

Fırtına astımı

Toplum bilgilendirme belgesi

Fırtına astımı nedir?

Fırtına astımı, çoğunlukla çimen poleni mevsiminde oluşan bir fırtına ile bulutların içine taşınan çimen poleni tanelerinin sebep olduğu nadir bir fırtına türü tarafından tetiklenir. Nemi emen polen taneleri patlayıp açılınca, alerji yapan küçük parçacıkların büyük bir miktarı serbest kalır. Çok küçük olan bu parçacıklar, derin nefes yoluyla akciğerlere geçebilir. Bu da, bazı kişilerin akciğerlerinde tahrişe sebep olur. Oluşan tahriş, akciğerlerdeki küçük hava keseciklerinde şişmeye, daralmaya ve fazladan mukus (balgam) üretimine neden olabilir. Bu durum nefes almayı zorlaştırır ve hırıltılı solunum, göğüste daralma ve öksürük gibi astım belirtilerine yol açar. Bu astım belirtileri çok hızlı bir şekilde kötüleşebilir. Polen mevsimindeki tüm fırtınalar, fırtına astımına neden olacak anlamına gelmez.

Kimler fırtına astımı riski altındadır?

Fırtına astımı büyükşehir, bölgesel ve kırsal kesimlerde yaşayan kişileri etkileyebilir. Fırtına astımı, daha önceden hiçbir astım tanısı konmamış kişileri de etkileyebilir. Fırtına astımı riski yüksek olanlar, bir astım geçmişi olan, herhangi bir astım tanısı konmamış olan (aşağıya bakınız) ve saman nezlesi olan (özellikle mevsimsel saman nezlesi) veya çimen polenlerine karşı bir allerjisi olan kişilerden oluşur.

Tanısı konmamış astımım olabilir mi?

Astımın en yaygın belirtileri:

- hırıltı – nefes alırken göğüsten gelen sürekli, yüksek tonlu bir ses
- solunum yetmezliği – yeterince hava alamama hissi

- göğüste sıkışma hissi
- öksürük – diğer belirtilerle beraber

Size astım tanısı konması için, bu belirtilerin hepsini taşıyor olmanız şart değildir, bu belirtiler zaman zaman ortaya çıkabilir. Astımınız olabileceğinden şüpheleniyorsanız, profesyonel bir tanı için doktorunuzu görmeniz önemlidir.

İhmal etmeyin – astımınız varsa, ne kadar erken kontrol altına alırsanız, ciğerleriniz ne kadar çabuk iyileşirse, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz ve ilerdeki fırtına astımı vakalarına karşı daha hazırlıklı olmuş olacaksınız.

Astım belirtileri ve nedenlerine ilişkin daha fazla bilgi için ziyaret edilecek site:

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

Fırtına astımına karşı kendimi nasıl hazırlayabilirim?

Astım tanısı konduysa, astım belirtileri taşıyorsanız veya mevsimsel bir saman nezlesi geçmiştiniz varsa, fırtına astımının potansiyel tehlikelerine karşı dikkatli olmanız gerekir. Özellikle YÜKSEK ve AŞIRI polen sayımı olan günlerde fırtına beklenen zaman konusunda dikkatli olun.

Hazırlık Yapmak:

- Astımınız varsa, geçerli bir eylem planınızın olması ve düzenli olarak önleyici ilacınızı kullanmanız önemlidir.
- Doktorunuzla fırtına astımı olasılığı hakkında konuşun ve bunu astım eylem planınıza ekleyin.

- Bir önleyici kullanmıyorsanız, önleyici tedaviden yarar görüp görmeyeceğinizi tartışmak için doktorunuza danışın.
- Fırtına geçinceye kadar kapı ve pencereleri kapalı tutup içerde kalarak, yaklaşan fırtına rüzgarına takılan potansiyel alerjenlerden mümkün olduğunca uzak durun. Herhangi bir astım belirtilerine karşı tetikte olun.
- Saman nezlenizi daha iyi kontrol ve idare etmeniz, astım kontrolünüzü de geliştirebilir. Saman nezlesi tedavilerine ilişkin olarak doktorunuz ya da eczacınızla konuşun.

Fırtına yaklaşırken:

- Rahatlatıcı ilacınızı her zaman yanınızda taşıyın. Bu sizin ilk yardım astım acil ilacınızdır.
- Astımın kötüleşme işaretlerini ve [asthma first aid](#) (astım ilk yardım) basamaklarını öğrenin.
- Astım belirtileriniz başlarsa, [asthma action/management](#) (astım eylem/idare) planını takip edin.
- Bir mavi rahatlatıcı püskürtücü (puffer) ilacınız yoksa, almaya gayret edin (bunu herhangi bir eczaneden reçetesiz alabilirsiniz) ve astım ilk yardım basamaklarını takip edin.
- Astımınızın hızla kötüye gitmesinden endişe duyarsanız, 000 nolu telefonu arayın ve astım krizi geçirdiğinizi söyleyin. Hızlı kötüleşme halinin belirtileri, rahatlatıcı inhaler ilacının az ölçüde rahatlatması ya da hiç rahatlatmaması, rahatça konuşamamak veya kişinin dudaklarının morarmasıdır.

Nasıl haberdar olabilirim?

- Melbourne Polen Sayım tahmini - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- Melbourne Polen Sayımı – [free mobile app](#)

- AusPollen – büyük başkentler için polen tahminleri - <http://www.pollenforecast.com.au/>
- Deakin University (AirWatch) çimen polenleri tahmini www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- BoM'dan alınan hava tahmin bilgileri ve radyo televizyon haber güncellemeleri - <http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- The Asthma Australia Asthma App - uygulaması iTunes'den edinilebilir.
- The Asthma Foundation Victoria web sayfası www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (telefon 1800 278 462) – bir astım eğitmeni ile konuşun

Acil bir durumda yardım alınacak yerler

- Acil bir durumda daima üç sıfır (000) numaralı telefonu arayın
- Size en yakını hastanenin acil servisi
- Doktorunuz
- Size yakın eczane (ilaçlarınız için)
- NURSE-ON-CALL hizmetinin 1300 60 60 24 numaralı telefonu – uzman sağlık bilgisi ve danışma için (7 gün, 24 saat)
- Ulusal Ev Doktoru Hizmeti Telefonu 13 SICK (13 7425) iş saatleri dışında doktor ziyaretleri (medicare kartı ile).

Bu yayımı erişilebilir bir formatta almak için, gerekirse, National Relay Service'nin 13 36 77 numaralı telefonunu kullanarak 1300 761 874 numaralı telefonu arayın veya şu adrese elektronik posta gönderin:

environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Viktorya Hükümeti, 1 Treasury Place, Melbourne. Tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır © State of Victoria, Department of Health and Human Services Ocak 2017.