

# થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા

સામુદાયિક તથ્યપત્ર

## થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા એ કયો રોગચાળો છે?

ઘાસની પરાગનો મૌસમ, અસ્થમા અને ભારે તાવમાં મોસમી વધારો લાવે છે. તે થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાની તક પણ લાવે છે.

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાનો રોગચાળો, પરાગના ઉચ્ચ સ્તર અને એક ચોક્કસ પ્રકારના વાવાઝોડાના અનન્ય સંયોજનને લીધે ઉપજે છે, જેના લીધે ટૂંકા સમયગાળામાં મોટાભાગનાં લોકોમાં અસ્થમાનાં લક્ષણો વિકસિત થાય છે.

ઘાસની પરાગનાં કણ પવનમાં વહે છે દૂર દૂરના અંતર સુધી ફેલાય છે; જેમાં કેટલાકમાં ખુલ્લામાં વિસ્ફોટ થાય છે અને નાના કણો પવનમાં છૂટા થાય છે જે વાવાઝોડાની થોડીજ વાર પહેલા આવે છે. આ કણો ઊંડા શ્વાસમાં લઈને ફેફસામાં જવા માટે પર્યાપ્ત નાના હોય છે અને તે શ્વાસ લેવાનું મુશ્કેલ બનાવીને અસ્થમાના લક્ષણોને વિકસિત કરે છે.

આ ખૂબ જ તીવ્ર, ખૂબ જ ઝડપથી થઈ શકે છે અને ઘણા લોકોને એક જ સમયે તબીબી સહાયની જરૂર પડી શકે છે. આ આરોગ્ય સેવાઓ પર ખૂબ દબાણ લાવી શકે છે

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના રોગચાળાની ઘટના અસામાન્ય છે અને તે દર વર્ષે થતી નથી. દક્ષિણ-પૂર્વીય ઓસ્ટ્રેલિયામાં તે ઓક્ટોબરથી ડિસેમ્બર સુધીમાં, ઘાસની પરાગના મૌસમ દરમિયાન થઈ શકે છે.

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા, [અસ્થમા](#) અથવા [પરાગરજનો તાવ](#) આવેલો હોય તેમને પ્રભાવિત કરી શકે છે - ખાસ કરીને તે લોકો કે જેઓને પરાગરજના તાવ સાથે શ્વાસમાં ધરધરાટી અથવા ઉધરસનો અનુભવ થતો હોય. તેથી અસ્થમા અથવા પરાગરજનો તાવ ધરાવતા લોકો માટે થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા વિશે જાણવું અને ઘાસની પરાગના મૌસમ દરમિયાન પોતાને બચાવવામાં સહાય માટે તેઓ શું કરી શકે છે તે જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે.

તે સમજવું અગત્યનું છે કે ત્યાં ટ્રિગર્સની વિશાળ શ્રેણી છે જે વ્યક્તિના અસ્થમાના લક્ષણોને સ્થાપિત કરી શકે છે. આ વ્યક્તિ દર વ્યક્તિ અલગ અલગ હશે અને તેમાં આનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- હવામાન અને તાપમાનમાં ફેરફાર
- શરદી અને અન્ય શ્વાસન માર્ગના ચેપ
- ઘરની ધૂળમાંની જીવાત, ફૂગ, પ્રાણીઓ અને પરાગરજમાંથી એલર્જન
- વ્યાયામ
- સિગારેટ અને ઝાડવાની આગનો ધુમાડો
- બળતરા કરતા રસાયણો

આ તમામ કારણોથી થતા અસ્થમાના લક્ષણો અને સારવાર આવશ્યકપણે સમાન છે.

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના રોગચાળાની ઘટનાઓની યાદ રાખવાની મહત્વપૂર્ણ બાબતો આ છે:

- તે અસામાન્ય છે અને અસ્થમાના લક્ષણોમાં મોસમી વધારો દર વર્ષે જોવા મળતો નથી
- તે એક જ સમયે ઘણા લોકોને અસર કરી શકે છે
- તેઓ આ લોકોને અસર કરી શકે છે:
  - અસ્થમા ધરાવતા લોકો
  - અસ્થમાનું નિદાન ન થયું હોય તેવા લોકો (એટલે કે, તે લોકો કે જેઓ અસ્થમાનાં લક્ષણો ધરાવતા હોય પરંતુ હજુ સુધી અસ્થમાનું નિદાન થયું ન હોય)
  - તે લોકો કે જેમને અગાઉ અસ્થમા હોય
  - પરાગરજનો તાવ ધરાવતા લોકો કે જેઓને અસ્થમા હોઈ પણ શકે અથવા ન પણ હોય
- દક્ષિણ પૂર્વીય ઓસ્ટ્રેલિયામાં પરાગરજનો તાવ ધરાવતા લોકોને ઘાસનાં પરાગકણોથી એલર્જી હોવાની સંભાવના વધુ હોય છે, અને તેથી થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાનું જોખમ વધારે હોય છે.

## થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના રોગચાળાની ઘટના ક્યારે થાય છે?

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના રોગચાળાની ઘટના અસામાન્ય છે અને તે દર વર્ષે થતી નથી. દક્ષિણ-પૂર્વીય ઓસ્ટ્રેલિયામાં તે ઓક્ટોબરથી ડિસેમ્બર સુધીમાં, ઘાસની પરાગના મૌસમ દરમિયાન થઈ શકે છે.

## થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાનું જોખમ કોને સૌથી વધુ હોય છે?

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના વધુ જોખમ પરના લોકોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- અસ્થમા ધરાવતા લોકો
  - અસ્થમાનું નિદાન ન થયું હોય તેવા લોકો (એટલે કે, તે લોકો કે જેઓ અસ્થમાનાં લક્ષણો ધરાવતા હોય પરંતુ હજુ સુધી અસ્થમાનું નિદાન થયું ન હોય)
  - તે લોકો કે જેમને અગાઉ અસ્થમા હોય
- પરાગરજનો તાવ ધરાવતા લોકો કે જેઓને અસ્થમા હોઈ પણ શકે અથવા ન પણ હોય

દક્ષિણ પૂર્વીય ઓસ્ટ્રેલિયામાં પરાગરજનો તાવ ધરાવતા લોકોને ઘાસનાં પરાગકણોથી એલર્જી હોવાની સંભાવના વધુ હોય છે, અને તેથી થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાનું જોખમ વધારે હોય છે.

અસ્થમા અને પરાગરજનો તાવ બંને હોય અથવા અસ્થમા પર ઓછું નિયંત્રણ હોય તેમાં આગળ જોખમ વધે છે.

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા, મહાનગર, પ્રાદેશિક અથવા ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં રહેતા લોકો પર અસર કરી શકે છે, પછી ભલે તેઓનો અસ્થમાનો ઇતિહાસ ન હોય.

## અસ્થમા અને પરાગરજના તાવના લક્ષણો શું હોય છે?

અસ્થમા ધરાવતા લોકોને નીચેના સામાન્ય લક્ષણોમાંથી એક અથવા વધુનો અનુભવ થઈ શકે છે:

- ધરધરાટી - શ્વાસ લેતી વખતે છાતીમાંથી ઉચ્ચ-ગતિનો અવાજ આવવો
- હાંફ ચઢવો

- છાતીમાં અકડામણનો અનુભવ થવો
- સતત ઉધરસ આવવી

આ લક્ષણોનો અર્થ એ છે કે વ્યક્તિના ફેફસાં (નીચલા વાયુમાર્ગો) પ્રભાવિત થયેલ છે.

અસ્થમાનાં નિદાનમાં તમને આ બધા લક્ષણો હોય એવું જરૂરી નથી, અને દરેક વ્યક્તિને સમાન લક્ષણોનો અનુભવ થાય એ પણ જરૂરી નથી. કેટલીકવાર અસ્થમા ધરાવતા લોકોને તેમના લક્ષણોની જાણ થતી નથી અને કેટલીકવાર તેઓ તેમને અવગણી કાઢે છે. અસ્થમાના લક્ષણો આવી શકે છે અને સમય જતા જઈ પણ શકે છે.

જે લોકોએ અસ્થમા પર સારું નિયંત્રણ ધરાવ્યું હોય તેમને ઘણી વાર હળવા લક્ષણો હોય છે.

પરાગરજનો તાવ ધરાવતા લોકોને નીચેના સામાન્ય લક્ષણોમાંથી એક અથવા વધુનો અનુભવ થઈ શકે છે:

- વહેતું નાક
- નાક પર ખંજવાળ
- છીંક આવવી
- આંખમાં ખંજવાળ અને પાણી વહેવું

આ લક્ષણોનો અર્થ એ કે વ્યક્તિની આંખો અને ઉપલી વાયુનલિકાઓ પ્રભાવિત થયેલ છે. પરાગરજનાં તાવમાં હાંફ ચઢવી અથવા શ્વાસમાં ધરધરાટી જેવા લક્ષણોનો સમાવેશ થતો નથી.

## મને અસ્થમા થઈ શકે ?

અસ્થમા નવ લોકોમાંથી એકને અસર કરે છે અને કોઈ પણ ઉંમરે શરૂ થઈ શકે છે. ઘણા લોકો જાણતા નથી કે તમને કોઈ પણ ઉંમરે અસ્થમા વિકસિત થઈ શકે છે, વયસ્ક થયા હોવ તો પણ. અસ્થમાના લક્ષણોની ઓળખ કરવી અને તમને તેમાંથી કોઈપણનો અનુભવ થાય છે કે કેમ તેની સમીક્ષા કરવા માટે તમારો જી.પી. જોવો મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમને ખરજવું અથવા પરાગરજથી તાવ આવ્યો હોય, અથવા એલર્જી અને / અથવા અસ્થમા સાથે વધુ સંબંધિત હોય અને જો તમને આ લક્ષણો હોય તો અસ્થમાનું નિદાન થવાની સંભાવના વધુ છે:

- લક્ષણો ફરી ફરીને આવતા હોય, અથવા દર વર્ષે એક જ સમયે થતા હોય
- લક્ષણો રાત્રે અથવા વહેલી સવારમાં વધુ કથળતા હોય
- કસરત, એલર્જી અથવા ચેપ દ્વારા સ્પષ્ટ રીતે ટ્રિગર થાય, અને
- રાહત માટેની દવાથી ઝડપથી સુધારો થાય.

પરાગરજથી તાવ ધરાવતા ચાર લોકોમાંથી લગભગ એકમાં અસ્થમા પણ હોય છે, અને તે ઓળખવું અગત્યનું છે કે પરાગરજ અસ્થમા તેમજ પરાગરજના તાવના લક્ષણોને ટ્રિગર કરી શકે છે.

જો તમને પરાગરજનો તાવ હોય અને શ્વાસમાં ધરધરાટી, હાંફ ચઢવો અથવા છાતીમાં અકડામણ જેવા લક્ષણો પણ વિકસે, તો તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો. આ નીચલા વાયુમાર્ગોના લક્ષણો (એટલે કે ફેફસામાં) છે, અને તેનો અર્થ એમ હોઈ શકે કે તમને પણ અસ્થમા છે.

## આ પરાગરજની મૌસમમાં પોતાનું રક્ષણ કરવા હું શું કરી શકું ?

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના રોગચાળાની ઘટના અસામાન્ય છે અને તે દર વર્ષે થતી નથી. તેમ છતાં, દક્ષિણ-પૂર્વ ઓસ્ટ્રેલિયામાં દરેકને થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના રોગચાળા વિશે અને જો આવી કોઈ ઘટના થતી હોય તો પોતાને સુરક્ષિત રાખવા માટે તેઓ શું કરી શકે તે વિશે જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે.

સમુદાયમાંના દરેક વ્યક્તિએ અસ્થમાના ચિહ્નો અને લક્ષણોને જાણવા તથા [અસ્થમાની પ્રાથમિક સારવારના ચાર પગલાં](#) જાણી લેવા જોઈએ જેથી કરીને જો કોઈ વ્યક્તિને અસ્થમાનો હુમલો થાય તો તેણે શું કરવું જોઈએ તે તેઓ જાણી શકે.

## જો થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના વધુ જોખમ પર તમે હોવ તો પોતાનો બચાવ કરવો

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના વધુ જોખમ પર રહેલા બધા લોકોએ આ કરવું જોઈએ:

- થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા વિશે અને ઘાસની પરાગના મૌસમ દરમિયાન પોતાને બચાવવામાં સહાય માટે તેઓ શું કરી શકે છે તે જાણવું
- જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં, ઓક્ટોબરથી ડિસેમ્બર સુધીના થંડરસ્ટોર્મ દરમિયાન બહાર રહેવાનું ટાળવું - ખાસ કરીને તોફાન પહેલાં આવતા પવનના ઝોકાથી. અંદર રહો અને તમારા દરવાજા અને બારીઓ બંધ કરો, અને જો તમારું એર કન્ડીશનર ચાલુ હોય, તો તેને રીસર્ક્યુલેટ પર ફેરવો.
- અસ્થમા એક્શન પ્લાન રાખો (જો તમારા ડૉક્ટર દ્વારા સલાહ આપવામાં આવી હોય) [અસ્થમાની પ્રાથમિક સારવારના ચાર પગલાં](#)ની વ્યાવહારિક સમજ રાખો
- ઘાસની પરાગના મૌસમમાં ઉપલબ્ધ રાહત દવાઓ લો અને તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે વિશે સજગ રહો (આદર્શ રીતે એક સ્પેસર સાથે)
- અસ્થમાના લક્ષણોના વિકાસ પર સાવચેત રહો અને જો તમને કોઈ એક લક્ષણ દેખાય તો તેના પર એક્શન પ્લાનમાં સમજાવ્યા અનુસાર પગલું લો અથવા જો તમને કોઈ લક્ષણો ન હોય તો અસ્થમાની પ્રાથમિક સારવારનો ઉપયોગ કરો.

ઉપરોક્ત બુલેટ સૂચિ ઉપરાંત, નીચેનામાંથી લાગુ થતી સાવચેતીઓ લો.

## જો તમને અસ્થમા હોય તો પોતાનું રક્ષણ કરવું

જો તમને હાલમાં અસ્થમા હોય, તો તમે યોગ્ય [અસ્થમા દવાઓ](#) લો છો અને તમારા [અસ્થમા પર તમારું સારું નિયંત્રણ](#) છે તેની ખાતરી કરવા માટે તમારા અસ્થમા વિશે તમારા ડૉક્ટર પાસે નિયમિત તપાસ કરાવવાની ખાતરી કરો.

તમારી પાસે અસ્થમા એક્શન પ્લાન હોવો અને તે કે તેમાં થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા માટેની સલાહ પણ સામેલ છે તેની ખાતરી કરવા તમારા ડૉક્ટરને તમે બતાવો એ પણ અગત્યનું છે. હંમેશાં તમારી સાથે તમારી રાહત દવાઓ લઈ જાઓ - આ તમારી કટોકટીના અસ્થમાની પ્રાથમિક સારવારની દવા છે

## જો તમને અસ્થમા હોઈ શકે તેવા કોઈ લક્ષણો હોય તો પોતાનું રક્ષણ કરવું

જો તમને લાગે કે તમને અસ્થમાના લક્ષણો છે તો તે ખરેખર અસ્થમાના કારણે જ છે તે નિર્ધારિત કરવા માટે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી અગત્યની છે.

જો તમારામાં અસ્થમાના લક્ષણો અચાનક વિકસિત થાય અને તમને લાગે કે અસ્થમાનો હુમલો થઈ રહ્યો છે, તો પછી [અસ્થમાની પ્રાથમિક સારવારના ચાર પગલાં](#)ઓને અનુસરો અને ખાતરીપૂર્વક તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

## જો તમને ભૂતકાળમાં અસ્થમા હોય તો પોતાનું રક્ષણ કરવું

તમારા ડૉક્ટર સાથે થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના તમારા જોખમ વિશે અને તમારા માટે કયા વધારાના પગલાંઓ ઉચિત રહેશે તે વિશે વાત કરો - ખાસ કરીને ઘાસની પરાગરજના મૌસમમાં અસ્થમા નિવારક દવાઓ માટેની જરૂરિયાત.

## જો તમને પરાગરજનો તાવ હોય તો પોતાનું રક્ષણ કરવું

જો તમને પરાગરજનો તાવ હોય, તો સમજવું કે થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના રોગચાળા દરમિયાન તમને અસ્થમાનું જોખમ વધારે છે. જો તમને લાગે કે તમને અસ્થમાના લક્ષણો હોઈ શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે જો તમને પરાગરજના તાવ સાથે શ્વાસમાં ધરધરાટી અથવા ઉધરસ આવતી હોય, તો પછી તમે તે અસ્થમાથી સંબંધિત છે કે કેમ તે નક્કી કરવા માટે ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

જો તમને માત્ર તાવ જ હોય, તો પરાગરજના તાવની સારવારના પ્લાન માટે તથા થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના જોખમથી પોતાને બચાવવામાં મદદ માટે તમે શું કરી શકો છો તે માટે તમારા ડૉક્ટર અથવા ફાર્માસિસ્ટનો સંપર્ક કરો. આમાં અસ્થમા રીલિવર પફર લેવું સામેલ હોઈ શકે છે - આ પ્રિસ્ક્રિપ્શન વગર ફાર્મસીસ પાસે ઉપલબ્ધ હોય છે.

જો તમારામાં અસ્થમાના લક્ષણો વિકસિત થતા હોય, તો [અસ્થમાની પ્રાથમિક સારવારનાં ચાર પગલાં](#) ઓને અનુસરો અને ખાતરીપૂર્વક તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

તમે પરાગકણની સંખ્યા વિશે [Melbourne Pollen Count and Forecast](#) વેબસાઇટની મુલાકાત લઈને અથવા એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરીને પણ અવગત રહી શકો છો, અથવા તમે [Deakin AirWatch](#) વેબસાઇટની મુલાકાત લઈ શકો છો .

## હું કેવી રીતે જાણું કે થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાની ઘટના ક્યારે થઈ શકે છે?

વિક્ટોરિયામાં થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના રોગચાળાની આગાહી 1 ઓક્ટોબર 2017 થી શરૂ થશે અને 31મી ડિસેમ્બર 2017 સુધી ચાલુ રહેશે (ઘાસના પરાગરજની મૌસમનો સમયગાળો).

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના રોગચાળાની ઘટના થાય તે પહેલા તમને સૂચિત કરવામાં આવે છે તેની ખાતરી કરવા માટે [Google Play](#) અથવા [App Store](#) માંથી Vic Emergency એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરો અને તમારા સ્થાન માટે એક 'વોચ ઝોન' સેટ કરો.

## સહાય ક્યાંથી મેળવવી

### તબીબી સહાય

ઇમર્જન્સીમાં, હંમેશા ટ્રીપલ શૂન્ય (000) પર કૉલ કરો

તમારી નજીકની હોસ્પિટલનાં ઇમર્જન્સી વિભાગમાં

તમારા ડૉક્ટર

તમારી નજીકની ફાર્મસી (દવા માટે)

[NURSE-ON-CALL](#) ટેલિ. 1300 60 60 24 - નિષ્ણાત આરોગ્ય માહિતી અને સલાહ માટે (24 કલાક, 7 દિવસ)

[National Home Doctor Service](#) ટેલિ. 13 SICK (13 7425) આફ્ટર-અવર્સમાં ડૉક્ટરને ઘરે મુલાકાત માટે બોલાવવા (બલ્ક બિલ કરેલ).

### અસ્થમા વિશેની માહિતી

[અસ્થમા ઓસ્ટ્રેલિયા હેલ્પલાઇન](#) ટેલિ. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

[નેશનલ અસ્થમા કાઉન્સિલ ઓફ ઓસ્ટ્રેલિયા](#) ટેલિ. 1800 032 495

[અસ્થમા ઓસ્ટ્રેલિયા અસ્થમા એપ્લિકેશન](#) - અસ્થમાની નવનતમ માહિતી, અસ્થમાની દવાઓ અને ઉપકરણો, ઉપકરણ તકનીકી વિડિઓઝ, અસ્થમા એક્શન પ્લાન, અસ્થમાની પ્રાથમિક સારવારના પગલાંઓ પરની એક સરળ એક્સેસ પ્રદાન કરે છે

## પરાગરજના તાવ વિશેની માહિતી

[ASCIA](#) (ઓસ્ટ્રેલિયન સોસાયટી ઓફ ક્લિનિકલ ઇમ્યુનોલોજી એન્ડ એલર્જી)

એક સુલભ ફોર્મેટમાં આ પ્રકાશનને પ્રાપ્ત કરવા માટે, ફોન 1300 761 874 પર જો જરૂર પડે તો નેશનલ રિલે સેવા 13 36 77 ની મદદથી કોલ કરો અથવા અહીં ઈમેલ કરો:

[environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)

વિક્ટોરિયન સરકાર, 1 Treasury Place, Melbourne દ્વારા અધિકૃત અને પ્રકાશિત.

© સ્ટેટ ઓફ વિક્ટોરિયા, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ હ્યુમન સર્વિસીઝ, જાન્યુઆરી 2017.

[www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma) પર ઉપલબ્ધ છે