தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மா

சமூக விபரத் தாள்

தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மா என்பது என்ன?

தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மா ஆனது புல் மகரந்தப் பருவத்தின் போது புல் மகரந்த மணிகளை புயல் வடிவங்களாக மேகங்களுக்குள் இழுத்துச் செல்லச் செய்யும் அசாதாரண வகையான இடிமுழக்கம் மின்னலுடன் கூடிய புயலால் அதிகளவில் தூண்டப்படுகிறது. அவை ஈரலிப்பை அகத்துறிஞ்சும் போது, மகரந்த மணிகள் வெடித்துத் திறந்து, பெருமளவுகளில் ஒவ்வாமையை ஊக்கும் சிறிய துணிக்கைகளை விடுவிக்கின்றன.

இந்தத் துணிக்கைகள், நுரையீரல்களுக்குள் மிக ஆழமாக உள்ளிழுக்கக் கூடியளவுக்கு மிகச் சிறியவை. சிலரில் இது நுரையீரல்களுக்கு எரிச்சலை ஏற்படுத்தும். எரிச்சலால் நுரையீரலிலுள்ள சிறிய காற்று வழிகளில் வீக்கம், ஒடுக்கம் மற்றும் அளவுக்கதிக சீத உற்பத்தி முதலியவை உண்டாகலாம். இதனால் மூச்சுவிடுவது சிரமமாகும், அதோடு இழுப்பு, நெஞ்சிறுக்கம், இருமல் போன்ற ஆஸ்த்மா நோயறிகுறிகள் ஏற்படலாம். இந்த ஆஸ்த்மா நோயறிகுறிகள் மிகத் துரிதமாக கடுமையடையக் கூடும்.
மகரந்தப் பருவங்களில் ஏற்படும் அனைத்து இடிமுழக்கம் மின்னலுடன் கூடிய புயல்களும் இந்த தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மாவை உருவாக்காது.

தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மா ஏற்படக்கூடிய அபாயம் யாருக்கு அதிகம்?

தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மா ஆனது மெட்ரோபொலிற்றன், பிராந்திய அல்லது நாட்டுப்புறப் பகுதிகளிலுள்ள மக்களைப் பாதிக்கலாம். ஒரு காலத்திலும் ஆஸ்த்மா நோய் இருப்பதாக அடையாளம் காணப்பட்டிராதவர்களை இது தாக்கலாம்.

ஆஸ்தமா நோய் ஏற்கனவே ஏற்பட்ட வரலாறு உள்ளவர்கள், ஆஸ்த்மா நோய் இருந்தும் அது அடையாளம் காணப்படாதவர்கள் (கீழே பார்க்கவும்), வைக்கோல் காய்ச்சல் (குறிப்பாக பருவத்திற்குரிய வைக்கோல் காய்ச்சல்) அல்லது புல் மகரந்தத்திற்கு ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள் முதலியோர் தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மா ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகமாக உள்ளவர்களில் அடங்குவர்.

எனக்கு ஆஸ்த்மா நோய் இருந்தும் அது அடையாளம் காணப்படாமல் இருக்கலாமா?

ஆஸ்த்மா நோயின் மிகப் பொதுவான நோயறிகுறிகள் ஆவன:

- இழுப்பு - சுவாசிக்கும் போது நெஞ்சிலிருந்து தொடர்ச்சியான, உயர் தொனியான சத்தம் வருதல்
- மூச்சுத் திணறல் - போதியளவு காற்றை உள்ளே எடுக்க முடியாதது போன்ற உணர்வு
- நெஞ்சில் இறுக்கம் உள்ளது போன்ற உணர்வு
- இருமல் - மற்றைய நோயறிகுறிகளுடன் சேர்ந்து.

ஆஸ்த்மா இருப்பதாக அடையாளம் காணப்படுவதற்கு இந்த நோயறிகுறிகள் அனைத்தும் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, அவை வரலாம், போகலாம்.
உங்களுக்கு ஆஸ்த்மா இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகப்பட்டால், நிபுணத்துவ ரீதியில் நோயை அடையாளம் காண்பதற்காக உங்களுடைய வைத்தியரைப் பார்ப்பது முக்கியம். இதை அலட்சியம் செய்ய வேண்டாம் - உங்களுக்கு ஆஸ்த்மா நோய் இருந்தால், அதை எவ்வளவு விரைவில் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவருகிறீர்களோ அவ்வளவு விரைவில் உங்களுடைய நுரையீரல்கள் முன்னேற்றமடையும், உங்களுக்குச் சிறந்த உணர்வு ஏற்படும், அதோடு மேற்கொண்டு ஏதேனும் தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மா நிகழ்வுகள் ஏற்படுமென்றால் அவற்றுக்கு அதிகளவு தயார்ப்படுத்தப்படுவீர்கள்.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

ஆஸ்மாவின் நோயறிகுறிகள் மற்றும் காரணங்கள் பற்றிய மேலதிக தகவலை அறிய, இந்த இணையத்தைப் பாருங்கள்:
https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma

தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மாவுக்கு எப்படித் தயாராகலாம்?

உங்களுக்கு ஆஸ்த்மா நோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டால், ஆஸ்த்மாவின் நோயறிகுறிகள் இருந்தால் அல்லது பருவத்திற்குரிய வைக்கோல் காய்ச்சல் ஏற்பட்ட வரலாறு இருந்தால், உங்களுக்கு தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மா ஏற்படும் சாத்தியமுள்ள அபாயங்கள் உள்ளன என்று விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.
இடிமுழக்கம் மின்னலுடன் கூடிய புயல்கள் வரப்போவதாக முன்னறிவிப்புகள் மேற்கொள்ளப்படும் போது, குறிப்பாக அதிக அல்லது அளவுக்கதிக மகரந்த எண்ணிக்கை நாட்களில் விழிப்பாக இருங்கள்.
தயாராகுவதற்கு:

- உங்களுக்கு ஆஸ்த்மா நோயிருந்தால், நீங்கள் தற்போதைய ஆஸ்த்மாவுக்கான செயல் திட்டத்தை வைத்திருப்பதும், உங்களுடைய தடுப்பு மருந்தை ஒழுங்குமுறையில் பிரயோகிப்பதும் முக்கியமாகும்.
- தன்டர்ஸ்ரோம் ஆஸ்த்மா ஏற்படும் சாத்தியக்கூறு பற்றி உங்களுடைய வைத்தியருடன் கலந்துரையாடவும், அதை உங்களுடைய ஆஸ்த்மாவுக்கான செயல் திட்டத்தில் சேருங்கள்
- நீங்கள் தடுப்பு மருந்தைப் பிரயோகிப்பதில்லை என்றால், தடுப்புச் சிகிச்சையால் உங்களுக்கு நன்மை கிடைக்குமா என்று உங்களுடைய வைத்தியரைச் சந்தித்துக் கலந்துரையாடுங்கள்
- சாத்தியமான சந்தர்ப்பத்தில், புயல் கடக்கும் வரை கதவுகளையும் யன்னல்களையும் பூட்டிவைத்தபடி வீடுகளுக்கு உள்ளேயே இருப்பதன் மூலம், நெருங்குகின்ற இடிமுழக்கப் புயலின் காற்றுகளில் வீசப்படும் சாத்தியமான ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் துணிக்கைகளைத் தவிருங்கள். ஏதேனும் ஆஸ்த்மா நோயறிகள் உள்ளனவா என்று தொடர்ந்தும் எச்சரிக்கையாகவே இருங்கள்.
- உங்களுக்குள்ள வைக்கோல் காய்ச்சலைச் சிறப்பாகக் கட்டுப்படுத்துவதும் நிர்வகிப்பதும் கூட உங்களுடைய ஆஸ்த்மா கட்டுப்பாட்டை முன்னேற்றக் கூடியது என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். உங்களுக்குள்ள வைக்கோல் காய்ச்சலுக்கான சிகிச்சைகள் பற்றி உங்களுடைய வைத்தியர் அல்லது மருந்தாளருடன் கதையுங்கள்.

இடிமுழக்கம் மின்னலுடன் கூடிய புயல் நெருங்குகையில்:

- உங்களுடைய நிவாரணி மருந்தை உங்களுடனேயே எப்போதும் கொண்டுசெல்லுங்கள். இது உங்களுடைய அவசரநிலை ஆஸ்த்மா முதலுதவி மருந்தாகும்.
- ஆஸ்த்மாவைத் தீவிரப்படுத்தும் அறிகுறிகளைப் பற்றியும் **ஆஸ்த்மா முதலுதவி** அளிக்கும் படிகளையும் அறிந்துவைத்திருங்கள்.
- உங்களுக்கு ஆஸ்த்மா நோயறிகுறிகள் தோன்றத் தொடங்கிவிட்டால், **ஆஸ்த்மாவுக்கான செயல்/நிர்வாகத்** திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள்.
- உங்களிடம் நீல நிவாரணி பஃபர் இல்லாவிட்டால், ஒன்றை வாங்கி (எந்தவொரு மருந்துக்கடையிலும் வைத்தியரின் சிட்டை இல்லாமல் இவற்றை வாங்கலாம்), ஆஸ்த்மாவுக்கான முதலுதவிப் படிகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- உங்களுடைய ஆஸ்த்மா துரிதமாக மேலும் தீவிரமடைவதாக நீங்கள் கவலைப்படும் எந்த நேரத்திலும், 000 என்ற இலக்கத்தை அழைத்து, உங்களுக்கு ஆஸ்த்மா தாக்குதல் இருப்பதாகச் சொல்லுங்கள். நிவாரணி இன்ஹேலரை உபயோகிக்கும் போது சிறிதளவு நிவாரணம் அல்லது நிவாரணம் இல்லாமை, சௌகரியமாகக் கதைக்க முடியாதிருத்தல் அல்லது நபரின் உதடுகள் நீல நிறமாக மாறுதல் முதலியவை துரிதமாகத் தீவிரமடைவதற்கான அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

இதைப் பற்றிய தகவலை அறிந்தபடி இருப்பது எப்படி?

- மெல்போர்ன் மகரந்த எண்ணிக்கை முன்னறிவிப்பு - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- மெல்போர்ன் மகரந்த எண்ணிக்கை – free mobile app
- AusPollen – பிரதான தலைநகரங்களுக்கான மகரந்த முன்னறிவிப்புகள் - http://www.pollenforecast.com.au/
- Deakin University (AirWatch) புல் மகரந்த முன்னறிவிப்பு www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- BoM-இலிருந்து வானிலைத் தகவல் மற்றும் வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சிச் செய்தி அறிவிப்புகள் - http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml
- Asthma Australia Asthma App - iTunes-இலிருந்து கிடைக்கிறது
- Asthma Foundation Victoria இணையத்தளம் www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (1800 278 462 என்ற இலக்கத்தை அழைக்கவும்) - ஆஸ்த்மா பயிற்றுநருடன் கதையுங்கள்

அவசரநிலையில் எங்கிருந்து உதவியைப் பெறுவது

- அவசரநிலையில் எப்போதும் மூன்று பூச்சியங்கள் (000) என்ற இலக்கத்தை அழையுங்கள்
- உங்களுக்கு மிக அருகியுள்ள வைத்தியசாலையின் அவசரநிலைப் பிரிவு
- உங்களுடைய வைத்தியர்
- உங்களுக்கு மிக அருகியுள்ள மருந்துக்கடை (மருந்துக்காக)
- NURSE-ON-CALL தொலைபேசி. 1300 60 60 24 – நிபுணர் உடல்நலத் தகவல் மற்றும் ஆலோசனையைப் பெற (24 மணித்தியாலங்கள், 7 நாட்கள்)
- தேசிய வீட்டு வைத்தியர் சேவை தொலைபேசி. 13 SICK (13 7425) பணி நேரம் தவிர்ந்த நேரங்களில் வீட்டு வைத்தியர் வருகைக்கு (முழுக் கட்டணமுடையது).

அணுகக்கூடிய வடிவமைப்பில் இந்த வெளியீட்டைப் பெறுவதற்கு, 1300 761 874 என்ற இலக்கத்தை அழைக்கவும், தேவைப்பட்டால் National Relay Service 13 36 77-ஐ உபயோகிக்கவும் அல்லது பின்வரும் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்: environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

அங்கீகரித்து, வெளியிட்டவர்: விக்ரோரிய அரசாங்கம், 1 Treasury Place, Melbourne. © விக்ரோரிய மாநிலம், Department of Health and Human Services, யனவரி 2017.