

# گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ (Thunderstorm asthma)

حقائق نامہ برائے کمیونٹی

## گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا وبائی دمہ کیا ہے؟

گھاس پھلن کے موسم کے دوران دمے اور موسمی الرجی (hay fever) میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس دوران گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے کا امکان بھی پیدا ہوجاتا ہے۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ ہوا میں پھلن کی بہت زیادہ مقدار اور ایک خاص قسم کے گرج چمک والے طوفان کا منفرد ملاپ اس کا باعث بنتا ہے، جس سے لوگوں کی ایک بہت بڑی تعداد میں ایک چھوٹے سے دورانیے میں دمے کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

گھاس کے پھلن دانے تیز ہواؤں میں بہہ کر دور دراز علاقوں تک پھیل جاتے ہیں؛ کچھ دانے ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں اور ان میں سے چھوٹے چھوٹے ذرات خارج ہوتے ہیں جو کہ گرج چمک والے طوفان سے عین پہلے چلنے والی تیز ہواؤں میں بہت بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ ذرات اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ سانس کے ذریعے پھیپھڑوں کے بہت اندر تک پہنچ جاتے ہیں اور دمے کی علامات کا باعث بنتے ہیں، ان کی وجہ سے سانس لینے میں مشکل پیش آتی ہے۔

یہ کیفیت بہت جلدی انتہائی شدت اختیار کرسکتی ہے اور کئی لوگوں کو عین اسی وقت طبی امداد کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ اس کی وجہ سے صحت کی خدمات پر بہت زیادہ دباؤ پڑ سکتا ہے۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کے واقعات عام نہیں ہیں اور ایسا ہر سال نہیں ہوتا۔ جنوب مشرقی آسٹریلیا میں یہ واقعات اکتوبر سے لیکر دسمبر تک رہنے والے گھاس پھلن کے موسم کے دوران پیش آسکتے ہیں۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ ان افراد پر اثر انداز ہوسکتا ہے جو **دمے** یا **موسمی الرجی (hay fever)** کا شکار ہیں – خصوصاً وہ افراد جنہیں اپنی موسمی الرجیوں کے دوران سانس کے ساتھ خرخرابٹ کی آوازوں اور کھانسی کا سامنا ہے۔ اس لئے دمے یا موسمی الرجی کا شکار افراد کے لئے یہ اہم ہے کہ وہ گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے سے آگاہ ہوں اور یہ جانتے ہوں کہ گھاس پھلن کے موسم کے دوران وہ اپنے آپ کو کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

یہ سمجھنا اہم ہے کہ بہت سی ایسی وجوہات ہیں جن کی وجہ سے کسی شخص کو دمے کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ یہ وجوہات مختلف لوگوں کے لئے مختلف طرح کی ہوسکتی ہیں اور ان میں مندرجہ ذیل شامل ہوسکتی ہیں:

- موسم اور درجہ حرارت میں تبدیلیاں
- ٹھنڈ کی وجہ سے نزلہ زکام اور سانس کی نالی کی دیگر انفیکشنز
- گھروں میں موجود دھول کے کیڑے (dust mites)، پھپھوندیاں (moulds)، جانور اور پھلن
- ورزش
- سگریٹ اور جنگلات | جھاڑیوں میں لگنے والی آگ کا دھواں
- راس نہ آنے والے کیمیکلز

ان تمام وجوہات کی وجہ سے ہونے والے دمے کی علامات اور علاج بنیادی طور پر ایک جیسے ہی ہوتے ہیں۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کے واقعات کے بارے میں یاد رکھنے والی اہم چیزیں درج ذیل ہیں:

- یہ واقعات شاذونادر ہی پیش آتے ہیں اور یہ ہر سال نظر آنے والے دمے کے موسمی اضافے کا باعث نہیں ہیں
- یہ ایک ہی وقت میں کئی افراد پر اثر انداز ہوسکتے ہیں
- یہ مندرجہ ذیل لوگوں پر اثر انداز ہوسکتے ہیں:
  - ایسے لوگ جنہیں دمہ ہے
  - ایسے لوگ جن کے دمے کی تشخیص نہیں ہوئی (یعنی کہ، ایسے لوگ جنہیں دمے کی علامات لاحق ہیں لیکن ابھی تک ان میں دمے کی تشخیص نہیں ہوئی)
  - ایسے لوگ جنہیں ماضی میں دمہ رہا ہے
  - موسمی الرجی کا شکار ایسے افراد جنہیں دمے کی شکایت ہو یا نہ ہو

- جنوب مشرقی آسٹریلیا میں موسمی الرجی کا شکار ہونے والے افراد کو گھاس کے پولن سے الرجی ہونے کا امکان ہے، اور اس لئے انہیں گرج چمک والے طوفان سے دمہ ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہے۔

## گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمہ کے واقعات کب پیش آتے ہیں؟

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمہ کے واقعات عام نہیں ہیں اور ایسا ہر سال نہیں ہوتا۔ جنوب مشرقی آسٹریلیا میں یہ واقعات اکتوبر سے دسمبر تک رہنے والے گھاس کے پولن کے موسم کے دوران پیش آسکتے ہیں۔

## گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمہ کا سب سے زیادہ خطرہ کسے ہے؟

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمہ سے زیادہ خطرہ مندرجہ ذیل افراد کو ہوتا ہے:

- ایسے لوگ جنہیں دمہ ہے
- ایسے لوگ جن کے دمہ کی تشخیص نہیں ہوئی (یعنی کہ، ایسے لوگ جنہیں دمہ کی علامات لاحق ہیں لیکن ابھی تک ان میں دمہ کی تشخیص نہیں ہوئی)
- ایسے لوگ جنہیں ماضی میں دمہ رہا ہے
- موسمی الرجی کا شکار ایسے افراد جنہیں دمہ کی شکایت ہو یا نہ ہو
- جنوب مشرقی آسٹریلیا میں موسمی الرجی کا شکار ہونے والے افراد کو گھاس کے پولن سے الرجی ہونے کا امکان ہے، اور اس لئے انہیں گرج چمک والے طوفان سے دمہ ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہے۔
- دونوں صورتیں یعنی دمہ اور موسمی الرجی کے موجود ہونے سے یا دمہ کے غیر مناسب کنٹرول سے یہ خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔
- گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ بڑے شہروں، دور دراز کے علاقوں یا دیہی علاقوں میں رہنے والے افراد پر اثر انداز ہوسکتا ہے، بیشک انہیں ماضی میں دمہ کا مسئلہ نہ بھی رہا ہو۔

## دمہ اور موسمی الرجی (hay fever) کی علامات کیا ہیں؟

دمہ میں مبتلا افراد کو مندرجہ ذیل میں سے ایک یا زائد عام علامات ہوسکتی ہیں:

- سانس کے ساتھ خرخراہٹ کی آواز – سانس لینے کے دوران چھاتی سے آنے والی تیز آواز
- سانس نہ آنا
- چھاتی میں تناؤ کا احساس
- مستقل کھانسی۔

ان علامات کا مطلب ہے کہ مریض کے پھیپھڑے (سانس کے نچلے راستے) متاثر ہوئے ہیں۔

دمہ کی تشخیص کے لئے ضروری نہیں ہے کہ آپ میں یہ تمام علامات موجود ہوں، اور ہر شخص کو ایک جیسی علامات کا سامنا نہیں ہوتا۔ کئی دفعہ دمہ میں مبتلا افراد کو اپنی علامات کا پتہ نہیں چلتا، اور کئی دفعہ وہ انہیں نظر انداز کردیتے ہیں۔ دمہ کی علامات وقت کے ساتھ ساتھ ظاہر اور غائب بھی ہوسکتی ہیں۔

جن لوگوں نے دمہ کو اچھی طرح سے کنٹرول کر رکھا ہے ان میں درمیانے درجے کی علامات، کم تعداد میں ظاہر ہوتی ہیں۔

موسمی الرجی میں مبتلا افراد میں مندرجہ ذیل میں سے ایک یا زائد علامات ظاہر ہوسکتی ہیں:

- بہتا ہوا ناک
- ناک میں خارش
- چھینکیں
- آنکھوں میں خارش، پانی آنا

ان علامات کا مطلب ہے کہ مریض کی آنکھیں اور سانس کے اوپری راستے متاثر ہوئے ہیں۔ موسمی الرجی ہونے کی صورت میں سانس کے ساتھ خرخراہٹ کی آواز یا سانس کی کمی کی علامات نہیں ہوتیں۔

## کیا مجھے دمہ ہوسکتا ہے؟

نو میں سے ایک شخص پر دمہ اثر انداز ہوتا ہے اور یہ کسی بھی عمر میں شروع ہوسکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ دمہ کسی بھی عمر میں ہوسکتا ہے، حتیٰ کہ بالغوں کو بھی۔ یہ اہم ہے کہ آپ دمہ کی علامات پر دھیان رکھیں اور اگر آپ کا ان میں سے کسی سے سامنا پڑے تو جائزے کے لئے اپنے جنرل پریکٹشنر سے ملیں۔

آپ میں دمہ کی تشخیص ہونے کا اس صورت میں زیادہ امکان ہے جب آپ کو ایکزیم یا موسمی الرجی ہو یا آپ کے قریبی رشتہ داروں کو الرجیاں اور ایسا دمہ ہو، اور اگر آپ کی علامات:

- بار بار دوبارہ ظاہر ہوں، یا ہر سال ایک ہی وقت پر ظاہر ہوتی ہوں
- رات کے وقت یا صبح سویرے زیادہ شدید ہوں
- ورزش، الرجیاں یا انفیکشنز اس کا واضح سبب ہوں، اور
- ریلیور ادویات سے ان میں جلد بہتری آتی ہو۔

موسمی الرجی سے دوچار چار میں سے قریباً 1 شخص کو دمہ بھی ہوتا ہے، اور یہ تسلیم کرنا بہت اہم ہے کہ پولن سے دمہ کے ساتھ ساتھ موسمی الرجی کی علامات بھی ظاہر ہوسکتی ہیں۔

اگر آپ کو موسمی الرجی ہے اور اس کے علاوہ سانس کے ساتھ خرخراہٹ کی آواز، سانس کی کمی اور چھاتی میں تناؤ جیسی علامات بھی ظاہر ہوں تو اپنے جنرل پریکٹشنر سے ملیں۔ یہ سانس کے نچلے راستوں (یعنی کہ پھیپھڑوں) کی علامات ہیں اور اس کا مطلب ہوسکتا ہے کہ آپ کو دمہ بھی ہے۔

## میں پولن کے اس موسم میں اپنے بچاؤ کے لئے کیا کرسکتا ہوں؟

گرچہ چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمہ کے واقعات عام نہیں ہیں اور یہ ہر سال پیش نہیں آتے۔ تاہم، جنوب مشرقی آسٹریلیا میں ہر شخص کے لئے یہ اہم ہے کہ وہ گرچہ چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمہ کے بارے میں جاننا ہو اور اسے پتہ ہو کہ یہ واقعہ پیش آنے کی صورت میں اپنے آپ کو بچانے کے لئے وہ کیا کرسکتا ہے۔

کمپونٹی میں ہر ایک کو دمہ کی نشانیوں اور علامات کے بارے میں جاننا چاہئے، اور [دمہ کی ابتدائی طبی امداد کے چار اقدامات](#) کے بارے میں آگاہ ہونا چاہئے تاکہ کسی کو دمہ کا دورہ پڑنے کی صورت میں معلوم ہو کہ کیا کرنا چاہئے۔

## گرچہ چمک والے طوفان سے دمہ کا زیادہ خطرہ ہونے کی صورت میں اپنا بچاؤ کرنا

ایسے لوگ جنہیں گرچہ چمک والے طوفان سے دمہ کا زیادہ خطرہ ہے انہیں:

- گرچہ چمک والے طوفان سے ہونے والے دمہ کے بارے میں جاننا چاہئے اور اس بارے میں آگاہ ہونا چاہئے کہ گھاس پولن کے موسم کے دوران وہ اپنے آپ کو محفوظ رکھنے میں مدد حاصل کرنے کے لئے کیا کرسکتے ہیں۔
  - جہاں ممکن ہو، اکتوبر سے لیکر دسمبر تک گرچہ چمک والے طوفانوں کے دوران باہر نہیں نکلنا چاہئے – خاص طور پر طوفان سے پہلے آئی والی تیز ہواؤں میں۔ اندر چلے جائیں اور اپنے دروازے اور کھڑکیاں بند کر لیں، اور اگر آپ کا اینئر کنڈیشنر چل رہا ہے تو اس کی سیٹنگ ری سرکولیت (recirculate) پر کر دیں۔
  - اپنے پاس دمہ کا ایک ایکشن پلان رکھنا چاہئے (اگر آپ کے جنرل پریکٹشنر نے تجویز دی ہے) اور ان کے پاس [دمہ کی ابتدائی طبی امداد کے چار اقدامات](#) کی عملی آگاہی ہونی چاہئے۔
  - گھاس پولن کے موسم میں ریلیور ادویات مناسب طور پر دستیاب رکھنی چاہئیں اور انہیں استعمال کرنے کا طریقہ جاننا چاہئے (ترجیحی طور پر اسپیسر کے ساتھ)
  - دمہ کا ایکشن پلان ہونے کی صورت میں اس میں بتائی گئی علامات کے ظاہر ہونے کے سلسلے میں چونکا رہنا چاہئے اور اس پر عمل کرنا چاہئے اور اگر آپ کے پاس دمہ کا ایکشن پلان نہیں ہے تو دمہ کی ابتدائی طبی امداد کا استعمال کریں۔
- مندرجہ بالا فہرست کے علاوہ، مندرجہ ذیل احتیاطوں پر عمل کریں، جہاں ان کا اطلاق ہوتا ہے۔

## دمہ ہونے کی صورت میں اپنی حفاظت کرنا

اگر آپ کو اس وقت دمہ ہے تو اپنے جنرل پریکٹشنر سے باقاعدگی سے اس کا جائزہ کرواتے رہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کے پاس [دمہ کی درست ادویات](#) ہیں اور یہ کہ آپ کا [اینئر ڈیوائس](#) صحیح طریقے سے کام کر رہا ہے۔

یہ بھی اہم ہے کہ آپ کے پاس دمہ کا ایکشن پلان ہو اور یہ کہ آپ اپنے جنرل پریکٹشنر سے مل کر اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس پلان میں گرچہ چمک والے طوفان سے ہونے والے دمہ کے بارے میں بھی تجویز موجود ہے۔ اپنی ریلیور ادویات ہمیشہ اپنے ہمراہ رکھیں – یہ آپ کے دمہ کی ہنگامی ابتدائی طبی امداد ہے۔

## دمہ ہونے کی ممکنہ علامات کی صورت میں اپنی حفاظت کرنا

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ پر دمہ کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں تو اپنے جنرل پریکٹیشنر سے بات کر کے اس بات کہ پتہ چلانا اہم ہے کہ آیا یہ علامات دمہ کی وجہ سے ہی ہیں۔

اگر آپ پر اچانک دمہ کی علامات ظاہر ہوں اور آپ سمجھیں کہ آپ پر دمہ کا دورہ پڑ رہا ہے تو [دمہ کی ابتدائی طبی امداد کے چار اقدامات](#) پر عمل کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ بعد میں اپنے جنرل پریکٹیشنر سے بات کریں۔

## ماضی میں دمہ ہونے کی صورت میں اپنی حفاظت کرنا

اپنے جنرل پریکٹیشنر سے گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمہ کے خطرے کے بارے میں بات کریں اور اس سے یہ بھی پوچھیں کہ آپ کے لئے کونسے اضافی اقدامات مناسب ہوں گے – خاص طور پر گھاس پھوس کے موسم کے دوران دمہ سے بچاؤ کی ادویات کی ضرورت کے بارے میں دریافت کریں۔

## موسمی الرجی (hay fever) ہونے کی صورت میں اپنی حفاظت کرنا

اگر آپ کو موسمی الرجی ہے تو جان لیں کہ آپ کو دمہ کا زیادہ خطرہ ہے بشمول گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ۔ اگر آپ سمجھیں کہ آپ پر دمہ کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں، مثال کے طور پر اگر موسمی الرجی کے دوران آپ کے سانس لینے کے دوران خراپٹ کی آواز آئے یا آپ کو کھانسی ہو تو اپنے جنرل پریکٹیشنر سے بات کر کے یہ معلوم کریں کہ آیا یہ دمہ سے متعلق ہے کہ نہیں۔

اگر آپ کو محض موسمی الرجی ہے تو موسمی الرجی کے علاج کے پلان کے لئے اور یہ جاننے کے لئے اپنے جنرل پریکٹیشنر یا فارماسسٹ سے بات کریں کہ گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمہ کے خطرے سے بچنے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں۔ اس میں دمہ کا ریلیور پفر شامل ہوسکتا ہے – یہ ڈاکٹری نسخے کی ضرورت کے بغیر فارماسسٹ سے دستیاب ہوتا ہے۔

اگر آپ پر دمہ کی علامات ظاہر ہوں تو [دمہ کی ابتدائی طبی امداد کے چار اقدامات](#) پر عمل کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ بعد میں اپنے جنرل پریکٹیشنر سے بات کریں۔

آپ پھولن کی مقدار سے باخبر رہنے کے لئے [Melbourne Pollen Count and Forecast](#) ویب سائٹ پر جاسکتے ہیں یا ایپ ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، یا آپ [Deakin AirWatch](#) ویب سائٹ پر جاسکتے ہیں۔

## مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمہ کا واقعہ کب پیش آسکتا ہے؟

وکتوریہ میں گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمہ کی پیشگوئیاں 1 اکتوبر سے شروع ہوں گی اور 31 دسمبر تک جاری رہیں گی (گھاس پھولن کے موسم کا دورانیہ)۔

[Google Play](#) یا [App Store](#) سے وکتوریہ کی ہنگامی ایپ (Vic Emergency app) ڈاؤن لوڈ کریں اور اپنے مقام کے لئے 'واچ زون' یعنی نظر رکھنے کا علاقہ سیٹ اپ کریں تاکہ گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمہ کا واقعہ پیش آنے سے قبل آپ کو مطلع کیا جاسکے۔

## مدد کہاں سے حاصل کی جائے

### طبی امداد

ہنگامی صورت میں ہمیشہ ٹریپل زیرو (000) کو کال کریں

اپنے قریب ترین ہسپتال کا ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ

آپ کا جنرل پریکٹیشنر

آپ کی قریب ترین فارمیسی (ادویات کے لئے)

[NURSE-ON-CALL](#) ٹیلی فون: 1300 60 60 24 – صحت کی ماہرانہ معلومات اور تجویز کے لئے (24 گھنٹے، 7 دن)

[گھر پر ڈاکٹر کی قومی خدمت \(National Home Doctor Service\)](#) ٹیلی فون: 13 SICK (13 7425) کاروباری اوقات سے باہر گھر پر جنرل پریکٹیشنر سے ملاقات (بلک بل – bulk billed)

### دمہ کے بارے میں مزید معلومات

[Asthma Australia Helpline](#) ٹیلی فون: 1800 ASTHMA (1800 278 462)

[National Asthma Council of Australia](#) ٹیلی فون: 1800 032 495

پلانز، دمے کی ابتدائی طبی امداد کے اقدامات کے بارے میں آسان رسائی فراہم کرتی ہے۔ دمے کے بارے میں تازہ ترین معلومات، دمے کی ادویات اور آلات، آلات کی تکنیکی ویڈیوز، دمے کے ایکشن [Asthma Australia Asthma App](#) – دمے کے بارے میں تازہ ترین معلومات، دمے کی ادویات اور آلات، آلات کی تکنیکی ویڈیوز، دمے کے ایکشن

### موسمی الرجی (hay fever) کے بارے میں مزید معلومات

[ASCIA](#) (آسٹریلین سوسائٹی آف کلینیکل امیونالوجی اینڈ الرجی)

معذور افراد کے لئے اس اشاعت کا موزوں شماره حاصل کرنے کے لئے 1300 761 874 پر کال کریں، ضرورت ہونے پر بذریعہ نیشنل ریلے سروس 13 36 77، یا پھر [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au) پر ای میل کریں۔

حکومت وکٹوریہ، 1 Treasury Place, Melbourne کی اجازت سے شائع ہوا۔

© اسٹیٹ آف وکٹوریہ، Department of Health and Human Services، نومبر 2017

پر دستیاب ہے [www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma)