Астма при бура

Информативен лист за заедницата

Што е епидемиска астма при бура?

Сезоната на полен од трева донесува сезонско зголемување на бројот на заболени од астма и алергиски ринитис (hay fever). Во таа сезона исто така е можно појавување на астма при бура (thunderstorm asthma).

Се смета дека епидемиската астма при бура е предизвикана од своевидна комбинација на висока концентрација на полен и еден специфичен вид на бура, поради што во кус временски период симптоми на астма се јавуваат кај голем број луѓе.

Ветерот крева зрнца на полен од трева и ги пренесува на големи растојанија; некои зрнца може да се распукаат и ослободат ситни честички кои се концентрирани во налети на ветер до кои доаѓа непосредно пред бура. Тие честички се доволно ситни за да се вдишат длабоко во белите дробови и може да предизвикаат симптоми на астма што го отежнуваат дишењето.

Многу брзо дишењето може да стане многу тешко, па на голем број луѓе може да им биде треба медицинска помош во исто време. Тоа може многу да ги оптовари здравствените служби.

Епидемиската астма при бура не се појавува често и до неа не доаѓа секоја година. Во југоисточна Австралија таа може да се појави во сезоната на полен од трева, од октомври до декември.

Епидемиската астма при бура може да влијае на луѓето кои имаат астма или алергиски ринитис – особено тие на кои им „свири“ во градите или кашлаат кога имаат алергиски ринитис. Затоа е важно луѓето со астма или алергиски ринитис да имаат знаења за астмата при бура и што може да сторат за да се заштитат во сезоната на полен од трева.

Важно е да се знае дека постојат голем број причинители кои може да предизвикаат симптоми на астма. Тие може да се разликуваат од човек до човек и може да вклучуваат:

- промена на времето и температурата
- настинка и други инфекции на дишните патишта
- алергени од домашна прашина (house dust mites), мувла, животни и полен
- физичка активност
- чад од цигари и од шумски и полски пожари
- надразнувачки хемикалии.

Симптомите и лекувањето на астмата од сите тие предизвикувачи се во основа исти.

За епидемиската астма при бура е важно да се запамети дека:

- не се јавува често и не е причина за сезонското зголемување на симптомите на астма што се јавуваат секоја година
- може да се јави кај голем број луѓе во исто време
- може да се јави кај:
  - луѓето со астма
  - луѓето кај кои не е дијагностицирана астма (кои имаат симптоми на астма, но не е утврдено дека имаат астма)

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- – луѓето кои порано имале астма
- – луѓето кои имаат алергиски ринитис, но можеби имаат или немаат астма

- луѓето со алергиски ринитис во југозападна Австралија се веројатно алергични на полен од трева, па затоа се поизложени на ризикот да заболат од астма при бура.

Кога се јавува епидемиска астма при бура?

Епидемиската астма при бура не се појавува често и до неа не доаѓа секоја година. Во југоисточна Австралија таа може да се појави во сезоната на полен од трева, од октомври до декември.

Кој е најизложен на ризик од астма при бура?

Луѓето изложени на зголемен ризик од астма при бура се:

- луѓето со астма
- луѓето кај кои не е дијагностицирана астма (кои имаат симптоми на астма, но не е утврдено дека имаат астма)
- луѓето кои порано имале астма
- луѓето кои имаат алергиски ринитис, но можеби имаат или немаат астма

Луѓето со алергиски ринитис во југозападна Австралија се веројатно алергични на полен од трева, па затоа се поизложени на ризикот од астма при бура.

Ризикот е уште поголем за луѓето кои имаат и астма и алергиски ринитис, или кај кои астмата не е добро контролирана.

Од астма при бура може да заболат луѓе кои живеат во градски, регионални и селски подрачја, дури и во случај да немале астма.

Кои се симптомите на астма и алергиски ринитис?

Кај луѓето со **астма** може да се појават еден или повеќе од следните вообичаени симптоми:

- „свирење“ во градите – пискав звук што доаѓа од градите при дишење
- отежнато дишење
- чувство на стегање во градите
- постојано кашлање.

Овие симптоми значат дека се зафатени белите дробови (долните дишни патишта).

За да биде поставена дијагноза на астма, човек не мора да ги имате сите овие симптоми и секој не ги има истите симптоми. Понекогаш луѓето со астма не ги забележуваат симптомите, а понекогаш не обрнуваат внимание на нив. Исто така, симптомите на астма може да се појавуваат и исчезнуваат.

Кај луѓето кај кои астмата е под добра контрола, симптомите се поблаги и поретко се јавуваат.

Кај луѓето со **алергиски ринитис** може да се појават еден или повеќе од следните вообичаени симптоми:

- затнат нос
- јадеж во носот
- кивање
- јадеж и солзење на очите.

Овие симптоми значат дека се зафатени очите и горните органи за дишење. „Свирењето“ во градите и отежнатото дишење НЕ СЕ симптоми на алергиски ринитис.

Дали имам астма?

Од астма заболува секое деветто лице и може да се појави на која и да е возраст. Многумина не знаат дека може да заболат од астма на која и да е возраст, дури и кога се возрасни. Важно е да ги препознавате симптомите на астма и да отидете кај лекар по општа пракса (GP) ако се појави кој и да е од нив.

Веројатноста да се утврди дека имате астма е поголема ако имате егзема или алергиски ринитис, или имате близок роднина со алергии и/или астма, и ако вашите симптоми:

- исчезнуваат и се враќаат, или се појавуваат во истиот период секоја година
- се поизразени ноќе или рано наутро
- се очигледно предизвикани од физичка активност, алергии или инфекции, и
- брзо ослабуваат по користењето на некој лек за смирување на состојбата.

Приближно секое четврто лице со алергиски ринитис има и астма, па е важно да се знае дека поленот може да предизвика симптоми и на астма и на алергиски ринитис.

Ако имате алергиски ринитис и ви се појават симптоми како што се „свирење" во градите, отежнато дишење или чувство на стегање во градите, отидете кај вашиот лекар од општа пракса. Тие симптоми се во долните дишни патишта (во белите дробови) и може да значат дека исто така имате и астма.

Што може да сторам за да се заштитам оваа сезона на полен?

Епидемиската астма при бура не се појавува често и до неа не доаѓа секоја година. Меѓутоа, важно е секој во југоисточна Викторија да знае за епидемиската астма при бура и да знае што може да стори за да се заштити доколку дојде до таква ситуација.

Исто така, секој во заедницата треба знае како да ги препознае знаците и симптомите на астма, и да ги знае четирите чекори за прва помош при астма, за да знае што да прави ако некој добие напад на астма.

Заштитете се ако сте изложени на зголемен ризик од астма при бура

Сите луѓе кај кои е зголемен ризикот од астма при бура треба:

- да се информираат за астмата при бура и да знаат што може да сторат за да се заштитат во сезоната на полен од трева
- кога е можно, да одбегнуваат да бидат надвор за време на бура од октомври до декември – особено при налети на ветер до кои доаѓа пред бурата. Влезете внатре и затворете ги вратите и прозорците и, ако клима уредот (air conditioner) е вклучен, свртете го на „recirculate" (рециклирање)
- да имаат акционен план за астма (ако тоа ви го советува вашиот лекар по општа пракса) и да имаат практични знаења за четирите чекори за прва помош при астма
- во сезоната на полен од трева да имаат при рака лекови против астма и да знаат како да ги употребуваат (најдобро е со помош на „балон" - spacer)
- да бидат претпазливи и да преземат мерки при појава на симптоми на астма, како што тоа е објаснето во вашиот акционен план за астма доколку го имате или, ако го немате, да примените прва помош при астма.

Покрај наведените на претходната листа, сметајте ги за важни следните мерки на претпазливост.

Заштитете се ако имате астма

Ако имате астма, не пропуштајте со вашиот лекар по општа пракса редовно да се советувате за вашата астма, за да осигурате дека го имате соодветниот лек против астма и дека вашата астма е под добра контрола.

Исто така е важно да имате акционен план за астма и да разговарате со вашиот лекар по општа пракса, за да обезбедите дека во планот се вклучени совети за астма при бура. Секогаш носете го со себе вашиот лек против астма – тоа е лек за прва помош при астма, во итна ситуација.

Заштитете се ако имате симптоми што можеби се астма

Ако мислите дека имате симптоми на астма, важно е да разговарате со вашиот лекар од општа пракса, за да се утврди дали симптомите се поради астма.

Ако ненадејно ви се појават симптоми на астма и мислите дека сте добиле напад на астма, применете ги четирите чекори за прва помош при астма и не се премислувајте дали отидете кај вашиот лекар од општа пракса.

Заштитете се ако порано сте имале астма

Разговарајте со вашиот лекар од општа пракса за вашиот ризик од астма при бура и кои дополнителни мерки би биле соодветни за вас – особено потребата од користење на лек против астма во сезоната на полен од трева.

Заштитете се ако имате алергиски ринитис

Ако имате алергиски ринитис, треба да знаете дека сте изложени на зголемен ризик од астма, вклучувајќи во случај на епидемиска астма при бура. Ако мислите дека можеби имате симптоми на астма – на пример, ако кога имате алергиски ринитис ви „свири“ во градите или кашлате – разговарајте со вашиот лекар од општа пракса дали тие симптоми може да се во врска со астма или не.

Ако имате само алергиски ринитис, разговарајте со вашиот лекар од општа пракса или аптекар за план за лекување од алергиски ринитис и што може да сторите за да се заштитите од ризикот од астма при бура. Тоа може да вклучува спреј против астма (asthma reliever puffer) што може да се добие во аптека без рецепта.

Ако ви се појават симптоми на астма, применете ги четирите чекори за прва помош при астма и не пропуштајте наскоро да отидете кај вашиот лекар од општа пракса.

Исто така, за присуството на полен може да се информирате на интернет страницата Melbourne Pollen Count and Forecast или ако ја снимите соодветната апликација (app), или може да ја посетите интернет страницата Deakin AirWatch.

Како ќе знам кога може да се појави епидемиска астма при бура?

Прогнозите за епидемиска астма при бура во Викторија ќе почнат да се објавуваат на 1 октомври 2017 и ќе продолжат до 31 декември 2017 (сезона на полен од трева).

Снимете ја апликацијата (app) на Vic Emergency од Google Play или App Store и поставете 'watch zone' (зона на посматрање) за вашата локација, за да обезбедите да бидете известени пред да се појави епидемиската астма при бура.

Каде да се побара помош

Медицинска помош

Во итна ситуација секогаш телефонирајте на три нули (000)

Одделот за итна помош (emergency department) на најблиската болница

Вашиот лекар од општа пракса (GP)

Најблиската аптека (за лекови)

NURSE-ON-CALL Тел. 1300 60 60 24 – за стручни здравствени информации и совети (24 часа, 7 дена)

National Home Doctor Service Тел. 13 SICK (13 7425) за домашни посети на лекар од општа пракса (bulk billed преку Medicare)

Информации за астма

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

National Asthma Council of Australia Тел. 1800 032 495

Asthma Australia Asthma App – лесен пристап до најнови информации, лекови и направи, видео-материјали за техники за користење на направи, акциони планови за астма, чекори за прва помош при астма

Информации за алергиски ринитис

ASCIA (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

За да ја добиете оваа публикација во достапен формат, телефонирајте на 1300 761 874, користејќи ја службата National Relay Service на 13 36 77 ако е потребно, или пратете имејл на environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Одобрила и објавила Викторискатa влада, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Држава Викторија, Министерство за здравје и социјални служби, ноември 2017.

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