

# 风暴性哮喘

## 社区资料单

### 什么是流行性风暴性哮喘？

草花粉季节使得哮喘和花粉症病例出现季节性增加，还有可能引起风暴性哮喘。

流行性风暴性哮喘被认为是由花粉计数高与某类风暴结合在一起而引起的，使得很多人在短期内出现哮喘症状。

草的花粉颗粒被风吹起并被携带到很远的地方；有些颗粒在风暴来临之前爆开，释放出细小的微粒聚在风中。这些微粒非常小，能够深入肺部，引发哮喘症状，使人难以呼吸。

这会变得很严重、出现的很快，可能有很多人在同一时间需要救助，这就给医疗机构带来了很大压力。

流行性风暴性哮喘的引发事件并不常见，不会每年发生；但如果发生，就会发生在十月到十二月草花粉季节的澳大利亚东南部。

风暴性哮喘会影响到有哮喘病或花粉症的人 – 特别是那些出现花粉症时会哮喘或咳嗽的人。这就是为什么有哮喘病或花粉症的人应该了解风暴性哮喘以及在草花粉季节如何保护自己的常识。

重要的是要知道引起哮喘症状的诱因有多种，而且因人而异，这些诱因包括：

- 天气和气温的变化
- 感冒和其他呼吸道感染
- 来自室内尘螨、霉、动物和花粉的过敏原
- 锻炼
- 香烟和丛林火灾的烟雾
- 刺激性化学物。

所有这些诱因引起的哮喘的症状和治疗办法基本上都一样。

有关流行性风暴性哮喘的引发事件，需要记住的是：

- 它们并不常见，不是每年日渐增加的季节性哮喘症状的起因
- 它们在用一时间影响很多人
- 它们会影响：
  - 哮喘病人
  - 没有确诊患哮喘病的人（即有哮喘症状，但还未确认患哮喘病）
  - 以前有过哮喘的人
  - 有花粉症的人（有可能有或没有哮喘病）
- 住在澳大利亚东南部、有可能对草花粉过敏的花粉症病人，他们出现风暴性哮喘的风险更大。

### 流行性风暴性哮喘的引发事件何时发生？

流行性风暴性哮喘的引发事件并不常见，不会每年发生；但如果发生，就会发生在十月到十二月草花粉季节的澳大利亚东南部。

## 谁的风暴性哮喘风险最大？

以下这些人的风暴性哮喘风险更大：

- 哮喘病人
- 没有确诊患哮喘病的人（即有哮喘症状，但还未确认患哮喘病）
- 以前有过哮喘的人
- 有花粉症的人（有可能有或没有哮喘病）

住在澳大利亚东南部、有可能对草花粉过敏的花粉症病人，他们的风暴性哮喘风险更大。

同时有哮喘病和花粉症或对哮喘病控制不好的话会进一步加大风险。

风暴性哮喘对居住在大城市或乡镇地区的人都有影响，甚至影响到从未有过哮喘的人。

## 哮喘和花粉症有哪些症状？

哮喘病人可能有以下一种或多种常见症状：

- 哮喘 – 呼吸时从胸口发出尖锐的声音
- 气急
- 胸闷感
- 一直咳嗽

这些症状表明这个人的肺部（气道下部）受到了影响。

确诊患哮喘病并不需要具备所有这些症状，而且并不是所有人都会有相同的症状。有时哮喘病人注意不到他们的症状；有时会忽视这些症状。哮喘症状还会时有时无。

如果控制的好，哮喘病人的症状会轻些、出现症状的次数也会少些。

有花粉症的人可能有以下一种或多种常见症状：

- 流鼻涕
- 鼻子痒
- 打喷嚏
- 眼睛痒、流眼泪

这些症状表明这个人的眼睛和气道上部受到了影响。花粉症不包括哮喘或气急等症状。

## 我是否有哮喘？

哮喘影响九分之一的人，可以在任何年纪出现。很多人没有意识到他们会在任何年龄阶段（包括成人阶段）得哮喘。重要的是要识别哮喘症状，出现这些症状的话要去医生那里做检查。

如果你有湿疹或花粉症、或近亲有过敏症及/或哮喘，而且你有以下症状，那么更有可能诊断出哮喘：

- 症状反复，或每年在同一时间出现
- 晚上或早上症状加剧
- 症状明显会受锻炼、过敏或感染的诱发，而且
- 用舒缓药物后症状会很快缓解。

大约四分之一有花粉症的人也有哮喘。重要的是要知道花粉即会诱发哮喘、也会诱发花粉症的症状。

如果你有花粉症而且还有哮喘、气急或胸闷等症状，去看医生；这些是气道下部的症状，有可能表明你也有哮喘。

## 在花粉季节我应该如何保护自己？

流行性风暴性哮喘的引发事件并不常见，不会每年发生。不过，住在澳大利亚东南部的每个人都应该知道流行性风暴性哮喘以及出现引发事件时应该如何保护自己的常识。

社区里每个人都应该能识别哮喘的迹象和症状并知道[哮喘急救的四个步骤](#)，这样在某人突发哮喘的情况下就能知道该怎么做。

## 风暴性哮喘风险高的话应该如何保护自己

风暴性哮喘风险高的人都应该：

- 了解风暴性哮喘以及在草花粉季节如何保护自己的常识
- 尽可能在十月到十二月出现风暴时避免呆在室外 – 特别是避免暴风雨来临之前的狂风；去室内，关好门窗；如果你开了空调，设成空气室内循环
- 备一份哮喘行动计划（如果医生建议准备）并具备对[哮喘急救的四个步骤](#)的实践认识
- 在草花粉季节准备相应的舒缓药物并清楚如何使用（最好用一个吸套）
- 警惕哮喘症状的变化并根据你的哮喘行动计划（如有）采取行动；如果没有该计划，使用哮喘急救包。

此外，相应采取以下预防措施。

## 有哮喘病的话应该如何保护自己

如果你目前有哮喘，一定要定期去医生那里做检查，保证准备好正确的[哮喘病药物](#)并对[哮喘进行有效控制](#)。

准备一份哮喘行动计划也很重要；还应该让医生把预防风暴性哮喘的建议包括在这份计划之中。随身携带舒缓药物 – 这是出现紧急情况时使用的哮喘急救药物。

## 可能有哮喘症状的话应该如何保护自己

如果你觉得自己有哮喘症状，你务必要去医生那里确定这些症状是否有哮喘引起。

如果你突然出现哮喘症状而且你觉得你犯了哮喘，实施[哮喘急救的四个步骤](#)，而且一定要去医生那里复查。

## 以前有过哮喘的话应该如何保护自己

向医生请教你受风暴性哮喘影响的风险有多大以及你应该相应采取哪些额外行动 – 特别是是否需要在草花粉季节备好哮喘预防性药物。

## 有花粉症的话应该如何保护自己

如果你有花粉症，要知道得哮喘的风险更高，特别是在出现流行性风暴性哮喘的引发事件之时。如果你觉得你可能有哮喘症状，比如你出现花粉反应时会哮喘或咳嗽，去医生那里确定这些症状是否与哮喘有关。

如果你只有花粉症，去看医生或药剂师，了解是否需要制定一份花粉症治疗计划以及如何预防风暴性哮喘，这包括备好哮喘舒缓喷雾器（无需处方也能在药房购买）。

如果你出现哮喘症状，实施[哮喘急救的四个步骤](#)，而且一定要去医生那里复查。

你还可以随时跟踪花粉计数情况，访问[墨尔本花粉计数及预报](#)网站、下载手机应用程序或访问 [Deakin AirWatch](#) 网站。

## 我怎么知道何时出现流行性风暴性哮喘的引发事件？

维州从 2017 年 10 月 1 日起进行流行性风暴性哮喘预报，一直延续到 2017 年 12 月 31 日（这是草花粉季节）。

从 [Google Play](#) 或 [App Store](#) 下载 Vic Emergency 手机应用程序，设置你所在区域的“警戒区”（watch zone），这样你就能接到流行性风暴性哮喘引发事件的通知。

## 去哪里寻求帮助

### 医疗救助

紧急情况下一定要拨 000。

附近医院的急诊部

你的医生

附近的药房（买药）

[NURSE-ON-CALL](#)（值班护士）电话：1300 60 60 24 – 提供专业健康信息和建议（一周七天、一天 24 小时）

[National Home Doctor Service](#)（全国医生家访服务）电话：13 7425 – 下班后安排医生上门服务（国民保健报销）

## 有关哮喘的信息

[Asthma Australia Helpline](#)（澳大利亚哮喘求助线）电话：1800 278 462

[National Asthma Council of Australia](#)（澳大利亚全国哮喘理事会）电话：1800 032 495

[Asthma Australia Asthma App](#)（澳大利亚哮喘手机应用软件）– 快速了解哮喘最新信息、哮喘药物和器具、器具使用指导视频、哮喘行动计划、哮喘急救步骤

## 有关花粉症的信息

[ASCIA](#)（澳亚临床免疫及过敏社团）

要索取本刊物的无障碍格式，请拨 1300 761 874，需要的话使用全国中继服务 13 36 77，或发电子邮件至 [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)

维州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权并印制。

©维州，卫生及人文服务部，2017 年 11 月。

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