](#) (انجمن ایمن شناسی بالینی و آلرژی استرالازیا)

جهت دریافت این نشریه در فرمتی قابل دسترس با شماره 1300 761 874 تماس بگیرید، در صورت لزوم با استفاده از National Relay Service به شماره 13 36 77، و یا به environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au ایمیلی ارسال کنید

مجوز انتشار توسط دولت ایالتی ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne

© ایالت ویکتوریا، Department of Health and Human Service نوامبر 2017.

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