

Астма како последица на бура

Информативен лист за заедницата

Што е астма како последица на бура (thunderstorm asthma)?

Астма како последица на бура е најчесто предизвикана од еден редок вид на лошо време, кога ветерот ги крева во облаците ситните семки на полен во периодот на поленизација на тревата. Кога ќе впијат влага, зрнцата полен се отвораат и ослободуваат големи количества на ситни алергенски честички.

Тие честички се толку мали што може да бидат вдишани длабоко во белите дробови. Кај некои луѓе тие честички ги надразнуваат белите дробови. Надразнувањето може да предизвикува потечување, стеснување и создавање дополнителна слуз во ситните воздушни канали во белите дробови. Тоа го отежнува дишењето и може да предизвика симптоми на астма како што се „свирење“ и стегање во градите и кашлање. Овие симптоми на астма многу брзо може да се влошат. До астма како последица на бура не доаѓа при секое невреме во сезоната на поленизација.

Кој е во опасност при астма како последица на бура?

Од астма како последица на бура може да заболат луѓето кои живеат во град, во внатрешноста или во селските области. Од неа може да заболат и луѓе кај кои не била откриена астма. Меѓу луѓето со зголемен ризик од добивање астма како последица на бура се тие кои веќе имале или имаат астма, луѓето кај кои не била поставена дијагноза на астма (видете подолу) и луѓе кои се алергични на полен (hay fever) – особено на сезонска алергија на полен или алергија на полен на тревата.

Можно ли е да имам недијагностицирана астма?

Најчести симптоми на астма се:

- „свирење“ во градите – постојан висок звук што се слуша од градите додека дишете
- немање здив – чувство дека не можете да земете доволно воздух
- чувство на стегање во градите
- кашлање – заедно со другите симптоми.

Не мора да ги имате сите тие симптоми за да ви биде поставена дијагноза на астма; тие симптоми може да се појавуваат и исчезнуваат.

Ако се сомневате дека можеби имате астма, важно е да отидете кај доктор заради професионално поставена дијагноза. Не ја игнорирајте астмата – ако имате астма, колку што порано ја ставите под контрола, толку поскоро вашите бели дробови ќе бидат подобри, вие ќе се чувствувате подобро и ќе бидете поподготвени за секое следно појавување на астма како последица на бура.

За повеќе информации за симптомите и причините за астма посетете ја интернет страницата:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma>

Како може да се подготвам за астма како последица на бура

Ако ви била поставена дијагноза на астма, имате симптоми на астма или сте имале напади на сезонска алергија на полен (hay fever), треба да бидете внимателни во поглед на можните опасности од астма како последица на бура. Бидете претпазливи кога се предвидува лошо време или бура во денови кога степенот на поленизација е ВИСОК (HIGH) или ЕКСТРЕМЕН (EXTREME).

Подготовки:

- Ако имате астма, важно е да имате важечки акционен план за астма (asthma action plan) и редовно да го користите вашиот лек за спречување на астма (preventer medication).
- За можноста за појава на астма како последица на бура разговарајте со вашиот доктор и неговото мислење внесете во вашиот акционен план за астма
- Ако не користите лек за спречување на астма (preventer), разговарајте со вашиот доктор дали ќе ви користи третман за спречување на напад на астма
- Кога можете, одбегнувајте ги потенцијалните алергени што ги носи ветерот при бура што приближува, така што ќе останете во затворен простор со затворени врати и прозорци додека не помине фронтот на невремето. Бидете претпазливи на појава на било кој симптом на астма.
- Запомнете дека подобрата контрола и справување со вашата алергија на полен на трева (hay fever) исто така може да ја подобри контролата на вашата астма. Со вашиот доктор или аптекар разговарајте за начините на лекување на алергијата на полен (hay fever).

Додека приближува бура:

- Секогаш носете го со себе вашиот лек за намалување на симптомите (reliever medication). Тоа е вашиот лек за прва помош при астма.
- Треба да ги препознавате знаковите на астма и чекорите за давање [прва помош при астма \(asthma first aid\)](#).
- Ако почнете да имате симптоми на астма, применете го вашиот [план за акција/справување со астма \(action/management plan\)](#).
- Ако немате син спреј за астма (blue reliever puffer), потрудете се да го набавите (може да го купите без рецепта во секоја аптека) и применете ги чекорите за прва помош при астма.
- Ако било кога сте загрижени дека вашата астма брзо се влошува, телефонирајте на 000 и речете дека имате напад на астма. Меѓу знаковите на брзо влошување се и ако спрејот само малку или нималку не ви помага, ако не можете нормално да зборувате или ако ви посинат усните.

Како може да останам информиран?

- Прогноза за концентрација на полен во Мелбурн - www.melbournepollen.com.au/index.php/forec_ast
- Концентрација на полен во Мелбурн – [бесплатна апликација \(app\) за мобилен](#)
- AusPollen – прогноза за полен во Бризбејн, Канбера, Мелбурн и Сиднеј - <http://www.pollenforecast.com.au/>
- Прогноза на Deakin University (AirWatch) за полен на тревата www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- Информации за времето од Метеоролошкото биро и на вестите на радио и телевизија - <http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- Asthma Australia Asthma App – достапен на iTunes
- Интернет страница на Asthma Foundation Victoria www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (телефон 1800 278 462) – разговарајте со инструктор за астма

Каде да се побара помош во итни случаи

- Во итни случаи секогаш телефонирајте на три нули (000)
- Во одделот за итни случаи (Emergency) во најблиската болница
- Кај вашиот доктор
- Во најблиската аптека (за лекови)
- NURSE-ON-CALL, телефон 1300 60 60 24 – за стручни здравствени информации и совети (24 часа, 7 дека)
- Од Националната служба за лекарска домашна посета, телефон 13 SICK (13 7425) за лекарски домашни посети после работно време (плаќање преку Medicare).

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

Одобрила и објавила Викториската влада, 1 Treasury Place, Melbourne. © Држава Викторија, Department of Health and Human Services јануари 2017.