

Asma da temporale

Foglio informativo per la comunità

Che cosa è l'epidemia dell'asma da temporale?

La stagione dei pollini di erba porta un aumento stagionale di asma e febbre da fieno. Comporta inoltre la possibilità che si verifichi l'asma da temporale.

Si pensa che l'epidemia dell'asma da temporale venga innescata dalla speciale combinazione di alti livelli di polline e di un certo tipo di temporale, che fa sì che un gran numero di persone sviluppi i sintomi dell'asma in un breve arco di tempo.

I grani di polline di erba vengono tirati su dal vento e trasportati per lunghe distanze; alcuni esplodono e rilasciano piccole particelle che si concentrano nelle raffiche di vento che ci sono giusto prima della tempesta. Queste particelle sono abbastanza piccole da entrare in profondità nei polmoni e possono far scatenare i sintomi dell'asma, rendendo difficile la respirazione.

La situazione può diventare molto grave, molto rapidamente e molte persone potrebbero avere bisogno di aiuto allo stesso tempo. Ciò può mettere molto sotto pressione i servizi sanitari.

Le epidemie di asma da temporale sono rare e non si verificano ogni anno. Nell'Australia sudorientale si possono verificare durante la stagione dei pollini di erba da ottobre a dicembre.

L'asma da temporale può colpire le persone che soffrono di [asma](#) o [febbre da fieno](#): soprattutto quelle che soffrono di dispnea o tosse con la febbre da fieno. Ecco perché è importante che le persone affette da asma o da febbre da fieno siano a conoscenza dell'asma da temporale e sappiano cosa possono fare per proteggersi durante la stagione dei pollini di erba.

È importante capire che ci sono vari fattori scatenanti che possono far venire a una persona i sintomi dell'asma. Questi variano da persona a persona e possono essere:

- Cambio del tempo e della temperatura
- Raffreddori e altre infezioni del tratto respiratorio
- Allergeni da acari della polvere domestica, muffe, animali e polline
- Esercizio
- Fumo di sigaretta e di incendi boschivi
- Sostanze chimiche irritanti.

I sintomi e la cura dell'asma dovuto a questi fattori scatenanti sono sostanzialmente gli stessi.

Le cose importanti da ricordare riguardo le epidemie di asma da temporale sono:

- Sono rare e non sono la causa dell'aumento dei sintomi stagionali di asma che si vede ogni anno
- Possono colpire molte persone allo stesso tempo
- Possono colpire:
 - Persone affette da asma
 - Persone affette da asma non diagnosticato (cioè persone che presentano i sintomi dell'asma ma a cui non è stato ancora diagnosticato l'asma)
 - Persone che sono state affette da asma in precedenza

- Persone affette da febbre da fieno che possono o no essere affette da asma
- Persone affette da febbre da fieno nella parte sud-orientale dell'Australia sono probabilmente allergiche al polline di erba e sono pertanto a maggior rischio di essere colpite da asma da temporale.

Quando si verificano le epidemie di asma da temporale?

Le epidemie di asma da temporale sono rare e non si verificano ogni anno. Nell'Australia sudorientale si possono verificare durante la stagione dei pollini di erba da ottobre a dicembre.

Chi è a maggior rischio di essere affetto dall'asma da temporale?

Tra le persone che sono più a rischio di essere colpite da asma temporale vi sono:

- Persone affette da asma
- Persone affette da asma non diagnosticato (ovvero persone che presentano i sintomi dell'asma ma a cui non è stato ancora diagnosticato l'asma)
- Persone che sono state affette da asma in precedenza
- Persone che hanno la febbre da fieno che possono avere o no l'asma

Le persone che sono affette da febbre da fieno nella parte sud-orientale dell'Australia sono probabilmente allergiche al polline di erba e sono pertanto a maggior rischio di essere colpite da asma da temporale.

Avere sia l'asma che la febbre da fieno o non tenere propriamente sotto controllo l'asma aumenta ulteriormente il rischio.

L'asma da temporale può colpire le persone che vivono in aree metropolitane, regionali o rurali, anche se non hanno avuto asma in precedenza.

Quali sono i sintomi dell'asma e della febbre da fieno?

Le persone che hanno l'**asma** possono presentare uno o più dei seguenti sintomi comuni:

- Dispnea, ovvero un suono acuto proveniente dal petto mentre si respira
- Affanno
- Sensazione di oppressione al petto
- Tosse persistente.

Questi sintomi indicano che i polmoni di una persona (le vie respiratorie inferiori) sono stati colpiti.

L'asma può venire diagnosticato anche se non si presentano tutti questi sintomi, inoltre non tutte le persone presentano gli stessi sintomi. A volte le persone che hanno l'asma non notano i loro sintomi, e talvolta li ignorano. I sintomi dell'asma possono anche andare e venire con il passare del tempo.

Le persone che tengono l'asma sotto controllo hanno sintomi lievi, meno spesso.

Le persone che hanno la **febbre da fieno** possono presentare uno o più dei seguenti sintomi comuni:

- Naso che cola
- Prurito al naso
- Starnuti
- Prurito agli occhi, occhi lucidi.

Questi sintomi indicano che gli occhi e le vie respiratorie superiori di una persona sono stati colpiti. La febbre da fieno **NON** comprende sintomi quali dispnea o fiato corto.

Potrei avere l'asma?

L'asma colpisce circa una persona su nove e può iniziare a qualsiasi età. Molte persone non si rendono conto che l'asma può venire a qualsiasi età, anche da adulto. È importante riconoscere i sintomi dell'asma e consultare il medico curante se si verifica uno di questi sintomi.

È più probabile che venga diagnosticato l'asma in caso di eczema o febbre da fieno, o se si hanno parenti che hanno allergie e/o asma, e se i sintomi:

- Continuare a ripresentarsi, o si presentano allo stesso momento ogni anno
- Sono peggiori di notte o di mattina presto
- Scaturiscono chiaramente dal fare esercizio, da allergie o infezioni, e
- Migliorano rapidamente con i farmaci per l'asma.

Circa una persona su quattro che ha la febbre da fieno ha anche l'asma, ed è importante riconoscere che il polline può scatenare l'asma e i sintomi della febbre da fieno.

Se si ha la febbre da fieno e si sviluppano anche altri sintomi come dispnea, fiato corto o oppressione al petto, rivolgersi al proprio medico curante. Questi sono i sintomi relativi alle vie aeree inferiori (cioè i polmoni) e possono indicare che si ha anche l'asma.

Cosa si può fare per proteggersi durante questa stagione dei pollini?

Le epidemie di asma da temporale sono rare e non si verificano ogni anno. Tuttavia, è importante che tutte le persone che abitano nella parte sudorientale dell'Australia siano a conoscenza delle epidemie di asma da temporale e sappiano cosa possono fare per proteggersi se si verifica un evento tale.

Ogni membro della comunità dovrebbe inoltre conoscere i segni e i sintomi dell'asma e conoscere [le quattro fasi del primo soccorso per l'asma](#) in modo da sapere cosa fare se qualcuno ha un attacco di asma.

Proteggersi se si è più a rischio di essere colpiti da asma da temporale

Tutte le persone che sono più a rischio di essere colpite da asma temporale dovrebbero:

- Informarsi sull'asma da temporale e ciò che si può fare per proteggersi durante la stagione dei pollini di erba
- Ove possibile, evitare di stare fuori durante i temporali da ottobre a dicembre, soprattutto nelle raffiche di vento che vengono prima della tempesta. Entrare in un luogo chiuso e chiudere le porte e le finestre, e se il condizionatore d'aria è acceso, mettere il programma di ricircolo dell'aria
- Avere un piano d'azione per l'asma (se consigliato dal proprio medico curante) e sapere metter in pratica [le quattro fasi del primo soccorso per l'asma](#)
- Avere a disposizione farmaci per l'asma durante la stagione dei pollini di erba e sapere come utilizzarli (meglio con un distanziatore)
- Stare attenti a possibili sintomi di asma e agire come spiegato nel piano d'azione per l'asma nel caso se ne abbia uno, o nel caso contrario, utilizzare il pronto soccorso per l'asma.

Oltre al precedente elenco, prendere in considerazione le seguenti precauzioni.

Proteggersi se si ha l'asma

Nel caso in cui si soffre già di asma, assicurarsi di farsi rivedere regolarmente dal medico curante per assicurarsi di avere il [farmaco per l'asma](#) corretto e di [tenere bene sotto controllo l'asma](#).

È inoltre importante avere un piano d'azione per l'asma e recarsi dal proprio medico curante per assicurarsi che il piano includa consigli per l'asma da temporale. Portare sempre con sé il proprio inalatore: è il farmaco di primo soccorso per l'asma in caso di emergenza.

Protegersi in presenza dei sintomi dell'asma

Se si pensa di avere i sintomi dell'asma è importante parlarne con il proprio medico curante per determinare se sono causati dall'asma.

Se si sviluppano sintomi dell'asma improvvisamente e si pensa di avere un attacco di asma, seguire [le quattro fasi del primo soccorso per l'asma](#) e assicurarsi di andare dal proprio medico curante.

Protegersi nel caso in cui si è stati affetti da asma in precedenza

Parlare con il proprio medico curante del rischio di asma da temporale e quali ulteriori passi sarebbe il caso di prendere: in particolare la necessità di farmaci di prevenzione dell'asma durante la stagione dei pollini di erba.

Protegersi se si ha la febbre da fieno

Se si ha la febbre da fieno, si deve essere consapevoli del fatto che si è più a rischio di essere colpiti da asma, anche durante un'epidemia di asma da temporale. Se si pensa di presentare i sintomi dell'asma, ad esempio se si ha dispnea o tosse insieme alla febbre da fieno, rivolgersi al proprio medico per determinare se potrebbero essere correlati all'asma o meno.

In caso di febbre da fieno solamente, andare dal proprio medico curante o dal proprio farmacista per avere un piano di cura per la febbre da fieno e per sapere cosa si può fare per proteggersi dal rischio di asma da temporale. Il piano può includere un inalatore per l'asma: l'inalatore è disponibile in farmacia senza prescrizione medica.

Nel caso si presentino i sintomi dell'asma, seguire le [quattro fasi del primo soccorso per l'asma](#) e assicurarsi di andare dal proprio medico curante.

È inoltre possibile rimanere informati sui tassi di polline visitando il sito di [Melbourne Pollen Count and Forecast](#) (*Previsioni del tasso di polline a Melbourne*) o scaricando l'applicazione oppure visitando il sito web di [Deakin AirWatch](#).

Come si può sapere quando c'è la possibilità che si verifichi un'epidemia di asma da temporale?

Le previsioni per le epidemie di asma da temporale in Victoria inizieranno il 1° ottobre 2017 e continueranno fino al 31 dicembre 2017 (la durata della stagione dei pollini di erba).

Scaricare l'applicazione Vic Emergency da [Google Play](#) o [App Store](#) e impostare una "zona di controllo" nella propria zona per assicurarsi di ricevere la notifica prima che si verifichi un'epidemia di asma da temporale.

Dove trovare aiuto

Assistenza medica

In caso di emergenza, chiamare sempre il triplo zero (000)

Pronto soccorso dell'ospedale più vicino

Il medico curante

La farmacia più vicina (per prendere i farmaci)

[NURSE-ON-CALL](#) Tel. 1300 60 60 24: per informazioni specialistiche sulla salute e consulenza (24 ore su 24, 7 giorni su 7)

[National Home Doctor Service](#) Tel. 13 SICK (13 7425) per visite mediche a domicilio dopo l'orario di lavoro (addebito a fine anno).

Informazioni sull'asma

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

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

[Asthma Australia Asthma App](#): fornisce un facile accesso alle ultime informazioni sull'asma, ai farmaci e alle apparecchiature per l'asma, a video sulle tecniche di utilizzo dei dispositivi, ai piani d'azione per l'asma, alle fasi di primo soccorso per l'asma

Informazioni sulla febbre da fieno

[ASCIA](#) (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

Per ricevere questa pubblicazione in un formato accessibile, basta chiamare il numero 1300 761 874, utilizzando il National Relay Service al numero 13 36 77 se necessario, o basta inviare una e-mail a environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stato del Victoria, Department of Health and Human Services Novembre 2017.

Disponibile presso www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma