Unos na hika

Pang-komunidad na papel-pangkaalaman

Ano ang epidemyang unos na hika (epidemic thunderstorm asthma)?

Ang panahon ng polen sa damo ay naghahatid ng pana-panahong pagdalas ng hika at hay fever. Ito rin ay nagdadala ng posibleng unos na hika.

Ang epidemyang unos na hika ay pinaniniwalaang sanhi ng natatanging pagsasama ng mataas na mga antas ng polen at isang partikular na uri ng unos, na nagiging sanhi upang ang malaking bilang ng mga tao ay makaranas ng mga sintomas ng hika sa maikling panahon.

Ang mga butil ng polen sa damo ay sumasama sa hangin at dinadala sa malayo; ang ilan ay maaaring bumuka at maglabas ng maliliit na butil na natitipon ng mga hagupit ng hangin na nangyayari bago ang unos. Ang mga partikulo ay tamang-tama ang liit upang malanghap papasok sa baga at maaaring maging sanhi ng mga sintomas ng hika, na nagpapahirap sa paghinga.

Maaaring napakabilis nitong maging malubha at maraming mga tao ang maaaring mangailangan ng medikal na tulong nang sabay-sabay. Maaaring magpabigat ito nang husto sa mga serbisyong pangkalusugan.

Ang mga pangyayaring epidemyang unos na hika ay bihira lamang at hindi nangyayari sa bawat taon. Sa timog-silangang Australya, ito ay maaaring mangyari sa panahon ng polen sa damo na mula Oktubre hanggang Disyembre.

Ang unos na hika ay maaaring makaapekto sa mga taong may hika o hay fever – lalo na sa mga taong dumaranas ng pag-agahas (paghingang may tunog) o pag-ubo habang may hay fever. Kaya't mahalagang malaman ng mga taong may hika o hay fever ang tungkol sa unos na hika at kung ano ang kanilang magagawa upang maprotektahan ang kanilang sarili sa panahon ng polen sa damo.

Mahalagang maunawaan na maraming bagay ang maaaring magbunsod (trigger) ng mga sintomas ng hika sa isang tao. Ang mga ito ay magkakaiba para sa bawat tao at maaaring kabilang dito ang:

- mga pagbabago sa klima at temperatura
- sipon at iba pang impeksyon sa daanan ng hingahan (respiratory tract)
- mga alerdyen mula sa mga tungaw ng alikabok (dust mite) sa bahay, mga amag, mga hayop, at polen
- ehersisyo
- sigarilyo at usok ng apoy sa palumpong (bush fire)
- nakakairitang mga kemikal.

Ang mga sintomas at paggamot ng hika laban sa mga nagbunsod (triggers) nito ay pawang magkakapareho.

Ang mahahalagang bagay na dapat tandaan tungkol sa mga kaganapang epidemyang unos na hika ay:

- ang mga ito ay bihira at hindi dahilan ng pana-panahong mga pagdalas ng mga sintomas ng hika na namamalas bawa't taon
- ang mga ito ay maaaring makaapekto sa maraming mga tao nang sabay-sabay
- sila ay maaaring makaapektuhan ng:
  - mga taong may hika

VICTORIA State Government | Health and Human Services

  - mga taong hindi pa napag-alamang may hika (ibig sabihin, ang mga taong may sintomas ng hika ngunit hindi pa nasuri na may hika)
  - mga taong nagkahika noong nakaraan
  - mga taong may hay fever na maaaring may hika o walang hika
- ang mga taong may hay fever sa timog-silangang Australya ay mas malamang na may alerdyi sa polen sa damo, at kaya mas nanganganib sa unos na hika.

Kailan ba nagaganap ang epidemyang unos na hika?

Ang epidemyang unos na hika ay bihira lang at hindi nangyayari bawat taon. Sa timog-silangang Australya, maaari itong mangyari sa panahon ng polen sa damo na mula Oktubre hanggang Disyembre.

Sino ang higit na nanganganib sa unos na hika?

Ang mga taong mas nanganganib sa unos na hika ay kinabibilangan ng:

- mga taong may hika
- mga taong hindi pa napag-alamang may hika (ibig sabihin ay mga taong may mga sintomas ng hika ngunit hindi pa nasusuring may hika)
- mga taong nagkahika noong nakaraan
- mga taong may hay fever na maaaring may hika o walang hika.

Ang mga taong may hay fever sa timog-silangang Australya ay mas malamang na may alerdyi sa polen sa damo, at kaya mas nanganganib sa unos na hika.

Ang pagkakaroon ng hika at hay fever o ang nahihirapang kontrolin ang hika ay nagdaragdag pa lalo sa panganib.

Maaapektuhan ng unos na hika ang mga taong nakatira sa lungsod, sa rehiyon o sa rural na mga lugar, kahit na wala silang kasaysayan ng hika.

Anu-ano ang mga sintomas ng hika at hay fever?

Ang mga taong may **hika** ay maaring makaranas ng isa o higit pa sa mga sumusunod na karaniwang sintomas:

- pag-agahas o paghingang may tunog – isang humuhuning tunog na nagmumula sa dibdib habang humihinga
- pangangapos ng hininga
- nararamdamang paninikip ng dibdib
- paulit-ulit na ubo.

Ang ibig sabihin ng mga sintomas na ito ay naaapektuhan ang mga baga ng isang tao (mas mababang mga daanan ng hangin (airways).

Hindi kailangang dumaranas ka ng lahat ng mga sintomas na ito upang masuring may hika, at hindi lahat ng tao ay dumaranas ng magkakaparehong mga sintomas. Kung minsan ay hindi napapansin ng mga taong may hika ang kanilang sintomas, at kung minsan ay winawalang-bahala nila ang mga ito. Ang mga sintomas ng hika ay maaari ring magpabalik-balik sa paglipas ng panahon.

Ang mga taong mahusay na napapamahalaan ang kanilang hika ay may bahagyang sintomas, mas madalang.

Ang mga taong may hay fever ay maaring makaranas ng isa o higit pa sa mga sumusunod na karaniwang mga sintomas:

- tumutulong sipon
- makating ilong
- pagbahin
- makati at nagluluhang mga mata.

Ang mga sintomas na ito ay nangangahulugan na ang mga mata at itaas na daanan ng hangin (upper airways) ng isang tao ay apektado. HINDI kabilang sa hay fever ang mga sintomas tulad ng pag-agahas o paghinga na may tunog o pangangapos ng hininga.

Posible bang may hika ako?

Ang hika ay nakakaapekto sa isa sa bawat siyam na mga tao at maaaring magsimula sa anumang edad. Maraming tao ang hindi nakakaalam na maaari silang magkaroon ng hika sa anumang edad, kahit nasa tamang edad na. Mahalagang malaman ang mga sintomas ng hika at makipagkita sa iyong doktor (GP) para masuri kung ikaw ay dumaranas ng alinman sa mga ito.

Ang diyagnosis ng hika ay mas malamang kung ikaw ay may eksema o hay fever, o may malapit na kamag-anak na may mga alerdyi at/o hika, at kung ang iyong mga sintomas ay:

- pabalik-balik, o nangyayari sa parehong panahon bawat taon
- mas malala pa sa gabi o sa madaling-araw
- malinaw na bunsod ng ehersisyo, mga alerdyi o mga impeksyon, at
- bumubuti kaagad sa paggamit ng reliever na gamot.

Halos isa sa bawat apat na mga taong may hay fever ay magkakaroon din ng hika, at mahalagang malaman na ang polen ay maaaring magbunsod ng mga sintomas ng hika, pati na rin ng hay fever.

Kung ikaw ay may hay fever at may mga sintomas din gaya ng pag-agahas o paghingang may tunog, pangangapos ng hininga o paninikip ng dibdib, makipagkita sa iyong doktor. Ang mga ito ay mga sintomas ng mas mababang daanan ng hangin (ibig sabihin, sa mga baga), at maaaring mangahulugan na mayroon ka ring hika.

Ano ang maaari kong gawin para protektahan ang aking sarili ngayong panahon ng polen?

Ang mga pangyayaring epidemyang unos na hika ay bihira lang at hindi nangyayari taun-taon. Gayunman, mahalagang malaman ng lahat ng tao sa timog-silangang Australya ang tungkol sa epidemyang unos na hika at kung ano ang magagawa nila para maprotektahan ang kanilang sarili kung sakaling mangyari ito.

Dapat ding malaman ng lahat sa komunidad ang mga palatandaan at sintomas ng hika, at malaman ang apat na hakbang ng pangunang lunas sa hika para alam nila kung ano ang gagawin kung ang isang tao ay inaatake ng hika.

Protektahan ang iyong sarili kung ikaw ay mas nanganganib sa unos na hika

Lahat ng mga taong nanganganib sa unos ng hika ay kailangang:

- malaman ang tungkol sa mga unos na hika at kung ano ang magagawa nila upang maprotektahan ang kanilang sarili sa panahon ng polen sa damo
- hangga't maaari, iwasang magpunta sa labas habang may unos sa hika na mula Oktubre hanggang Disyembre – lalo na sa mga hagupit ng hangin bago dumating ang unos. Pumasok sa loob at isara ang mga pinto at bintana, at kung nakabukas ang iyong air conditioner, pihintin ito para umikot ang hangin
- magkaroon ng planong aksyon sa hika (kung pinayuhan ka ng iyong doktor) at magkaroon ng praktikal na kaalaman tungkol sa apat na hakbang ng pangunang lunas sa hika
- magkaroon ng reliever na gamot na angkop na magagamit sa panahon ng polen sa damo at dapat mong malaman kung paano gagamitin ito (mas maigi kung gagamit ng spacer)
- maging alisto at kumilos kaagad kung magkaroon ng mga sintomas ng hika tulad ng ipinaliwanag sa iyong planong aksyon sa hika kung mayroon ka nito, o kung wala, gumamit ng pangunang lunas sa hika.

Bilang karagdagan sa listahang may tuldok sa itaas, pahalagahan ang mga sumusunod na pag-iingat.

Protektahan ang iyong sarili kung ikaw ay may hika

Kung kasalukuyan kang may hika, tiyakin na ikaw ay regular na nagpapatingin ng iyong hika sa iyong GP upang matiyak na mayroon kang tamang gamot sa hika at mahusay mong napapamahalaan ang iyong hika.

Mahalaga rin na ikaw ay may planong aksyon sa hika at nakikipagkita sa iyong GP para matiyak na ito ay may payo para sa mga unos na hika. Laging dalhin ang iyong reliever na gamot – ito ang iyong gamot sa pangunang lunas sa hika sa oras ng emerhensiya.

Protektahan ang iyong sarili kung ikaw ay may sintomas na posibleng hika

Kung sa tingin mo ay may sintomas ka ng hika, mahalagang kausapin mo ang iyong GP upang matukoy kung ang mga ito ay dahil nga sa hika.

Kung bigla kang nagkaroon ng mga sintomas ng hika at sa tingin mo ay inaatake ka ng hika, isagawa ang apat na hakbang ng pangunang lunas sa hika at siguraduhin na susundan ito ng pagbisita sa iyong GP.

Protektahan ang iyong sarili kung ikaw ay nagkaroon ng hika noong nakaraan

Makipag-usap sa iyong GP tungkol sa iyong panganib sa unos na hika at kung anong mga karagdagang hakbang ang nababagay sa iyo – lalo na ang pangangailangan ng gamot na pipigil sa hika sa panahon ng polen sa damo.

Pagbibigay-proteksyon sa iyong sarili kung ikaw ay may hay fever

Kung ikaw ay may hay fever, dapat mong maunawaan na ikaw ay mas nanganganib sa hika, kabilang ang pangyayaring epidemyang unos na hika. Kung sa tingin mo ay may sintomas ka ng hika, halimbawa kung ikaw ay may pag-agahas o paghingang may tunog o may ubong kasabay ng iyong hay fever, kausapin ang iyong GP upang malaman kung ito nga ay may kinalaman o walang kinalaman sa hika.

Kung ikaw ay may hay fever lamang, makipagkita sa iyong GP o parmasyutiko tungkol sa paggawa ng plano sa paggamot ng hay fever at kung ano ang maaari mong gawin upang protektahan ang iyong sarili mula sa panganib ng unos na hika. Maaaring kabilang dito ang pagkakaroon ng reliever puffer sa hika – ang mga ito ay makukuha mula sa mga botika nang walang reseta.

Kung magkaroon ka ng mga sintomas ng hika, sundin ang apat na hakbang ng pangunang lunas sa hika at siguraduhing susundan ito nang pagbisita sa iyong GP.

Maaari ka ring manatiling nabibigyan ng impormasyon tungkol sa mga bilang ng polen sa pamamagitan ng pagbisita sa website ng Melbourne Pollen Count and Forecast o pag-download sa app, o maaari mong bisitahin ang website ng Deakin AirWatch.

Paano ko malalaman kung kailan mangyayari ang epidemyang unos na hika?

Ang pagtataya ng epidemyang unos na hika sa Victoria ay magsisimula sa 1 Oktubre at magpapatuloy hanggang 31 Disyembre (habang may panahon ng polen sa damo).

I-download ang app na Vic Emergency mula sa Google Play o App Store at gumawa ng 'watch zone' para sa inyong lugar upang tiyakin na ikaw ay mabibigyan ng abiso bago mangyari ang epidemyang unos na hika.

Saan makakakuha ng tulong

Medikal na tulong

Sa isang emerhensiya, laging tumawag sa tatlong sero (000)

Departamento ng emerhensiya sa pinakamalapit na ospital sa inyo

Iyong doktor (GP)

Pinakamalapit na botika sa inyo (para sa mga gamot)

NURSE-ON-CALL Tel. 1300 60 60 24 – para sa ekspertong impormasyon sa kalusugan at payo (24 oras, 7 araw)

National Home Doctor Service Tel. 13 SICK (13 7425) para sa mga pagbisita ng doktor (GP) sa bahay sa labas ng oras ng opisina (bulk billed)

Impormasyon tungkol sa hika

Asthma Australia Helpline Tel. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

National Asthma Council of Australia Tel. 1800 032 495

Asthma Australia Asthma App – nagbibigay ng madaling access sa pinakabagong impormasyon sa hika, mga gamot at mga aparato sa hika, mga video ng pamamaraan sa aparato, mga planong aksyon sa hika, mga hakbang sa pangunang lunas sa hika

Impormasyon tungkol sa hay fever

ASCIA (Australasian Society ng Clinical Immunology at Allergy)

Upang makatanggap ng lathalaing ito sa format na maa-access, tawagan ang 1300 761 874, gamit ang National Relay Service 13 36 77 kung kinakailangan, o mag-email sa environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Awtorisado at inilathala ng Pamahalaang Victorian, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Estado ng Victoria, Department of Health and Human Services Nobyembre 2017.

Makukuha sa www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma