

Astma burzowa

Środowiskowy arkusz informacyjny

Co to jest epidemiczna astma burzowa?

Pora pyłków traw powoduje wzrost sezonowych zachorowań na astmę i katar sienny. Niesie ona ryzyko astmy burzowej.

Panuje przekonanie, że epidemiczna astma burzowa wywoływana jest unikalną kombinacją wysokiego poziomu pyłków i pewnego rodzaju burzy, co sprawia, że u dużej ilości ludzi następują objawy astmy w krótkim okresie czasu.

Ziarnka pyłków z traw zostają porywane przez wiatr i przenoszone na duże odległości. Niektóre z nich pękają i uwalniają maleńkie cząsteczki, które koncentrują się w podmuchach wiatru, które występują tuż przed burzą. Cząsteczki te są wystarczająco małe, by przedostać się w głąb płuc i mogą wywołać objawy astmy, co utrudnia oddychanie.

Może się to stać bardzo poważne, bardzo szybko i wiele ludzi może potrzebować pomocy w tym samym czasie. Może to również spowodować dużą presję na służbę zdrowia.

Epidemiczne przypadki astmy burzowej są niezbyt częste i nie zdarzają się każdego roku. W południowo-wschodniej Australii mogą się one zdarzać w porze pyłków traw od października do grudnia.

Astma burzowa może dotknąć osoby z [astmą](#) lub [katarzem siennym](#), a zwłaszcza te, którym dokucza świszczący oddech lub kaszel przy katarze siennym. Dlatego jest ważne, by ludzie z astmą lub katarzem siennym wiedzieli na temat astmy burzowej, oraz, co mogą zrobić, żeby zabezpieczyć się w porze pyłków traw.

Ważne jest rozumieć, że jest wiele przyczyn, które mogą uruchomić symptomy astmy. Różnią się one w zależności od osoby i mogą to być:

- zmiany pogody i temperatury
- przeziębienia i inne zapalenia dróg oddechowych
- alergenów z kurzu domowego, pleśni, zwierząt i pyłków
- wysiłek fizyczny
- dym papierosowy lub z pożaru buszu
- drażniące chemikalia.

Objawy i leczenie astmy niezależnie od tych wszystkich przyczyn są w zasadzie takie same.

Ważne, by pamiętać, że przypadki epidemicznej astmy burzowej:

- występują rzadko i nie są przyczyną sezonowych wzrostów objawów astmy obserwowanych każdego roku
- mogą dotknąć wiele osób w tym samym czasie
- mogą dotknąć:
 - osoby z astmą
 - osoby z niestwierdzoną astmą, (tj. osoby, które mają objawy astmy, ale nie stwierdzono jeszcze u nich astmy)
 - osoby, które miały astmę w przeszłości
 - osoby z katarzem siennym, które mogą mieć lub nie mieć astmy

- osoby z katarciem siennym w południowowschodniej Australii są podatne na pyłki traw i dlatego bardziej grozi im astma burzowa.

Kiedy występuje epidemiczna astma burzowa?

Przypadki epidemicznej astmy burzowej nie są częste i nie występują każdego roku. W południowowschodniej Australii mogą się one zdarzać w sezonie pyłków traw od października do grudnia.

Kto jest najbardziej narażony na astmę burzową?

Do osób o zwiększonej podatności na astmę burzową należą:

- osoby z astmą
- osoby z niestwierdzoną astmą, (tj. osoby, które mają objawy astmy, ale nie stwierdzono jeszcze u nich astmy)
- osoby, które miały astmę w przeszłości
- osoby z katarciem siennym, które mogą mieć lub nie mieć astmy.

Osoby cierpiące na katar sienny w południowowschodniej Australii mają często uczulenie na pyłki traw i dlatego bardziej grozi im zachorowanie na astmę burzową.

Posiadanie astmy lub kataru siennego, jak również słaba kontrola nad astmą zwiększają dodatkowo ryzyko.

Astma burzowa może dotknąć osoby mieszkające na terenach miejskich, w mniejszych miejscowościach oraz na wsi, nawet, jeżeli nigdy przedtem nie chorowały na astmę.

Jakie są objawy astmy i kataru siennego?

Osoby z **astmą** mogą doświadczyć jednego lub więcej z poniższych objawów:

- świszczący oddech – przenikliwy dźwięk wydobywający się z piersi w czasie oddychania
- duszności
- odczuwanie ucisku w piersi
- uporczywy kaszel.

Objawy te oznaczają, że zaatakowane zostały płuca (niższe drogi oddechowe).

Nie musisz mieć wszystkich z tych objawów, by stwierdzona została u ciebie astma. Podobnie, nie każdy doświadcza tych samych objawów. Czasami osoby z astmą nie zauważają u siebie żadnych objawów, a czasami ignorują je. Objawy astmy mogą również pojawiać się i ustępować po pewnym czasie.

Osoby z dobrze kontrolowaną astmą mogą mieć łagodniejsze objawy i rzadziej.

Osoby z **katarciem siennym** mogą doświadczyć jednego lub więcej z poniższych objawów:

- katar
- swędzenie nosa
- kichanie
- swędzenie oczu i łzawienie.

Objawy te oznaczają, że zostały zaatakowane oczy i wyższe drogi oddechowe. Katar sienny NIE obejmuje objawów takich, jak świszczący oddech lub zadyszka.

Czy jest możliwe, że mam astmę?

Astma dotyka jedną na dziesięć osób i może wystąpić w każdym wieku. Wiele ludzi nie zdaje sobie sprawy, że może zachorować na astmę w każdym wieku, również w wieku dojrzałym. Ważne jest, by rozpoznać objawy astmy i udać się do swojego lekarza na rozmowę, jeśli doświadczysz któregoś z nich.

Stwierdzenie astmy jest bardziej prawdopodobne, jeżeli masz egzemę lub katar sienny, lub masz kogoś w rodzinie z alergiami i/lub astmą, oraz, jeżeli twoje objawy:

- powracają lub zdarzają się w tym samym czasie każdego roku
- pogarszają się w nocy lub wczesnym ranem
- są wyraźnie wywołane wysiłkiem, alergiami lub infekcjami, oraz
- szybko ustępują w wyniku odpowiednich leków na przyniesienie ulgi.

Okolo jedna na cztery osoby z katarciem siennym również posiada astmę i dlatego ważne jest, by zdawać sobie sprawę, że pyłki mogą wywołać astmę, jak również objawy kataru siennego.

Jeśli masz katar sienny i wystąpią u Ciebie również objawy takie jak świszczący oddech, zadyszka lub ucisk w piersi, zgłoś się do swojego lekarza. Są to objawy zapalenia niższych dróg oddechowych, (tj. płuc) i mogą oznaczać, że również masz astmę.

Co mogę zrobić, żeby zabezpieczyć się w tym sezonie pyłkowym?

Epidemiczne przypadki astmy burzowej są niezbyt częste i nie zdarzają się każdego roku. Tym niemniej ważne jest dla każdego w południowoschodniej Australii, by wiedzieć na temat epidemicznej astmy burzowej, oraz co zrobić, by zabezpieczyć się, jeśli jej przypadek wystąpi.

Każdy powinien również znać oznaki i objawy astmy, oraz znać [cztery kroki pierwszej pomocy w przypadku astmy](#), aby wiedzieć, co zrobić, jeżeli ktoś ma atak astmy.

Zabezpieczenie się, jeżeli grozi ci większe ryzyko astmy burzowej

Wszyscy ludzie o zwiększonym stopniu ryzyka zachorowania na astmę burzową powinni:

- dowiedzieć się na temat astmy burzowej, oraz, co mogą zrobić, by pomóc zabezpieczyć się w czasie pory pyłków traw
- w miarę możliwości unikać przebywania na zewnątrz w czasie burz w okresie od października do grudnia, zwłaszcza przy porywistych wiatrach poprzedzających burzę. Należy schronić się wewnątrz, zamknąć drzwi i okna, a w przypadku posiadania klimatyzatora, włączyć go na recykulację
- posiadać plan w przypadku astmy, (za poradą swojego lekarza), oraz praktyczną znajomość [czterech kroków pierwszej pomocy w przypadku astmy](#)
- mieć pod ręką w czasie pory pyłków traw odpowiednie leki przynoszące ulgę i wiedzieć, jak je używać, (najlepiej ze spejserem)
- być przygotowani, by przy wystąpieniu objawów astmy postępować zgodnie z planem w przypadku astmy, jeśli taki posiadają, a jeżeli nie – zastosować pierwszą pomoc w wypadku astmy.

W dodatku do powyższej listy, należy zachować następujące odpowiednie środki ostrożności.

Zabezpieczenie się, jeżeli masz astmę

Jeżeli masz astmę, dokonuj ze swoim lekarzem regularnych przeglądów swojej astmy, by zapewnić, że posiadasz właściwe [leki na astmę](#) i że [dobrze kontrolujesz swoją astmę](#).

Jest również ważne, żeby posiadać plan działania w przypadku astmy i żeby odwiedzić swojego lekarza w celu upewnienia się, że zawiera on poradę dotyczącą astmy burzowej. Zawsze noś ze sobą leki przynoszące ulgę – jest to twój zestaw leków pierwszej pomocy na wypadek astmy.

Zabezpieczenie się, jeżeli masz objawy wskazujące na astmę

Jeżeli sądzisz, że masz objawy astmy, ważne jest, by porozmawiać ze swoim lekarzem, by ustalić, czy wywołane one zostały przez astmę.

Jeżeli nagle doświadczysz objawów astmy i sądzisz, że masz atak astmy, postąp zgodnie z [czterema krokami pierwszej pomocy w przypadku astmy](#) i koniecznie odwiedź swojego lekarza.

Zabezpieczenie się, jeżeli miałeś w przeszłości astmę

Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat ryzyka astmy burzowej oraz, jakie dodatkowe działania mogą być odpowiednie dla ciebie, zwłaszcza o potrzebie leków prewencyjnych w czasie pory pyłków traw.

Zabezpieczenie się, jeżeli masz katar sienny

Jeśli masz katar sienny, wiedz, że zagraża ci większe ryzyko astmy, zwłaszcza w czasie epidemicznej astmy burzowej. Jeśli sądzisz, że masz objawy astmy, np., jeżeli masz świszczący oddech lub kaszel przy katarze siennym, porozmawiaj ze swoim lekarzem, czy może się to wiązać z astmą, czy nie.

Jeżeli masz tylko katar sienny, odwiedź swojego lekarza lub aptekę w sprawie swojego planu działania w przypadku kataru siennego, oraz zapytaj, co możesz zrobić, by zabezpieczyć się przed ryzykiem astmy burzowej. Może to być inhalator łagodzący objawy astmy, dostępny w aptekach bez recepty.

Jeśli doświadczysz objawów astmy postąp zgodnie z [czterema krokami pierwszej pomocy w przypadku astmy](#) i koniecznie odwiedź swojego lekarza.

Możesz również zapoznać się z ilością pyłków odwiedzając stronę [Melbourne Pollen Count and Forecast](#) lub pobierając aplikację, albo odwiedzając stronę [Deakin AirWatch](#).

Jak mogę wiedzieć, że może nastąpić epidemia astmy burzowej?

Prognozy epidemicznej astmy burzowej rozpoczną się 1 października 2017 i potrwać do 31 grudnia 2017 (okres pory pyłków traw).

Pobierz aplikację Vic Emergency z [App Store](#) i ustaw „watch zone” dla miejsca, w którym przebywasz, by otrzymywać powiadomienia przed wystąpieniem zdarzenia epidemicznej astmy burzowej.

Gdzie szukać pomocy

Pomoc medyczna

W przypadkach nagłych zawsze zadzwoń pod trzy zera (000)

na oddział pogotowia (Emergency) do swojego najbliższego szpitala

do swojego lekarza

do najbliższej apteki (po lek)

[NURSE-ON-CALL](#) zadzwoń pod 1300 60 60 24 – po fachową informację zdrowotną i poradę (24 godziny, 7 dni)

[National Home Doctor Service](#) zadzwoń pod 13 SICK (13 7425) w sprawie wizyt lekarskich w domu po godzinach (bulk billed)

Informacje na temat astmy

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

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

[Asthma Australia Asthma App](#) – zapewnia łatwy dostęp do najnowszych informacji na temat astmy, leków i urządzeń przeciw astmie, wideo na temat techniki stosowania urządzenia, planów działania w przypadku astmy oraz kroków pierwszej pomocy w przypadku astmy

Informacje na temat kataru siennego

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

Aby otrzymać tę publikację w dostępnym dla Ciebie formacie, prosimy zadzwonić pod numer 1300 761 874 korzystając, jeżeli trzeba, z National Relay Service 13 36 77, lub wysłać email na adres environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Zatwierdzone i opublikowane przez rząd wiktoriański, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stan Wiktoria, Department of Health and Human Services, listopad 2017.

Dostępne pod www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma