

Астма за време непогоде

Информативни лист за заједницу

Шта је епидемијска астма за време непогоде?

Сезона полена траве доноси сезонско повећање броја оболелих од астме и алергијског ринитиса (hay fever). У тој сезони је такође могућа појава астме за време непогоде (thunderstorm asthma).

Сматра се да епидемијску астму за време непогоде изазива својеврсна комбинација високе концентрације полена и специфичне врсте невремена, услед чега се у кратком временском периоду симптоми астме јављају код великог броја особа.

Ветар подиже зрнца полена траве и преноси их на велика растојања; нека зрнца се могу отворити и ослободити ситне честице које су концентrirане у налетима ветра до којих долази непосредно пре непогоде. Те честице су довољно ситне да би се удахнуле дубоко у плућа и могу изазвати симптоме астме који отежавају дисање.

Врло брзо дисање може постати веома отежано, па је великом број особа медицинска помоћ потребна у исто време. То може у великој мери оптеретити здравствене службе.

Епидемијска астма за време непогоде није честа и не догађа се сваке године. У југоисточној Аустралији она се може појавити током сезоне полена траве, од октобра до децембра.

Епидемијска астма за време непогоде може утицати на особе која имају [астму](#) или [алергијски ринитис](#) – посебно на особе којима „свира“ у грудима или кашљу када имају алергијски ринитис. Зато је важно да особе са астмом или алергијским ринитисом имају познавања о астми за време непогоде и шта можете учинити да би се заштитили у сезони полена траве.

Важно је знати да постоји велики број узрочника који могу изазвати симптоме астме. Они могу бити различити од особе до особе и могу укључивати:

- промену времена и температуре
- назеб и друге инфекције дисајних путева
- алергене из кућне прашине (house dust mites), буђ, животиње и полен
- физичку активност
- дим цигарета и шумских и пољских пожара
- надражујуће хемикалије.

Симптоми и лечење астме изазване свим тим узрочницима су у основи исти.

О епидемијској астми за време непогоде је важно запамтити да се:

- не појављује често и да није узрок сезонског погоршања симптома астме, који се јављају сваке године
- може појавити код великог броја особа у исто време
- може појавити код:
 - особа са астмом
 - особа код којих није дијагностицирана астма (особе која имају симптоме астме, али није установљено да болују од астме)
 - особа које су раније имала астму

- особа које имају алергијски ринитис, али можда имају или немају астму
- особе са алергијским ринитисом у југозападној Аустралији су вероватно алергичне на полен траве, па су зато изложеније ризику да оболе од астме за време непогоде.

Када се јавља епидемијска астма за време непогоде?

Епидемијска астма за време непогоде није честа и не догађа се сваке године. У југоисточној Аустралији она се може појавити током сезоне полена траве, од октобра до децембра.

Ко је најизложенији ризику од астме за време непогоде?

Особе изложена повећаном ризику од астме за време непогоде су:

- особе са астмом
- особа код којих није дијагностицирана астма (особе која имају симптоме астме, али није установљено да болују од астме)
- особе које су раније имала астму
- особе које имају алергијски ринитис, али можда имају или немају астму

Особе са алергијским ринитисом у југозападној Аустралији су вероватно алергичне на полен траве, па су зато изложеније ризику да оболе од астме за време непогоде.

Ризик је још већи за особе које имају и астму и алергијски ринитис, или код којих астма није добро контролисана.

Од астме за време непогоде могу оболети особе које живе у градским, регионалним и сеоским подручјима, чак и ако раније нису имале астму.

Који су симптоми астме и алергијског ринитиса?

Код особа са **астмом** се могу појавити један или више следећих уобичајених симптома:

- „свирање“ у грудима – пискав звук који долази из груди при дисању
- отежано дисање
- осећај стезања у грудима
- стални кашаљ.

Ови симптоми значе да су захваћена плућа (доњи дисајни путеви).

Да би биле постављена дијагноза астме, особа не мора имати све ове симптоме и свако нема исте симптоме. Понекад особе са астмом не примећују симптоме, а понекад не обраћају пажњу на њих. Такође, симптоми астме се могу појављивати и нестајати.

Код особа код којих је астма под добром контролом, симптоми су блажи и ређе се јављају.

Код особа са **алергијским ринитисом** се могу појавити један или више следећих уобичајених симптома:

- запушен нос
- свраб у носу
- кијање
- свраб и сузне очи.

Ови симптоми значе да су захваћене очи и горњи дисајни путеви. У симптоме алергијског ринитиса НЕ спадају „свирање“ у грудима.

Да ли имам астму?

Од астме обољева свака девета особа и може се јавити у свакој узрасти. Многи не знају да могу оболети од астме у било које животно доба, чак и када су одрасли. Важно је да распознајете симптоме астме и да одете код лекара опште праксе (GP) ако се појави било који од њих.

Вероватноћа да се утврди да имате астму је већа ако имате екцем или алергијски ринитис, или имате блиског рођака са алергијама и/или астмом, и ако ваши симптоми:

- нестају и поново се враћају, или се појављују у истом периоду сваке године
- су израженији ноћу или рано ујутро
- су очигледно изазвани физичком активношћу, алергијама или инфекцијама, и
- брзо се повлаче после коришћења неког лека за смирење стања.

Приближно свака четврта особа са алергијским ринитисом има и астму, па је важно знати да полен може изазвати симптоме и астме и алергијског ринитиса.

Ако имате алергијски ринитис и појаве се симптоми као што су „свирање“ у грудима, отежано дисање или осећај стегања у грудима, одите код вашег лекара опште праксе. Ти симптоми су у доњим дисајним путевима (у плућима) и могу значити да такође имате и астму.

Шта могу учинити да би се заштитио ове сезоне полена?

Епидемијска астма за време непогоде није честа и не догађа се сваке године. Међутим, важно је да свако у југоисточној Викторији зна о епидемијској астми за време непогоде и да зна шта може учинити да би се заштитио ако дође до такве ситуације.

Такође, свако у заједници треба да зна како да распознаје знакове и симптоме астме, и да зна [четири корака прве помоћи против астме](#), да би знао шта да учини ако неко добије напад астме.

Заштитите се ако сте изложени повећаном ризику од астме за време непогоде

Све особе са повећаним ризиком од астме за време непогоде треба:

- да се информишу о астми за време непогоде и да знају шта могу да учине да би се заштитиле за време сезоне полена траве
- када је могуће, да избегавају да буду напоље за време непогоде од октобра до децембра – посебно при налетима ветра до којих долазе пре невремена. Уђите унутра и затворите врата и прозоре и ако је клима-уређај (air conditioner) укључен, пребаците га на „recirculate“ (рециклирање)
- да имају акциони план за астму (ако вам то саветује ваш лекар опште праксе) и да имају практична познавања о [четири корака прве помоћи против астме](#)
- у сезони полена траве да имају при руци лекове против астме и да знају како да их користе (најбоље је уз помоћ „балона“ - spacer)
- да буду опрезни и да предузму одговарајуће мере при појави симптома астме, како је то објашњено у вашем акционом плану за астму ако га имате, или ако га немате, да примените прву помоћ при појави астме.

Поред мера предострожности наведених на претходној листи, сматрајте важним следеће.

Заштитите се ако имате астму

Ако имате астму, не пропуштајте да се саветујете са вашим лекаром опште праксе, да би обезбедили да имате одговарајући [лек против астме](#) и да је ваша [астма под добром контролом](#).

Такође је важно да имате акциони план за астму и да разговарате са вашим лекаром опште праксе, да би обезбедили да су у плану укључени савети о астми за време непогоде. Увек носите са собом ваш лек против астме – то је лек за прву помоћ у хитној ситуацији при појави астме.

Заштитите се ако имате симптоме који су можда астма

Ако мислите да имате симптоме астме, важно је да разговарате са вашим лекаром опште праксе, да би се утврдило да ли су ти симптоми изазвани астмом.

Ако вам се изненада појаве симптоми астме и мислите да сте добили напад астме, примените [четири корака прве помоћи против астме](#) и не оклевајте да одете код вашег лекара опште праксе.

Заштитите се ако сте раније имали астму

Разговарајте са вашим лекаром опште праксе о вашем ризику од астме за време непогоде и који додатни поступци би били одговарајући за вас – посебно потреба коришћења лекова против астме у сезони полена траве.

Заштитите се ако имате алергијски ринитис

Ако имате алергијски ринитис, треба да знате да сте изложени повећаном ризику од астме, укључујући у случају епидемијске астме за време непогоде. Ако мислите да можда имате симптоме астме – на пример, ако када имате алергијски ринитис вама „свира“ у грудима или кашљете – разговарајте со вашим лекаром опште праксе да ли ти симптоми имају везе са астмом или не.

Ако имате само алергијски ринитис, разговарајте са вашим лекаром опште праксе или апотекарком о плану лечења од алергијског ринитиса и шта можете учините да би се заштитили од ризика да добијете астму за време непогоде. То може да укључује спреј против астме (asthma reliever puffer) који се може набавити у апотеци без рецепта.

Ако вам се изненада појаве симптоми астме и мислите да сте добили напад астме, примените [четири корака прве помоћи против астме](#) и не оклевајте да одете код вашег лекара опште праксе.

О присуству полена се такође можете информисати на интернет страници [Melbourne Pollen Count and Forecast](#) или снимите одговарајућу апликацију (app), или можете посетити интернет страницу [Deakin AirWatch](#).

Како ћу знати када се може појавити епидемијска астма за време непогоде?

Прогнозе епидемијске астме за време непогоде у Викторији ће почети да се објављују 1. октобра 2017. и наставиће се до 31. децембра 2017. (сезона полена траве).

Снимите апликацију (app) на Vic Emergency са [Google Play](#) или [App Store](#) и поставите 'watch zone' (зону посматрања) за вашу локацију, да би обезбедили да сте обавештени пре појаве епидемијске астме за време непогоде.

Где да затражим помоћ

Медицинска помоћ

У хитној ситуацији увек телефонирајте на три нуле (000)

Одељење за хитну помоћ (emergency department) у најближој болници

Ваш лекар опште праксе (GP)

Најближа апотека (за лекове)

[NURSE-ON-CALL](#) Тел. 1300 60 60 24 – за стручне здравствене информације и савете (24 часа, 7 дана)

[National Home Doctor Service](#) Тел. 13 SICK (13 7425) за домаће посете лекара опште праксе (bulk billed преко Medicare-a)

Информације о астми

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

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

[Asthma Australia Asthma App](#) – лак приступ најновијим информацијама, лековима и направама, видео-материјалима о техникама коришћења направа, акционим плановима за астму, корацима прве помоћи при појави астме

Информације о алергијском ринитису

[ASCIA](#) (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

Да би добили ову публикацију у доступном формату, телефонирајте на 1300 761 874, користећи службу National Relay Service на 13 36 77 ако је потребно, или пошаљите имејл на environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

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

© Држава Викторија, Министарство здравља и социјалних служби, новембар 2017.

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