થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા (Thunderstorm asthma)

સમુદાયની ફેક્ટશીટ

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા શું છે?

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા મોટે ભાગે એક અસામાન્ય પ્રકારના તોફાન દ્વારા થાય છે જેમાં ઘાસના પરાગના મૌસમ દરમિયાન એક તોફાનના રૂપમાં ઘાસનાં પરાગ કણો વાદળોમાં ઉપર વહે છે.જ્યારે તેઓ ભેજ શોષી લે, ત્યારે પરાગ કણો ફાટીને ખુલે છે અને તેમાંથી વિશાળ પ્રમાણમાં નાના એલર્જન કણો છૂટા પડે છે.
આ કણો એટલા નાના હોય છે કે તેઓ શ્વસન દ્વારા ફેફસામાં ઊંડે સુધી ઉતરી શકે છે. કેટલાક લોકોને આનાથી ફેફસાંમાં ખંજવાળ આવે છે. ખંજવાળને કારણે સોજો, સંકુચન અને ફેફસાની નાની વાયુનલિકાઓમાં વધારાની લાળ ઉત્પાદિત થઇ શકે છે. આનાથી શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી આવે છે અને તેના પરિણામે ઘરઘરાટી, છાતી ભારે થવી અને ઉધરસ જેવા અસ્થમાના લક્ષણો પરિણમી શકે છે. આ અસ્થમાના લક્ષણો ખૂબ ઝડપથી ગંભીર બની શકે છે.
પરાગના મૌસમમાંના બધા તોફાનોથી થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા થતો નથી.

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાનું જોખમ કોને હોય છે?

થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા, મહાનગર, પ્રાદેશિક અથવા ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં રહેતા લોકો પર અસર કરી શકે છે. તે તેવા લોકોને અસર કરી શકે છે જેમનું ક્યારેય અસ્થમાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું ન હોય.
થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાનું વધુ જોખમ હોય તેવા લોકોમાં અસ્થમાનો ઇતિહાસ વાળા લોકો, જેમનામાં અસ્થમાનું નિદાન ન થયું હોય તેવા (નીચે જુઓ) અને ઘાસના તાવ વાળા લોકો (ખાસ કરીને મોસમી ઘાસનો તાવ) અથવા ઘાસનાં પરાગકણોથી એલર્જી ધરાવતા લોકોનો સમાવેશ થાય છે.

શું મને અનડાયગ્નોસ્ડ અસ્થમા હોઈ શકે છે?

અસ્થમા સૌથી સામાન્ય લક્ષણો આ મુજબ છે:

- ઘરઘરાટી - તમે શ્વાસ લેતા હોવ ત્યારે છાતીમાંથી સતત, એકસરખો અવાજ આવતો રહે છે.
- હાંફ ચઢવી - પૂરતી હવા મળતી નથી તેવો અનુભવ થવો
- છાતીમાં અકડામણનો અનુભવ થવો
- ઉધરસ - અન્ય લક્ષણોની સાથેસાથે.

અસ્થમાનાં નિદાનમાં તમને આ બધા લક્ષણો હોય એવું જરૂરી નથી, તે આવતા જતા હોઈ શકે છે.
જો તમને અસ્થમાની શંકા હોય, તો વ્યાવસાયિક નિદાન માટે તમારે તમારા ડૉક્ટરને બતાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. તેને અવગણશો નહીં - જો તમને અસ્થમા હોય, તો જેટલી વહેલી તકે તેને નિયંત્રણ હેઠળ લાવશો તેટલા વહેલા તમારા ફેફસાંમાં સુધારો થશે, તમે બહેતર અનુભવ કરશો અને આગામી કોઈ થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાની ઘટનાઓનો સામનો કરવા માટે વધુ સારી રીતે સજ્જ રહેશો.
લક્ષણો અને અસ્થમાના કારણો પર વધુ માહિતી માટે, મુલાકાત લો: https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma

હું થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમા માટે કેવી રીતે તૈયારી કરી શકું?

તમને અસ્થમાનું નિદાન થયું હોય, અસ્થમાનાં લક્ષણો હોય અથવા મોસમી પરાગરજ જ્વરનો ઇતિહાસ હોય, તો તમારે થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાના સંભવિત જોખમો સામે સાવધ રહેવાની જરૂર છે.
થંડરસ્ટોર્મની આગાહી હોય ત્યારે સાવચેત રહો, ખાસ કરીને **ઉચ્ચ** અથવા **અત્યંત વધુ** પરાગકણોની માત્રાનાં દિવસોમાં.

તૈયારી કરવા:

- જો તમને અસ્થમા હોય, તો તમારી પાસે ચાલુ અસ્થમા એક્શન પ્લાન હોય અને તમે તમારી સુરક્ષાત્મક દવાઓ નિયમિતપણે લો એ મહત્વપૂર્ણ છે.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- તમારા ડૉક્ટર સાથે થંડરસ્ટોર્મ અસ્થમાની શક્યતા માટે ચર્ચા કરો અને તેને તમારા અસ્થમા એક્શન પ્લાનમાં સામેલ કરો
- જો તમે પ્રીવેન્ટરનો ઉપયોગ કરતા નથી, તો પ્રીવેન્ટર સારવારથી તમને લાભ મળી શકશે કે કેમ તે વિશે ચર્ચા કરવા ડૉક્ટરની મુલાકાત લો.
- જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં બારી-બારણાંઓ બંધ કરીને તોફાન પસાર થઈ ન જાય ત્યાં સુધી ઘરની અંદર રહીને તોફાનમાં વહેતા સંભવિત એલર્જનના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો. કોઈપણ અસ્થમા લક્ષણો માટે સજગ રહો.
- યાદ રાખો કે તમારા ઘાસના પરાગકણોથી થતા જ્વરનું બહેતર રીતે નિયંત્રણ અને સંચાલન કરવું પણ તમારા અસ્થમાના નિયંત્રણને સુધારી શકે છે. તમારા પરાગરજના જ્વરની સારવાર વિશે તમારા ડૉક્ટર અથવા ફાર્માસિસ્ટ સાથે ચર્ચા કરો.

જેવું તોફાન આવે કે તરત જ આ કરો:

- હંમેશા તમારી સાથે તમારી રીલિવર દવા લઇ જાઓ. આ તમારી ઇમર્જન્સી અસ્થમાની પ્રાથમિક ઉપચારની દવા છે.
- અસ્થમાના કથળવાના સંકેતો વિશે અને **asthma first aid** પગલાં વિશે જાણો.
- જો તમને અસ્થમાના લક્ષણો વિકસવાનું શરૂ થાય, તો તમારા **asthma action/management** ને અનુસરો.
  - જો તમારી પાસે બ્લુ રીલિવર પફર નથી, તો એક મેળવવાનો પ્રયાસ કરો (તમે આ કોઈપણ ફાર્મસી કાઉન્ટર પરથી લઈ શકો છો) અને અસ્થમા પ્રાથમિક સારવારના પગલાઓને અનુસરો.
  - જો તમને કોઈપણ સમયે ચિંતા થાય કે તમારો અસ્થમા ઝડપથી કથળી રહ્યો છે, તો 000 પર કૉલ કરો અને જણાવો કે તમને અસ્થમાનો હુમલો આવી રહ્યો છે. ઝડપી કથળવાનાં ચિન્હોમાં નિરાંતે વાત કરવામાં અસમર્થતા, રીલિવર ઇન્હેલરથી સાવ થોડી અથવા બિલકુલ રાહત નહીં અથવા કોઈ વ્યક્તિનાં હોઠ વાદળી પડવા લાગે તેનો સમાવેશ થાય છે.

હું માહિતગાર કેવી રીતે રહી શકું છું?

- મેલબોર્ન પોલન કાઉન્ટ ફોરકાસ્ટ - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- મેલબોર્ન પોલન કાઉન્ટ – free mobile app
- AusPollen – મુખ્ય શહેરો માટે પરાગકણોની આગાહી - http://www.pollenforecast.com.au/
- Deakin University (AirWatch)ઘાસના પરાગકણોની આગાહી www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- BoM અને રેડિયો અને ટેલિવિઝનના સમાચાર અપડેટ્સમાંથી હવામાનની માહિતી - http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml
- Asthma Australia Asthma App- iTunes માંથી ઉપલબ્ધ
- Asthma Foundation Victoria વેબસાઇટ www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (ફોન 1800 278 462)- અસ્થમાના શિક્ષક સાથે વાત કરો

ઇમર્જન્સીમાં ક્યાંથી મદદ મેળવવી

- ઇમર્જન્સીમાં, હંમેશા ટ્રીપલ શૂન્ય (000) પર કૉલ કરો
- તમારી નજીકની હૉસ્પિટલનાં ઈમર્જન્સી વિભાગમાં
- તમારા ડૉક્ટર
- તમારી નજીકની ફાર્મસી (દવા માટે)
- NURSE-ON-CALL ટેલિ. 1300 60 60 24 - નિષ્ણાત આરોગ્ય માહિતી અને સલાહ માટે (24 કલાક, 7 દિવસ)
- National Home Doctor Service ટેલિ. 13 SICK (13 7425) આફ્ટર-અવર્સમાં ડોક્ટરને ઘરે મુલાકાત માટે બોલાવવા (બલ્ક બિલ કરેલ.

એક સુલભ ફોર્મેટમાં આ પ્રકાશનને પ્રાપ્ત કરવા માટે, ફોન 1300 761 874, જો જરૂર પડે, તો National Relay Service 13 36 77 ની મદદથી અથવા ઈમેલ કરો: environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

વિક્ટોરિયન સરકાર, , 1 Treasury Place, Melbourne દ્વારા અધિકૃત અને પ્રકાશિત.© સ્ટેટ ઑફ વિક્ટોરિયા, Department of Health and Human Services જાન્યુઆરી 2017.