

# Asma badai (*thunderstorm asthma*)

Lembar Fakta untuk masyarakat

## Apakah asma badai (*thunderstorm asthma*) epidemik itu ?

Musim serbuk sari rumput menyebabkan meningkatnya asma dan alergi serbuk bunga (*hay fever*) secara musiman. Musim ini juga menyebabkan kemungkinan terjadinya asma badai (*thunderstorm asthma*).

Asma badai yang mewabah diperkirakan dipicu oleh gabungan unik tingkat-tingkat serbuk bunga yang tinggi dan satu jenis badai tertentu, yang menyebabkan banyak orang mengalami gejala asma selama suatu jangka waktu yang singkat.

Biji-bijian serbuk sari rumput tersapu oleh angin dan terbawa hingga jarak yang jauh; sebagian biji-bijian dapat membuka dan melepaskan partikel-partikel kecil yang terkonsentrasi di dalam hembusan angin yang tiba persis sebelum badai. Partikel-partikel ini cukup kecil hingga dapat terhirup ke dalam paru-paru dan dapat memicu gejala-gejala asma, membuat orang sulit bernapas.

Hal ini dapat menjadi sangat parah, sangat cepat dan banyak orang mungkin memerlukan pertolongan medis pada waktu bersamaan. Hal ini dapat sangat membebani layanan kesehatan.

Peristiwa asma badai yang mewabah bukanlah hal yang biasa terjadi dan tidak terjadi setiap tahun. Di Australia bagian tenggara, peristiwa tersebut dapat terjadi selama musim serbuk sari rumput dari bulan Oktober hingga Desember.

Asma badai (*thunderstorm asthma*) dapat mempengaruhi orang yang menderita [asma](#) atau [alergi serbuk bunga \(\*hay fever\*\)](#) – terutama orang-orang yang mengalami mengi atau batuk saat terkena alergi serbuk bunga. Oleh karena itu, orang yang memiliki asma atau alergi serbuk bunga harus mengetahui asma badai (*thunderstorm asthma*) dan apa yang dapat mereka lakukan untuk membantu melindungi diri mereka sendiri selama musim serbuk sari rumput.

Yang penting untuk dipahami adalah bahwa ada berbagai pemicu yang dapat memulai gejala-gejala asma seseorang. Pemicu-pemicu ini dapat bervariasi dari satu orang ke yang lainnya dan dapat termasuk:

- perubahan cuaca dan suhu
- pilek dan infeksi saluran pernapasan lainnya
- alergen dari tungau debu rumah, jamur, hewan dan serbuk sari
- olahraga
- rokok dan asap kebakaran hutan (*bush fire*)
- bahan kimia yang menyebabkan iritasi.

Gejala dan pengobatan asma dari semua pemicu ini pada dasarnya sama.

Hal-hal penting yang harus diingat tentang kejadian asma badai (*thunderstorm asthma*) epidemik adalah:

- kejadian-kejadian tersebut tidak biasa dan bukanlah penyebab peningkatan musiman gejala asma yang terlihat setiap tahun
- kejadian-kejadian tersebut mempengaruhi banyak orang pada saat bersamaan
- kejadian-kejadian tersebut dapat mempengaruhi:
  - orang-orang penderita asma

- orang-orang yang menderita asma yang tak terdiagnosis (yakni, orang yang mengalami gejala asma tapi belum didiagnosis memiliki asma)
- orang yang pernah menderita asma di masa lampau
- orang yang menderita alergi serbuk bunga (*hay fever*) yang mungkin memiliki atau tidak memiliki asma
- orang yang menderita alergi serbuk bunga di Australia bagian tenggara mungkin dapat terkena alergi serbuk sari rumput, dan oleh karenanya menghadapi risiko asma badai yang lebih tinggi.

## Kapankah kejadian asma badai (*thunderstorm asthma*) epidemik terjadi?

Peristiwa asma badai yang mewabah bukanlah hal yang biasa terjadi dan tidak terjadi setiap tahun. Di Australia bagian tenggara, peristiwa tersebut dapat terjadi selama musim serbuk sari rumput dari bulan Oktober hingga Desember.

## Siapakah yang paling berisiko terkena asma badai?

Orang-orang yang menghadapi risiko asma badai yang lebih tinggi meliputi:

- orang-orang penderita asma
- orang-orang yang menderita asma yang tak terdiagnosis (yakni, orang yang mengalami gejala asma tapi belum didiagnosis memiliki asma)
- orang yang pernah menderita asma di masa lampau
- orang yang menderita alergi serbuk bunga (*hay fever*) yang mungkin memiliki atau tidak memiliki asma

orang yang menderita alergi serbuk bunga di Australia bagian tenggara mungkin dapat terkena alergi serbuk sari rumput, dan oleh karenanya menghadapi risiko asma badai yang lebih tinggi.

Menderita asma dan alergi serbuk bunga (*hay fever*) atau kendali terhadap asma yang buruk semakin memperbesar risiko ini.

Asma badai (*thunderstorm asthma*) dapat mempengaruhi orang-orang yang tinggal di area metropolitan, luar kota atau pedesaan, meskipun mereka tidak memiliki riwayat asma.

## Apa sajakah gejala asma dan alergi serbuk bunga (*hay fever*)?

Orang-orang yang memiliki **asma** mungkin mengalami satu atau lebih dari gejala-gejala umum berikut ini:

- mengi (*wheezing*) – suara bernada tinggi yang datang dari dada ketika bernapas
- sesak napas
- rasa sesak di dada
- batuk terus menerus.

Gejala-gejala ini berarti bahwa paru-paru orang tersebut (jalur udara bawah) terganggu.

Anda tidak harus mengalami semua gejala ini untuk didiagnosis menderita asma, dan tidak setiap orang mengalami gejala yang sama. Terkadang orang yang memiliki asma tidak memperhatikan gejala-gejala asma mereka, dan terkadang mereka mengabaikan gejala-gejala itu. Gejala asma dapat datang dan pergi seiring berjalannya waktu.

Orang-orang yang asmanya terkontrol dengan baik dapat mengalami gejala-gejala ringan, dan lebih jarang.

Orang-orang yang memiliki **alergi serbuk bunga (*hay fever*)** mungkin mengalami satu atau lebih dari gejala-gejala umum berikut ini:

- hidung berair
- hidung gatal
- bersin-bersin
- mata gatal, berair

Gejala-gejala ini berarti bahwa mata dan jalur udara atas orang itu terganggu. Mengi (*wheezing*) atau susah bernapas BUKAN merupakan gejala alergi serbuk bunga.

## Dapatkan saya menderita asma?

Asma berdampak pada satu dari sembilan orang dan dapat mulai pada usia apa pun. Banyak orang tidak menyadari bahwa mereka dapat menderita asma pada usia apa pun, bahkan pada usia dewasa. Anda harus mengenali gejala asma dan menemui dokter umum Anda untuk diperiksa jika Anda mengalami salah satu gejala tersebut.

Diagnosis asma akan lebih mungkin terjadi jika Anda menderita eksem (*eczema*) atau alergi serbuk bunga, atau memiliki kerabat dekat yang menderita alergi dan/atau asma, dan jika gejala Anda:

- terus terjadi, atau terjadi pada waktu yang sama setiap tahun
- lebih buruk di malam hari atau di awal pagi hari
- jelas-jelas dipicu oleh olahraga, alergi atau infeksi, dan
- cepat membaik dengan obat pereda.

Sekitar satu dari empat orang yang menderita alergi serbuk bunga juga menderita asma, dan perlu diketahui bahwa serbuk bunga dapat memicu gejala asma serta gejala alergi serbuk bunga.

Jika Anda menderita alergi serbuk bunga (*hay fever*) dan juga menderita gejala-gejala seperti mengi, sesak napas atau rasa sesak di dada, temuilah dokter umum Anda. Hal-hal ini adalah gejala jalur udara bawah (yakni, di dalam paru-paru), dan dapat berarti Anda juga menderita asma.

## Apa yang dapat saya lakukan untuk melindungi diri saya pada musim serbuk bunga ini?

Peristiwa asma badai yang mewabah bukanlah hal yang biasa terjadi dan tidak terjadi setiap tahun. Namun, setiap orang di Australia bagian tenggara harus tahu tentang asma badai epidemik dan apa yang dapat mereka lakukan untuk membantu melindungi diri mereka sendiri jika memang terjadi peristiwa itu.

Setiap anggota masyarakat harus juga mengetahui tanda-tanda dan gejala-gejala asma, dan mengetahui [empat langkah pertolongan pertama pada asma](#) supaya mereka tahu apa yang harus dilakukan jika ada yang menderita serangan asma.

## Melindungi diri sendiri jika Anda lebih berisiko terkena asma badai

Semua orang yang lebih berisiko terkena asma badai (*thunderstorm asthma*) harus:

- mempelajari asma badai dan apa yang bisa mereka lakukan untuk membantu melindungi diri mereka sendiri selama musim serbuk sari rumput
- jika memungkinkan, tidak berada di luar selama badai dari bulan Oktober hingga Desember – terutama selama waktu hembusan angin yang datang sebelum badai. Masuklah ke dalam rumah dan tutuplah pintu serta jendela, dan jika Anda menyalakan pendingin udara, atur agar mensirkulasi ulang udara.
- membuat rencana tindakan penanganan asma (jika disarankan oleh dokter umum Anda) dan pelajailah pengetahuan praktis tentang [empat langkah pertolongan pertama pada asma](#)
- sediakanlah obat pereda dengan benar pada musim serbuk sari rumput dan ketahuilah cara menggunakannya (idealnya dengan tabung udara atau *spacer*)
- waspadalah dan atasilah perkembangan gejala asma seperti yang dijelaskan dalam rencana tindak penanganan asma Anda jika Anda punya, atau jika tidak, gunakan pertolongan pertama pada asma.

Selain daftar di atas, lakukan tindakan-tindakan pencegahan berikut ini sesuai keadaan.

## Melindungi diri sendiri jika Anda memiliki asma

Jika saat ini Anda menderita asma, pastikanlah Anda diperiksa rutin oleh dokter umum berkaitan dengan asma Anda untuk memastikan Anda mempunyai [obat asma yang benar](#) dan bahwa Anda memiliki [kendali yang baik atas asma Anda](#).

Anda juga harus memiliki rencana tindakan penanganan asma dan menemui dokter umum Anda untuk memastikan bahwa rencana tersebut mencakup nasihat untuk asma badai. Bawalah selalu obat pereda Anda – ini adalah obat pertolongan pertama pada asma Anda dalam keadaan gawat darurat

## Melindungi diri sendiri jika Anda mengalami gejala yang mungkin merupakan asma

Jika Anda merasa bahwa Anda mengalami gejala asma, Anda harus berbicara dengan dokter umum Anda untuk menentukan apakah gejala itu disebabkan oleh asma.

Jika Anda tiba-tiba mengalami gejala asma dan Anda berpikir bahwa Anda terkena serangan asma, maka ikutilah [empat langkah pertolongan pertama pada asma](#) dan pastikanlah Anda menindaklanjutinya dengan dokter umum Anda.

## Melindungi diri sendiri jika Anda pernah menderita asma di masa lalu

Bicarakanlah dengan dokter umum Anda tentang risiko terkena asma badai dan tindakan tambahan apa saja yang sesuai untuk Anda – terutama kebutuhan obat pencegah asma selama musim serbuk sari rumput.

## Melindungi diri sendiri jika Anda memiliki alergi serbuk bunga (*hay fever*)

Jika Anda memiliki alergi serbuk bunga, pahami bahwa Anda lebih berisiko menderita asma, termasuk selama kejadian asma badai epidemik. Jika Anda merasa Anda mungkin mengalami gejala asma, misalnya jika Anda mengalami mengi (*wheeze*) atau batuk yang menyertai alergi serbuk bunga Anda, maka bicaralah dengan dokter umum Anda untuk menentukan apakah gejala-gejala itu berhubungan dengan asma atau tidak.

Jika Anda hanya memiliki alergi serbuk bunga, temuilah dokter umum atau ahli farmasi Anda untuk mengetahui rencana pengobatan alergi serbuk bunga dan apa yang bisa Anda lakukan untuk melindungi diri Anda dari risiko asma badai. Ini dapat termasuk menyediakan alat semprotan pereda asma – alat ini ada di apotek tanpa perlu resep.

Jika Anda mengalami gejala asma, ikutilah [empat langkah pertolongan pertama pada asma](#) dan pastikanlah Anda menindaklanjutinya dengan dokter umum Anda.

Anda juga dapat terus mendapat informasi tentang jumlah serbuk bunga dengan membuka situs [Melbourne Pollen Count and Forecast \(Hitungan Jumlah dan Perkiraan Serbuk Bunga Melbourne\)](#) atau mengunduh aplikasinya, atau Anda dapat mengunjungi situs [Deakin AirWatch](#).

## Bagaimana saya tahu kapan akan mungkin terjadi asma badai epidemik?

Perkiraan asma badai epidemik akan dimulai pada 1 Oktober dan akan terus berlanjut hingga 31 Desember (durasi musim serbuk sari rumput).

Unduhlah aplikasi Vic Emergency dari [Google Play](#) atau [App Store](#) dan pasanglah 'watch zone' (zona pantauan) untuk lokasi Anda agar Anda diberi tahu sebelum kejadian asma badai epidemik terjadi.

## Ke mana untuk mencari bantuan

### Bantuan medis

Dalam keadaan gawat darurat, selalu telepon triple zero (000)

Unit gawat darurat rumah sakit terdekat

Dokter umum Anda

Apotek terdekat (untuk mencari obat)

[NURSE-ON-CALL](#) Telp. 1300 60 60 24 – untuk informasi kesehatan dan nasihat dari ahli (24 jam, 7 hari)

[National Home Doctor Service \(Layanan Dokter Rumah Nasional\)](#) Telp. 13 SICK (13 7425) untuk kunjungan dokter umum ke rumah setelah jam kerja (*bulk billed*)

## Informasi tentang asma

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

[National Asthma Council of Australia \(Dewan Asma Nasional Australia\)](#) Telp. 1800 032 495

[Asthma Australia Asthma App \(Aplikasi Asma Australia\)](#) – memberikan akses mudah ke informasi asma terkini, pengobatan dan alat asma, video teknik alat, rencana tindakan penanganan asma, langkah-langkah pertolongan pertama pada asma

## Informasi tentang alergi serbuk bunga (*hay fever*)

[ASCIA](#) (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy/Perhimpunan Immunologi dan Alergi Klinis Australasia)

Untuk mendapatkan publikasi ini dalam format yang dapat diakses, teleponlah 1300 761 874, dengan menggunakan National Relay Service 13 36 77 jika perlu, atau kirimkanlah e-mail ke [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)

Ditorisasi dan dipublikasi oleh Pemerintah Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Negara Bagian Victoria, Department of Health and Human Services November 2017.

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