በነጐድጓድ ዝናብ የሚከሰት አስም

ለማህበረሰብ መረጃ ጽሁፍ ወረቀት

በነጐድጓድ ዝናብ የሚከሰት አስም ወረርሽኝ ምንድ ነው?

ሳር ብናኝ ባለበት ወቅት ላይ የአስምንና የወቅታዊ አለርጂን ችግር ቁጥር ይጨምራል። እንዲሁም በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት የአስም እድል ያስከትላል።

በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት አስም ወረርሽኝ የሚቀሰቀሰው ለየት ባሉ ከፍተኛ የሳር ብናኝ መጠን እና በአንዳንድ የነጎድጓድ ዝናብ ዓይነት በመዋሃድ ቁጥራቸው ብዙ ለሆኑ ሰዎች ለአጭር ጊዜ የአስም ችግር እንደሚፈጥር ይገመታል።

ከሳር ላይ ያለው የአበባ ብናኝ በንፋስ ተጠርጎ ለረጅም ርቀት ይጓዛል; አንዳንዶች በመፈንዳት ይከፈቱና ነጐድጓዱ ከመጀመሩ በፊት በነፋስ ውስጥ የሚከማቹትን ጥቃቅን ነገሮች ሊለቋቸው ይችላሉ። እነዚህ በጣም ጥቃቅን ስለሆኑ ወደ ሳንባ ውስጥ በመግባት ለመተንፈስ ችግር በመፍጠር የአስም ችግርን ሊቀሰቅስ ይችላል።

ይህ በጣም ከባድና በጣም ፈጣን ስለሆነ በዚህን ጊዜ ብዙ ሰዎች የህክምና እርዳታ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። ይህ በጤና ጥበቃ አገልግሎቶች ላይ ብዙ መጨናነቅን ሊፈጥር ይችላል።

በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት አስም ወረርሽኝ በዓላት ያልተለመደና በየዓመቱም የማይካሄድ ነው። በደቡብ-ምሥራቅ አውስትራሊያ ውስጥ የሳር ብናኝ ባለበት ወቅት ከጥቅምት/October እስከ ታህሳስ/December ባለው ጊዜ እነዚህ ችግሮች ሊከሰቱ ይችላሉ።

በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት አስም ችግር ሊፈጥር የሚችለው አስም ወይም ወቅታዊ አለርጂ – ላለባቸው ሰዎች በተለይ ሰዎች ካለባቸው የመተንፈስ ችግር ወይም የመሳል ችግር ለሚያጋጥማቸው ይሆናል። ለዚህ ነው አስም ወይም ወቅታዊ አለርጂ ያለባቸው ሰዎች ስለ በነጐድጓድ ዝናብ የሚከሰት አስም እና በሳር አበባ ብናኝ ወቅት ለመከላከል እንዲረዳቸው ምን ማድረግ እንደሚችሉ ማወቁ አስፈላጊ የሆነው።

የአንድን ሰው አስም ችግር የሚቀሰቅሱ ብዙ የተለያዩ መንስሄዎች እንዳሉ መረዳት አስፈላጊ ነው። እነዚህ ከአንዱ ሰው እና ሌላው ሰው የተለያየ ሲሆን በነዚህ ሊካተት የሚችል:

- በአየርና በሙቀት ለውጦች
- በብርድ እና ሌላ የትንፋሽ ቧንቧ ቁስለት
- ከቤት ቆሻሻ፣ ዝገት፣ በእንስሳትና ብናኝ የሚከሰት አለርጂ
- በአካል እንቅስቃሴ
- በሲጋራና በጫካ እሳት ጭስ
- ሰውነት አስቆጪ በሆኑ ኬሚካሎች ይሆናል።

ከነዚህ ለሚቀሰቀሱት ሁሉም የአስም ችግሮችና ህክምናቸው አንድ ዓይነት ነው።

በነጐድጓድ ዝናብ ስለሚከሰት የአስም ወረርሽኝ በዓላት ጠቃሚ ነገሮች:

- በየዓመቱ የሚታይ አስም ችግር የተለመዱና ለወቅታዊ ጭማሪ ምክንያት እንዳልሆኑ
- በተመሳሳይ ጊዜ በብዙ ሰዎች ላይ ችግር ሊፈትር ይችላል
- ችግር ሊፈጥሩ የሚችሉት:
  - አስም ባለባቸው ሰዎች
  - አስም ስለመኖር ባልታወቀባቸው ሰዎች (ይህም፤ የስም ችግር ያለባቸው ሰዎች ነገር ግን የአስም ችግር እንዳለባቸው ያልታወቀ)
  - ቀደም ሲል አስም የነበረባቸው ሰዎች
  - ወቅታዊ አለርጂ ያለባቸው ነገር አስም ይኑር ወይም አይኑር ለማያውቁ ሰዎች
- በደቡብ-ምሥራቅ አውስትራሊያ ወቅታዊ አለርጂ ያለባቸው ሰዎች ለሳር አበባ ብናኝ አለመስማማት/አለርጂክ ሊሆኑ ስለሚችሉ ታዲያ በነጐድጓድ ዝናብ የሚከሰት አስም ችግር ይጨምራል።

በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት አስም ወረርሽኝ በዓል ድርጊቶች መቸ ነው የሚካሄደው?

በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት አስም ወረርሽኝ በዓል ድርጊቶች ያልተለመዱና በየዓመቱ አይካሄዱም። በደቡብ-ምሥራቅ አውስትራሊያ ውስጥ የሳር አበባ ብናኝ ባለበት ወቅት ከጥቅምት እስከ ታህሳስ ባለው ጊዜ ሊከሰት ይችላል።

በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት አስም በአብዛኛው ማን ነው የሚቸገረው?

በነጐድጓድ ዝናብ በሚከሰት የአስም ከፍተኛ ችግር ባሉት ሰዎች የሚካተት:

- አስም ባለባቸው ሰዎች
- አስም ስለመኖር ባልታወቀባቸው ሰዎች (ይህም፤ የስም ችግር ያለባቸው ሰዎች ነገር ግን የአስም ችግር እንዳለባቸው ያልታወቀ)
- ቀደም ሲል አስም የነበረባቸው ሰዎች
- ወቅታዊ አለርጂ ያለባቸው ነገር አስም ይኑር ወይም አይኑር ለማያውቁ ሰዎች ይሆናል።

በደቡብ-ምሥራቅ አውስትራሊያ ወቅታዊ አለርጂ ያለባቸው ሰዎች ለሳር አበባ ብናኝ አለመስማማት/አለርጂክ ሊሆኑ ስለሚችሉ ታዲያ በነጐድጓድ ዝናብ የሚከሰት አስም ችግር ይጨምራል።

ሁለቱም አስምና ወቅታዊ አለርጂ መኖር ወይም ደካማ ቁጥጥር ማካሄዱ በበለጠ ችግሩን ያባብሳል።

በከተማ ክልል፤ በአስተዳደር ክልል ወይም ገጠር አካባቢ ለሚኖሩ ሰዎች ምንም እንኳን የአስም ቅድመ ታሪክ ባይኖርባቸውም በነጐድጓድ ዝናብ የሚከሰት አስም ችግር ሊፈጥርባቸው ይችላል።

የአስምና ወቅታዊ አለርጂ ችግር ምልክቶች ምንድ ናቸው?

አስም ያለባቸው ሰዎች ከሚከተለሉት የተለመዱ ችግሮች አንዱን ወይም በበለጠ ሊያጋጥማቸው ይችል ይሆናል:

- የመተንፈስ ችግር – በሚተነፍሱበት ጊዜ ከደረት/ሳንባ ከፍተኛ ድምጽ መቆራረጥ ይመጣል
- የትንፋሽ እጥረት
- የደረት/ሳንባ መወጣጠር
- ባለማቋረጥ መሳል ይሆናል።

እነዚህ ምልክቶች የሚያሳዩት የግለሰቡ ሳንባዎች (ታችኛው የአየር መተላለፊያ) ችግር ላይ እንዳሉ ነው።.

የአስም ችግር እንዳለብዎት ለማወቅ እነዚህን ችግሮች ሁሉ ማሳየት አይኖርብዎትም፤ እንዲሁም ሁሉም ሰው አንድ ዓይነት ችግሮች አያጋጥሙትም። አንዳንድ ጊዜ አስም ስለመኖር ሰዎች ምልክቶችን ስለማያውቁት ታዲያ ምንም ምላሽ እንደማይሰጡበት ነው። እንዲሁም የአስም ችግሮች በየጊዜው መምጣትና መጥፋት እንደሚችሉ ነው።

ሰዎች አስምን በደንብ ከተቆጣጠሩ አነስተኛ ችግሮች እንዳለባቸው፤ በየጊዜው ይቀንሳል።

ወቅታዊ አለርጂ ያለባቸው ሰዎች ከሚከተለሉት የተለመዱ ችግሮች አንዱን ወይም በበለጠ ሊያጋጥማቸው ይችል ይሆናል:

- በአፍንጫ ፈሳሽ
- የአፍንጫ ማሳከክ
- የማስነጠስ
- ዓይኖችን ማሳከክ፤ ውሃ መቋጠር ይሆናል።

እነዚህ ምልክቶች የሚያሳዩት በግለሰቡ ዓይኖች እና በላይኛው አየር መተላለፊያ ላይ ችግር እንዳለ ነው። ወቅታዊ አለርጂ ላይ ምልክቶች እንደ የመተንፈስ ችግር ወይም የትንፋሽ እጥረት ያሉትን አይካተቱም።

አስም ሊኖርብኝ ይችላልን?

አስም ከሰጠኝ ሰዎች ውስጥ በአንደኛው ላይ ችግር እንደሚኖርና በማንኛውም የእድሜ ገደብ ሊጀምር ይችላል። ብዙ ሰዎች ጐልማሳም ቢሆኑ በማንኛውም የእድሜ ክልል ላይ አስም ሊከሰት እንደሚችል አይገነዘቡም። የአስምን ምልክቶች ማወቁ አስፈላጊ እንደሆነና በነዚህ ማንኛውም ምልክቶች ላይ ችግር ካጋጠምዎት የርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/GP በምርመራ እንዲያጣራልዎ መታየት።

እርስዎ የቆዳ ሽፍታ/ eczema ወይም ወቅታዊ አለርጂ ካለብዎት ወይም የቅርብ ዘመዶች አለርጂ እና/ወይም አስም ካለባቸውና የርስዎ ምልክቶች እንደሚከተለው ከሆነ የአስም መርመራ ማካሄዱ በበለጠ የተሻለ ይሆናል:

- መላልሶ የመምጣት፤ ወይም በየዓመቱ በተወሰነ ጊዜ መከሰት
- በማታ ወይም ቀደም ብሎ ጥዋት የሚብሱ

- በአካል እንቅስቃሴ፣ በማይስማማ/አለርጂስ ወይም በብክለት ቁስለት በግልጽ የሚቀሰቀሱ፤ እንዲሁም
- በአስታጋሽ መድሃኒት ፈጥኖ ለሚሻሻል ይሆናል።

የወቅታዊ አለርጂ ባለባቸው ሰዎች ከአራቱ ሰዎች ውስጥ በአንደኛው ላይ አስም እንዳለበትና ታዲያ የአበባ ብናኝ እንዲሁም የወቅታዊ አለርጂ ችግሮች ለአስም መቀስቀሻ ምክንያት እንደሚሆኑ ማወቁ አስፈላጊ ነው።

የወቅታዊ አለርጂ ካለብዎት እና እንደ የመተንፈስ ችግር፤ የትንፋሽ እጥረት ወይም የደረት/ሳንባ መወጣጠር እና ማሳል ያሉት ምልክቶች ከተፈጠረ በአጠቃላይ ሀኪም/GP መታየት። እነዚህ በታችኛው የአየር መተላለፊያ (ይህም በሳንባዎች ውስጥ) ችግሮች እንዳለና ይህም ማለት አስምም ሊኖር ይችላል።

በዚህ የአበባ ብናኝ ወቅት እራሴን ለመከላከል ምን ማድረግ እችላለሁ?

በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት አስም ወረርሽኝ በዓል ድርጊቶች ያልተለመዱና በየዓመቱ አይካሄዱም። ይሁን እንጂ በደቡብ-ምሥራቅ አውስትራሊያ ውስጥ ያለ እያንዳንዱ ሰው ስለ በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት አስም ወረርሽኝ ማወቅ እንዳለበትና ታዲያ በዓል ድርጊት ካልተካሄደ እራሳቸውን ለመከላከል ምን ማድረግ እንዳለበት እያንዳንዱ ሰው ማወቁ ጠቃሚ ነው።

እንዲሁም በማህበረሰብ ውስጥ ያለ እያንዳንዱ ሰው ስለ አስም ምልክቶችና ችግሮች ማወቅ እንዳለበት፤ እንዲሁም ለአስም የመጀመሪያ እርዳታ አራት እርምጃዎችን ማወቅ ታዲያ አንድ ሰው የአስም ችግር ሲኖርበት ምን ማድረግ እንደሚችሉ ያውቃሉ።

በነጐድጋኡአድ ዝናብ በሚከሰት አስም ችግር መጨመር ላይ እራስዎን ስለመከላከል

በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት የአስም ችግር መጨመር ሁሉም ሰዎች ማድረግ ያለባቸው:

- በነጐድጓድ ዝናብ ስለሚከሰት አስም መማርና በሳር አበባ ብናኝ ወቅት እራሳቸውን ለመከላከል የሚረዳ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ማወቅ
- ከተቻለ ነጐድጓድ ዝናብ ባለበት ጊዜ ከጥቅምት እስከ ታህሳስ ባለው ጊዜ ወደ ውጭ አለመውጣት – በተለይ ከሀይለኛ ዝናብ በፊት በሚከሰት አውሎ ነፋስ ላይ ወደ ውጭ አለመውጣት። ወደ ቤት ውስጥ ገብቶ በሮችንና መስኮቶችን መዝጋት፤ እንዲሁም የተከፈተ አየር ኮንዲሽነር ካለዎት ወደ አየር መዘዋወሪያ ላይ መቀየር።
- ለአስም ድርጊት አፈጻጸም እቅድ መኖር (በአጠቃላይ ሀኪም/GP ተነግሮ ከሆነ) እንዲሁም ለአስም የመጀመሪያ እርዳታ አራት እርምጃዎችን በተግባር ማወቅ
- በሳር አበባ ብናኝ ወቅት ላይ የሚቀርቡትን ትክክለኛ የሆነ የማስታገሻ መድሃኒት ህክምና ማካሄድና እንዴት መጠቀም እንደሚቻል (ከተገቢ ማስቀመጫ ቦታ ጋር) ማወቅ
- በርስዎ የአስም ድርጊት ፍጻሜ እቅድ ላይ እንደተገለጸው አንድ የአስም መጀመሪያ እርዳታ ቢኖርዎትም ባይኖርዎት የአስም ምልክቶች ሲፈጠር እርምጃ መውሰድና ነቅቶ መጠበቅ ይሆናል።

ከዚህ በላይ ከተዘረዘሩት ነትቦት በተጨማሪም፤ እንደ አስፈላጊነቱ ለሚከተሉት ጥንቃቄዎች መውሰድ።

አስም ካለብዎት እራስዎን ስለመጠበቅ

በአሁን ጊዜ አስም ካለብዎት በርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/ GP ሁልጊዜ እየሄድ ስለመታየት እርግጠኛ መሆን ታዲያ ትክክለኛ የአስም መድሃኒት ስለመውሰድ እና እርስዎ ባለዎት አስም ጥሩ ቁጥጥር እያካሄዱ ስለመሆንዎ ማረጋገት ነው።.

እንዲሁም እርስዎ ለአስም ድርጊት ፍጻሜ እቅድ መኖሩ ጠቃሚ እንደሆነና በዚህ ውስጥ በነጐድጓድ ዝናብ ስለሚከሰት አስም ምክር በማካተት የርስዎን አጠቃላይ ሀኪም/ GP እንዲያይዎ ለማረጋገጥ ጠቃሚ ነው። ሁልጊዜ የርስዎን ማስታገሻ መድሃኒት መያዝ – ይህም በርስዎ ድንገተኛ ችግር ጊዜ የአስም መድሃኒትዎ ነው።

አስም ሊሆን የሚችል ምልክት ካለብዎ እራስዎን ስለመከላከል

የአስም ምልክት አለብኝ ብለው የሚያስቡ ከሆነ ታዲያ እነዚህ ምልክቶች ወደ አስም ስለመቀየሩ ለመወሰን የርስዎን አጠቃላይ ሀኪም/ GP ማነጋገሩ ጠቃሚ ነው።

ቀስ በቀስ ወደ አስም ምልክት ከተፈጠረና የአስም ችግር አለብኝ ብለው ካሰቡ፤ ታዲያ ለአስም የመጀመሪያ እርዳታ አራት እርምጃዎችን መከታተል እና ከርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/ GP ጋር ሆኖ ስለመከታተል እርግጠኛ መሆን።

ቀደም ሲል አስም ካለብዎት እራስዎን ስለመከላከል

በነጐድጓድ ዝናብ ስለሚከሰት አስም እና በርስዎ ስለሚወስዱት ተጨማሪ እርምጃ ተገቢ ስለመሆኑ ከርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/ GP ጋር መነጋገር – በተለይ በሳር አበባ ብናኝ ወቅት ላይ ስለ አስም መከላከያ መድሃኒት አስፈላጊነት የተመለከተ መነጋገር።

ወቅታዊ አለርጂ ካለብዎት እራስዎን ስለመከላከል

አለርጂ ካለብዎት የአስም ችግር ማጋጠም እንደሚጨምር መረዳት ሲገባ ይህም በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት አስም ወረርሽኝ በዓል ድርጊት ላይ መሳተፍ። የአስም ምልክቶች ይኖርብኛል ብለው ካሰቡ፤ ለምሳሌ፡ ከወቅታዊ አለርጂ ጋር በተዛመደ የመተንፈስ ወይም የማሳል ችግር ካለብዎ ታዲያ ይህ ከአስም ጋር ስለ ተዛመደ ወይም አለመዛመዱ ለማረጋገጥ ከርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/ GP ጋር መነጋገር።

ወቅታዊ አለርጂ ብቻ ካለብዎት፤ ስለ ወቅታዊ አለርጂ ህክምና እቅድ ለማውጣትና በነጐድጓድ ዝናብ ከሚከሰት አስም እራስዎን ለመከላከል፤ የርስዎን አጠቃላይ ሀኪም/ GP ወይም የፋርማሲስት ሰራተኛ ማነጋገር። በዚህ ህክምና ሊካተት የሚችል ለአስም ትንፋሽ ማስታገሻ የሚነፋ— እነዚህ ከፋርማሲ ያለ መድሃኒት ማዘዣ ይቀርባሉ።

የአስም ችግር ምልክቶች ካለብዎ ለአስም የመጀመሪያ እርዳታ አራት እርምጃዎችን መከታተል እና ከርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/ GP ጋር ሆኖ ስለመከታተል እርግጠኛ መሆን።

እንዲሁም ስለ አበባ ብናኝ ቁጥር አውቆ መቆየት ለመቻል በድህረገጽ Melbourne Pollen Count and Forecast/ሜልበርን አበባ ብናኝ ቁጥርና የወደፊት ትንበያ ላይ ገብቶ ማየት ወይም በድህረገጽ Deakin AirWatch/ዲከን አየር መጠባበቂያ ላይ ገብቶ ማየት ይቻላል።

በነጐድጓድ ዝናብ ለሚከሰት የአስም ወረርሽኝ በዓል ድርጊት መካሄድ የሚችለው መቼ እንደሆነ እንዴት ማወቅ እችላለሁ?

በቪክቶሪያ ውስጥ በነጐድጓድ ዝናብ የሚከሰት አስም ወረርሽኝ የሚጀምረው ጥቅምት/October 1 ቀን 2017 ዓ.ም እንደሆነና እስከ ታህሳስ/December 31 ቀን 2017 ዓ.ም ይቀጥላል (በሳር አበባ ብናኝ ወቅት ጊዜ)።

በአካባቢዎ በነጐድጓድ ዝናብ የሚከሰት አስም ወረርሽኝ ድርጊት ከመምጣቱ በፊት ለርስዎ ስለማሳወቅ እርግጠኛ ለመሆን የቪክቶሪያ ድንገተኛ ችግር አፕፕ/Vic Emergency app ከ Google Play ወይም ከ App Store ተጭኖ ማውጣት እና 'ለጥበቃ ክልል/watch zone' ማቀናጀት ይሆናል።

እርዳታ የት እንደሚገኝ

ለህክምና እርዳታ

ለድንገተኛ ችግር፤ ሁልጊዜ በሶስት ዜሮ (000) አድርጎ መደወል

በአቅራቢያዎ ባለ ሆስፒታል የድንገተኛ ህክምና ማቅረቢያ መምሪያ

በርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/GP

በአቅራቢያዎ ባለ ፋርማሲ (ለመድሃኒት)

በስልክ አድርጎ ነርስ /NURSE-ON-CALL ተለፎን. 1300 60 60 24 – በሙያተኛ የጤና መረጃና ምክር ለማግኘት (በቀን 24 ሰዓታት፤ በሳምንት 7 ቀናት) ይቀርባል

በአገር አቀፍ በቤት ሆኖ ሀኪም አገልግሎት/National Home Doctor Service ተለፎን 13 SICK (13 7425) ከስራ ሰዓታት ውጭ በቤት ለአጠቃላይ ሀኪም/GP ጉብኝት (ክፍያው የሚሸፈን/bulked billed)

ስለ አስም መረጃ

አስም አውስትራሊያ ለእርዳታ መስመር/Asthma Australia Helpline ተለፎን 1800 ASTHMA (1800 278 462)

በአገር አቀፍ የአስም ምክር ቤት አውስትራሊያ/National Asthma Council of Australia ተለፎን 1800 032 495

አስም አውስትራሊያ አስማ አፕፕ/Asthma Australia Asthma App – ወቅታዊ ለሆነ የስም መረጃ፤ ለአስም ህክምና እና መሳሪያ፤ ለተክኒክ ቪዲዮ መሳሪያ፤ ለአስም ድርጊት አፈጻጸም እቅድ፤ ለአስም የመጀመሪያ እርዳታ እርምጃዎች በቀላሉ መረጃ የሚገኝበትን መገልገያ ያቀርባል።

ስለ ወቅታዊ አለርጂ መረጃ

ASCIA (የአውስትራሊያ ህብረተሰብ የክሊኒካ በሽታ መከላከያ ጥናት/ኢሚኖሎጂ እና አለርጂ)

ይህንን የጽሁፍ ሕትመት ተቀባይነት ባለው መልኩ ለመጠቀም በስልክ 1300 761 874 መደወል አስፈላጊ ከሆነ ለአገር አቀፍ መልእክት ማሰራጫ አገልግሎት በስልክ 13 36 77 መጠቀም ወይም በኢሜል environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au አድርጎ መላክ

በቪክቶሪያ መንግሥት ሥልጣን የታተመ አድራሻ፡ 1 Treasury Place, Melbourne.

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

በድህረገጽ፤ www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma ላይ ቀርቧል።