

Fırtına Astımı

Toplum bilgilendirme belgesi

Fırtına astımı salgını nedir?

Çimen poleni mevsiminin gelmesiyle astım ve saman nezlesi vakalarında artış gözlenir. Bu aynı zamanda fırtına astımı olma ihtimalini de beraberinde getirir.

Kısa bir zaman sürecinde, çok sayıda insanda astım belirtilerinin oluşmasına sebep olan fırtına astımı salgınının, yüksek polen seviyeleri ve belirli fırtına türlerinin nadir olarak bir araya gelmesiyle tetiklendiği düşünülmektedir.

Çimen poleni taneleri rüzgara kapılarak uzak mesafelere taşınır. Bazıları patlayarak fırtınadan önce oluşan ani ve şiddetli ruzgarlarda yoğunlaşan küçük parçacıklar bırakır. Çok küçük olan bu parçacıklar, nefes alırken akciğerlerin derinliklerine kadar işler ve nefes almayı güçleştirir.

Çok kısa bir sürede çok şiddetli bir hale dönüşebilen bu durum, birçok kişinin aynı anda tıbbi yardıma ihtiyaç duymasına neden olabilir. Bu durum, sağlık hizmetlerini yoğun baskı altında tutabilir.

Fırtına astımı salgını nadir görülen bir durumdur ve her yıl meydana gelmez. Güney-doğu Avustralya'da, Ekim ve Aralık ayları arasındaki çimen poleni mevsiminde meydana gelebilir.

Fırtına astımı, astım veya saman nezlesi olanları etkileyebilir – özellikle hırıltılı ve öksürüklü saman nezlesi olan kişileri. Bundan dolayı, astımı ya da saman nezlesi olan kişilerin fırtına astımı konusunda bilgi sahibi olmaları ve çimen poleni mevsiminde kendilerini korumak için neler yapmaları gerektiğini bilmeleri önemlidir.

Bir insanın astım belirtilerini tetikleyebilecek çok sayıda tetikleyicinin olduğunu anlamak önemlidir. Bu kişiden kişiye değişir ve şunları içerebilir:

- hava durumu ve sıcaklıklardaki değişiklikler
- soğuk algınlıkları ve diğer solunum yolu enfeksiyonları
- alerjiye neden olan ev tozu akarları, küf, hayvanlar ve polenler
- egzersiz
- sigara ve yangın dumanları
- rahatsız edici kimyasallar.

Yukardaki tetikleyicilerden kaynaklanan astımın belirtileri ve tedavisi hemen hemen aynıdır.

Fırtına astımı salgını olaylarıyla ilgili hatırlanması gereken önemli şeyler şunlardır:

- sıkça görülmez ve astım belirtilerinde her yıl görülen mevsimsel artışların nedeni değildir
- birçok kişiyi aynı anda etkileyebilir
- şunları etkileyebilir:
 - astımı olan kişileri
 - astım tanısı konmamış kişileri (astım belirtileri olan ama astım tanısı konmamış kişileri)
 - geçmişte astım olmuş kişileri
 - saman nezlesi olup astımı olan ya da olmayan kişileri
- güney-doğu Avustralya'da yaşayan ve saman nezlesi olan kişilerin çimen polenlerine karşı alerjik olma ihtimali vardır ve fırtına astımına karşı yüksek risk taşırlar.

Fırtına astımı salgını olayları ne zaman meydana gelir?

Fırtına astımı salgını olayları sık görülmez ve her yıl meydana gelmez. Güney-doğu Avustralya'da, çimen poleni mevsimi olan Ekim ve Aralık ayları arasında meydana gelebilir.

En çok kimler fırtına astımı tehlikesi altındadır?

Fırtına astımı olma riski fazla olanlar şunlardır:

- astımı olan kişiler
- astım tanısı konmamış kişiler (astım belirtileri olan fakat astım tanısı konmamış kişiler)
- geçmişte astım olmuş kişiler
- saman nezlesi olup astımı olan ya da olmayan kişiler.

Güney-doğu Avustralya'da yaşayan ve saman nezlesi olan kişilerin çimen polenlerine karşı alerjik olma ihtimali vardır ve fırtına astımına karşı yüksek risk taşırlar.

Hem astım hem de saman nezlesi olan ya da astım konusunda kontrolü zayıf olanlarda bu risk daha da artar.

Fırtına astımı, şehir içinde, şehir dışında ya da kırsal bölgelerde yaşayanları astım geçmişleri olmasa da etkileyebilir.

Astım ve saman nezlesinin belirtileri nelerdir?

Astımı olan kişiler, aşağıdaki sık görülen belirtilerden birini ya da birden fazlasını yaşayabilir:

- hırıltı – nefes alırken göğüsten gelen sürekli, yüksek tonlu ses
- solunum yetmezliği
- göğüste sıkışma hissi
- inatçı öksürük.

Bu belirtiler, kişinin akciğerlerinin (alt hava yolları) etkilendiğini gösterir.

Size astım tanısı konması için, bu belirtilerin hepsini taşıyor olmanız gerekmez. Her insan aynı belirtileri yaşamaz. Astımı olan kişiler bazen bu belirtilerin farkına varmaz, bazen de aldırış etmezler. Astım belirtileri zaman zaman ortaya çıkabilir.

Astımı iyi kontrol edebilen kişilerde belirtiler hafif ve daha azdır.

Saman nezlesi olan kişiler, aşağıdaki sık görülen belirtilerden birini ya da birden fazlasını yaşayabilir:

- burnu akmak
- burnu kaşınmak
- hapşırma
- gözlerde sulanma ve kaşıntı.

Bu belirtiler, kişinin gözlerinin ve üst hava yollarının etkilendiğini gösterir. Saman nezlesi, hırıltı ve nefes darlığı gibi belirtileri İÇERMEZ.

Astım olabilir miyim?

Astım, her dokuz kişiden birini etkiler ve her yaşta ortaya çıkabilir. Çoğu insan, erişkin yaşta bile olursa, astıma her yaşta yakalanılabileceğinin farkında değildir. Astımın belirtilerinin farkında olmak önemlidir. Bu belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız, durumunuzu gözden geçirmesi için doktorunuzu görmelisiniz.

Egzama veya saman nezleniz, alerjisi ve/veya astımı olan yakın akrabalarınız ve de aşağıdaki belirtiler varsa, astım tanısının konması daha kolaydır:

- sürekli geri gelmesi, ya da her yıl aynı zamanda olması
- geceleri ya da sabahın erken saatlerinde daha şiddetli olması

- egzersiz, alerjiler ve enfeksiyonlar tarafından açıkça tetiklenmesi, ve
- durumun rahatlatıcı ilaçlarla hızla düzelmesi.

Saman nezlesi olan her dört kişiden yaklaşık olarak birinde aynı zamanda astım da vardır. Polenin astımı tetiklediği gibi saman nezlesi belirtilerini de tetiklediğinin farkında olmak önemlidir.

Saman nezlesi olduysanız, hırıltı, nefes darlığı ya da göğüste sıkışma gibi belirtiler de varsa, aile doktorunuzu görmeniz gerekir. Bunlar alt hava yolları belirtileridir (akciğerlerde) ve aynı zamanda astım olduğunuz anlamına da gelebilir.

Bu polen mevsiminde kendimi korumak için ne yapabilirim?

Fırtına astımı salgını olayları sık görülmez ve her sene meydana gelmez. Bununla birlikte, güney-doğu Avustralya'da yaşayan insanların fırtına astımı salgını konusunda bilgi sahibi olması ve olası bir salgında kendilerini korumak için ne yapmaları gerektiğini bilmeleri önemlidir.

Toplum içindeki herkesin astımın belirtilerini bilmesi ve astım krizi geçirmekte olan birine yardım edebilmesi için astım ilk yardımının dört adımını bilmesi gerekir.

Fırtına astımı olma riski taşıyorsanız kendinizi nasıl korursunuz

Fırtına astımı olma riski taşıyanlar:

- fırtına astımı konusunda bilgi sahibi olmalı ve çimen poleni mevsimi sürecinde korunmak için neler yapılması gerektiğini bilmeli
- mümkünse eğer, Ekim ve Aralık ayları arasında fırtınalı havalarda dışarı çıkmamalı – özellikle fırtına öncesi ani şiddetli rüzgarlar oluştuğunda. İçeri girmeli, kapı ve pencereleri kapatmalı. Kliması olanlar, klima ayarını devridaim konumuna getirmeli.
- astım eylem planı olmalı (doktorunuz tarafından önerildiyse) ve [astım ilk yardımının dört adımı](#) konusunda pratik bilgiye sahip olmalı
- çimen poleni mevsiminde kullanabileceği rahatlatıcı ilacı olmalı ve nasıl kullanıldığını bilmeli (mümkünse spacer aleti ile)
- astım eylem planınız varsa, astım belirtilerinin oluşması durumunda yapılması gerekenleri planınızda belirtildiği şekilde uygulayın. Planınız yoksa, astım ilk yardımını uygulayın.

Yukardaki listeye ek olarak aşağıdaki önlemleri de göz önünde bulundurun.

Astımınız varsa nasıl korunursunuz

Şayet astımınız varsa, durumunuza uygun [astım ilacının](#) bulunması ve [astımınızın idaresini iyi bir şekilde yapabilmemiz](#) için astımınız konusunda aile doktorunuza düzenli bir şekilde görünün.

Astım eylem planınızın olması önemlidir. Bu eylem planının fırtına astımı konusunda öneriler içerdiğinden emin olmak için aile doktorunuzla görüşün. Rahatlatıcı ilaçlarınızı her zaman yanınızda bulundurun – bu sizin acil durumlarda astım ilk yardım ilacınızdır.

Astım olabilecek belirtiler varsa nasıl korunursunuz

Astım belirtilerini taşıdığınızı düşünüyorsanız, bunun astımdan kaynaklanıp kaynaklanmadığının belirlenmesi için aile doktorunuzla görüşün.

Astım belirtilerinin aniden gelişmesiyle astım krizi geçirdiğinizi düşünüyorsanız, [astım ilk yardımının dört adımını](#) uygulayın ve aile doktorunuzu mutlaka görün.

Geçmişte astım olduysanız nasıl korunursunuz

Aile doktorunuzla fırtına astımı olma riskinizi ve hangi tedbirlerin size uygun olabileceğini görüşün - özellikle çimen poleni mevsiminde astım önleyici ilaç ihtiyacınız için.

Saman nezleniz varsa nasıl korunursunuz

Saman nezleniz varsa, astım olma riskinizin fazla olduğunu anlamalısınız. Bu risk, fırtına astımı salgını olayları için de geçerlidir. Astım belirtilerini taşıdığınızı düşünüyorsanız, örneğin saman nezlesi olduğunuzda hırıtilı nefes alıyorsanız ya da öksürüyorsanız, bunun astımla ilgisi olup olmadığını belirlenmesi için aile doktorunuzla görüşün.

Yalnızca saman nezleniz varsa, saman nezlesi tedavi planı ve de kendinizi fırtına astımı riskine karşı korumanız için neler yapabileceğiniz hakkında aile doktorunuz ya da eczacınızla görüşün. Astım rahatlatıcı spreyini hazırda bulundurun– spreyler eczanelerden reçetesiz olarak alınabilir.

Astım belirtileri oluşuyorsa, [astım ilk yardımının dört adımını](#) uygulayın ve bunu aile doktorunuzla mutlaka görüşün.

Polen sayımları ile ilgili bilgi edinmek istiyorsanız [Melbourne Pollen Count and Forecast](#) internet sitesini ziyaret edin veya uygulamayı indirin, ya da [Deakin AirWatch](#) internet sitesini ziyaret edin.

Fırtına astımı salgınının ne zaman olabileceğini nasıl bilebilirim?

Victoria'daki fırtına astımı salgını tahminleri 1 Ekim 2017 tarihinde başlayıp 31 Aralık 2017 tarihine kadar devam edecektir (çimen poleni mevsimi boyunca).

Vic Emergency uygulamasını [Google Play](#) ya da [App Store](#)'dan indirin ve fırtına astımı salgını olayı oluşmadan önce uyarılabilmeniz için konumunuzu gösteren "gözetleme alanını" mutlaka belirleyin.

Yardım alınabilecek yerler

Tıbbi yardım

Acil bir durumda daima üç sıfır (000) numaralı telefonu arayın

Size en yakın hastanenin acil servisi

Aile doktorunuz

Size yakın eczane (ilaçlarınız için)

[NURSE-ON-CALL](#) Tel.1300 60 60 24 – uzman sağlık bilgisi ve danışma için (7 gün, 24 saat)

[National Home Doctor Service](#) Tel.13 SICK (13 7425) iş saatleri dışında doktor ziyaretleri (medicare kartı ile).

Astım hakkında bilgiler

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

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

[Asthma Australia Asthma App](#) – astım, astım ilaçları ve cihazları, cihazların kullanımıyla ilgili videolar, astım eylem planları ve astım ilk yardımı aşamaları hakkında erişimi kolay güncel bilgiler sağlar

Saman nezlesi hakkında bilgiler

[ASCIA](#) (Avustralya Klinik İmmünoloji ve Alerji Kurumu)

Bu yayını erişilebilir bir formatta almak için 1300 761 874 numaralı telefonu ya da National Relay Service'in 13 36 77 numaralı telefonunu arayın, veya environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au adresine elektronik post gönderin.

Viktorya Hükümeti, 1 Treasury Place, Melbourne. Tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır

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

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