

# Грозовая астма

## Информационный листок

### Что такое эпидемическая грозовая астма?

Сезон пыления трав чреват сезонными обострениями астмы и сенной лихорадки. Кроме того, в этот период возникает вероятность приступов грозовой астмы.

Считается, что причиной эпидемической грозовой астмы является уникальное сочетание высокой концентрации пыльцы растений в воздухе и определенного вида грозы, в результате чего у большого количества людей в течение короткого периода времени развиваются симптомы астмы.

Зерна пыльцы трав поднимаются в воздух ветром и разносятся на большие расстояния; некоторые из них лопаются и испускают крохотные частицы, которые скапливаются в порывах ветра, возникающего непосредственно перед грозой. Эти частицы настолько малы, что при вдохе попадают глубоко в легкие и могут вызвать симптомы астмы, при которых затрудняется дыхание.

Эти приступы могут проходить в очень тяжелой форме, очень быстро, и медицинская помощь может потребоваться одновременно большому количеству людей. Это может привести к большой нагрузке на медицинские учреждения.

Эпизоды эпидемической грозовой астмы случаются редко и происходят не каждый год. В юго-восточной части Австралии они могут происходить в сезон пыления трав с октября по декабрь включительно.

Грозовая астма может возникать у людей, страдающих [астмой](#) или [сенной лихорадкой](#), – особенно у тех, у кого при сенной лихорадке появляется свистящее дыхание или кашель. Вот почему людям, страдающим астмой или сенной лихорадкой, важно знать о грозовой астме и о том, как защитить себя в сезон пыления трав.

Важно понять, что имеется множество факторов, способных стать толчком для возникновения симптомов астмы. Эти факторы будут различными у разных людей и могут включать:

- изменение погоды и температуры
- простудные заболевания и другие инфекции дыхательных путей
- аллергены от домашних пылевых клещей, плесени, животных и пыльцы растений
- физическая активность
- дым от сигарет и лесных пожаров
- химикаты, способные вызвать раздражение.

Симптомы и способы лечения при симптомах астмы, возникших в результате воздействия всех этих факторов, в принципе, одинаковы.

Важно помнить о том, что эпизоды эпидемической грозовой астмы:

- происходят нечасто и не являются причиной сезонного увеличения количества симптомов астмы, отмечаемых каждый год
- могут возникать у многих людей одновременно
- могут возникать:
  - у людей, страдающих астмой

- у людей, у которых астма остается нераспознанной (то есть у людей, у которых бывают симптомы астмы, но диагноз астмы еще не поставлен)
- у тех, кто страдал астмой в прошлом
- у людей, страдающих сенной лихорадкой (и у тех, кто страдает астмой, и у тех, у кого астмы нет)
- у тех, у кого бывает сенная лихорадка в юго-восточной части Австралии, чаще всего бывает аллергия на пыльцу трав, что делает их более подверженными риску возникновения грозовой астмы.

## Когда происходят эпизоды эпидемической грозовой астмы?

Эпизоды эпидемической грозовой астмы случаются редко и происходят не каждый год. В юго-восточной части Австралии они могут возникать в сезон пыления трав с октября по декабрь включительно.

## Кто больше всего подвержен риску развития грозовой астмы?

В группу риска развития грозовой астмы входят:

- люди, страдающие астмой
- люди, у которых астма остается нераспознанной (то есть люди, у которых бывают симптомы астмы, но диагноз астмы еще не поставлен)
- те, у кого была астма в прошлом
- люди, страдающие сенной лихорадкой (и те, кто страдает астмой, и те, у кого астмы нет).

У тех, у кого бывает сенная лихорадка в юго-восточной части Австралии, чаще всего бывает аллергия на пыльцу трав, что делает их более подверженными риску возникновения грозовой астмы.

Еще большему риску подвержены те, кто страдает и астмой, и сенной лихорадкой, а также те, у кого астма недостаточно эффективно контролируется.

Грозовая астма может возникать у людей, проживающих в крупных городах, региональных центрах и сельской местности, даже если у них никогда не было астмы.

## Каковы симптомы астмы и сенной лихорадки?

У людей, страдающих **астмой**, могут появляться один или несколько из следующих распространенных симптомов:

- свистящее дыхание – высокий звук, идущий из грудной клетки при дыхании
- одышка
- чувство стеснения в груди
- непрекращающийся кашель.

Эти симптомы означают, что приступ затронул легкие (нижние дыхательные пути).

Для постановки диагноза при астме не обязательно должны присутствовать все эти симптомы, и не у каждого человека возникают одни и те же симптомы. Иногда люди, страдающие астмой, не замечают своих симптомов или игнорируют их. Симптомы астмы также могут появляться и со временем проходить.

Те, у кого налажен эффективный контроль астмы, симптомы астмы проходят в менее тяжелой форме и возникают реже.

У людей, страдающих **сенной** лихорадкой, могут появляться один или несколько из следующих распространенных симптомов:

- насморк
- зуд в носу
- чихание
- зудящие, слезящиеся глаза.

Эти симптомы означают, что приступ затронул глаза и верхние дыхательные пути. При сенной лихорадке НЕ бывает таких симптомов как свистящее дыхание или одышка.

## Может ли у меня быть астма?

Астма бывает приблизительно у каждого девятого человека и может начаться в любом возрасте. Многие люди не знают, что астма может начаться в любом возрасте, даже у взрослого человека. Важно уметь распознавать симптомы астмы и при появлении каких-либо из этих симптомов обратиться за помощью к семейному врачу.

Вы более предрасположены к развитию астмы, если страдаете экземой или сенной лихорадкой, если ваши близкие родственники страдают аллергией и/или астмой, а также в том случае, если ваши симптомы:

- повторяются снова и снова или происходят в одно и то же время года
- проходят в более тяжелой форме ночью или рано утром
- очевидно возникают в результате физической активности, аллергии или инфекции
- быстро проходят при приеме лекарства облегчающего действия.

Примерно каждый четвертый человек, страдающий сенной лихорадкой, также страдает астмой, и важно помнить о том, что пыльца растений может вызвать как симптомы астмы, так и симптомы сенной лихорадки.

Если вы страдаете сенной лихорадкой, и у вас помимо этого появились такие симптомы как свистящее дыхание, одышка или чувство стеснения в груди, обратитесь к своему семейному врачу. Эти симптомы затрагивают нижние дыхательные пути (то есть легкие), и это может означать, что у вас появилась астма.

## Что необходимо сделать, чтобы защитить себя в этот сезон пыления растений?

Эпизоды эпидемической грозовой астмы случаются редко и происходят не каждый год. Тем не менее, всем, кто проживает в юго-восточной части Австралии, важно знать об эпидемической грозовой астме и о том, что нужно делать, чтобы защитить себя в случае ее возникновения.

Кроме того, каждому из нас следует знать о признаках и симптомах астмы, а также о [четырёх этапах оказания первой помощи при астме](#), чтобы знать, что необходимо делать, если у кого-то произойдет приступ астмы.

## Как защитить себя в случае повышенного риска грозовой астмы

Всем тем, кто подвержен повышенному риску грозовой астмы, следует:

- знать о грозовой астме и о том, как защитить себя в сезон пыления трав
- по возможности, стараться не бывать на открытом воздухе во время гроз с октября по декабрь включительно – особенно при порывах ветра, появляющегося перед грозой. Зайдите в помещение и закройте двери и окна. Если у вас включен кондиционер, переключите его на режим рециркуляции
- иметь план действий на случай приступа астмы (если это посоветовал ваш семейный врач) и знать о [четырёх этапах оказания первой помощи при астме](#).
- иметь при себе лекарство облегчающего действия в сезон пыления трав и знать, как им пользоваться (желательно со спейсером)
- быть в готовности и действовать при появлении симптомов астмы в соответствии с планом действий на случай приступа астмы, если он у вас есть (если плана нет, то следует действовать в соответствии с рекомендациями по оказанию первой помощи при астме).

В дополнение к вышеуказанному перечню предпримите следующие меры предосторожности (в соответствии с конкретной ситуацией).

## Как вам защитить себя, если у вас астма

Если вы в данный момент страдаете астмой, то вам необходимо регулярно наблюдаться у семейного врача, иметь у себя соответствующие [лекарства от астмы](#) и позаботиться об [эффективном контроле астмы](#).

Важно также иметь план действий на случай приступа астмы и попросить семейного включить в него рекомендации на случай грозовой астмы. Всегда имейте при себе лекарство облегчающего действия – это лекарство необходимо в качестве препарата для оказания первой помощи при астме.

## Как вам защитить себя, если у вас бывают симптомы, которые могут признаками астмы

Если вы считаете, что у вас бывают симптомы астмы, вам важно поговорить с семейным врачом, чтобы установить, действительно ли это симптомы астмы.

Если у вас внезапно появятся симптомы астмы и вы поймете, что у вас начался приступ астмы, то действуйте в соответствии с рекомендациями о [четырёх этапах оказания первой помощи при астме](#) и обратитесь за последующей помощью к семейному врачу.

## Как вам защитить себя, если у вас в прошлом была астма

Поговорите с семейным врачом о риске грозовой астмы и о том, какие дополнительные меры вам следует предпринять, особенно в связи с необходимостью иметь при себе лекарство облегчающего действия в течение периода пыления трав.

## Как вам защитить себя, если вы страдаете сенной лихорадкой

Если вы страдаете сенной лихорадкой, вам необходимо сознавать, что вы подвержены повышенному риску развития астмы, в том числе во время опасности эпидемической грозовой астмы. Если вы считаете, что у вас появились симптомы астмы (например, если у вас появляется свистящее дыхание или кашель во время сенной лихорадки), обратитесь к семейному врачу, чтобы он установил, связано ли это с астмой.

Если вы страдаете только сенной лихорадкой, обратитесь к семейному врачу или фармацевту с просьбой подготовить для вас план лечения сенной лихорадки и рассказать вам о том, как защитить себя от опасности развития грозовой астмы. Это может также включать использование ингалятора для облегчения приступов астмы, которые можно приобрести в аптеке без рецепта.

Если у вас появятся симптомы астмы, действуйте в соответствии с рекомендациями о [четырёх этапах оказания первой помощи при астме](#) и обратитесь за последующей помощью к семейному врачу.

Вы можете также получать постоянные сводки о концентрации пыльцы растений в воздухе, посещая веб-сайт [Сводки и прогноз о концентрации пыльцы растений в Мельбурне](#) или загрузив телефонное приложение. Вы также можете посетить веб-сайт [Deakin AirWatch](#).

## Как узнать, когда могут происходить эпизоды эпидемической грозовой астмы?

Предупреждения об опасности эпизодов эпидемической грозовой астмы в штате Виктория начнут появляться 1 октября 2017 года и продолжатся до 31 декабря 2017 года (на протяжении сезона пыления трав).

Загрузите телефонное приложение Vic Emergency с [Google Play](#) или [App Store](#) и установите “зону наблюдения” на свою местность, чтобы получать уведомления до наступления опасности эпидемической грозовой астмы.

## Куда обратиться за помощью

### Медицинская помощь

В экстренной ситуации всегда звоните по номеру три нуля (000)

Отделение неотложной помощи ближайшей больницы

Ваш семейный врач

Ближайшая аптека (для получения лекарств)

[NURSE-ON-CALL](#) Тел. 1300 60 60 24 – служба, предоставляющая экспертную информацию и консультации по медицинским вопросам (круглосуточно, 7 дней в неделю)

[Национальная служба вызова врача на дом \(National Home Doctor Service\)](#) Тел. 13 SICK (13 7425) для вызова на дом врача общей практики в нерабочее время (полностью покрывается Medicare)

### Информация об астме

[Телефонная линия помощи Asthma Australia](#) Тел. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

[Национальный совет Австралии по вопросам астмы \(National Asthma Council of Australia\)](#) Тел. 1800 032 495

[Телефонное приложение Asthma Australia](#) – обеспечивает легкий доступ к обновленной информации об астме, лечении астмы и приспособлениях, используемых при астме, а также к инструкциям на видео по применению приспособлений, планам действий при астме и этапам оказания первой помощи при астме

### Информация о сенной лихорадке

[ASCIA](#) Австралазийское общество клинической иммунологии и аллергии (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

Чтобы получить эту публикацию в доступном формате, позвоните по номеру 1300 761 874 с помощью (если это необходимо) National Relay Service, набрав номер 13 36 77, или напишите сообщение по электронной почте по адресу [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)

Утверждено и опубликовано Правительством штата Виктория, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Штат Виктория, Департамент здравоохранения и услуг для населения, ноябрь 2017 года.

Размещено на веб-сайте [www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma)