

Grmljavinska astma

Informacijski listić za zajednice

Što je grmljavinska astma?

Grmljavinska astma je većinom rezultat neobičnog oblika grmljavinske oluje koja izaziva prenošenje čestica peludi trave u oblake u vrijeme stvaranja oluje tijekom sezone peludi trave. Kada pelud upija vlažnost, zrnca peludi se otvaraju i oslobađaju velike količine malih alergenskih čestica.

Te čestice su tako male da ih se može udahnuti duboko u pluća. Kod nekih osoba to može izazvati nadraživanje pluća. Nadraživanje može prouzročiti oticanje, sužavanje zračnih puteva i proizvodnju dodatne sluzi u malim dišnim putevima pluća. To može dovesti do otežanog disanja i može dovesti do simptoma astme kao što su otežano disanje, pritisak u prsima i kašalj. Ovi simptomi astme mogu vrlo brzo postati izuzetno ozbiljni.

Tijekom peludnih sezona sve grmljavinske oluje ne izazivaju grmljavinsku astmu.

Tko je pod rizikom grmljavinske astme?

Grmljavinske astma može zahvatiti osobe koje žive u gradskim, regionalnim ili ruralnim područjima. Može zahvatiti osobe koje nikada nisu imale dijagnozu astme.

Osobe sa povećanim rizikom grmljavinske astme su osobe koje imaju povijest astme, osobe sa nedijagnosticiranom astmom (vidi ispod) i osobe sa peludnom groznicom (osobito sezonskog tipa) ili sa alergijom na pelud trave.

Da li imam nedijagnosticiranu astmu?

Najčešći simptomi astme su:

- Otežano disanje – stalni, visoki ton iz prsa dok dišete
- Nedostatak daha – osjećaj da ne možete dobiti dovoljno zraka
- Osjećaj stezanja u prsima
- Kašalj – pored drugih simptoma.

Ne morate imati sve od ovih simptoma kako biste imali dijagnozu astme i oni mogu biti povremeni.

Ukoliko mislite da biste mogli imati astmu, važno je konzultirati liječnika za profesionalnu dijagnozu. Nemojte to zanemariti – ukoliko imate astmu, što prije to uzmete pod kontrolu, tim će se vaša pluća bolje osjećati, bolje ćete se osjećati i biti ćete bolje pripremljeni za nadolazeće epizode grmljavinske astme.

Za više informacija o simptomima i uzročnicima astme posjetite:

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

Kako se mogu pripremiti za grmljavinsku astmu?

Ukoliko imate dijagnozu astme, imate simptome astme ili sezonsku peludnu groznicu, morate imati na umu potencijalne opasnosti grmljavinske astme.

Budite svjesni olujne prognoze posebno kada je pelud u zraku VISOKA ili EKSTREMNA.

Kako biste se pripremili:

- Ukoliko imate astmu važno je da imate trenutni plan akcije za astmu i da propisno upotrebljavate lijek za sprečavanje.
- Razgovarajte o mogućnosti grmljavinske astme sa vašim liječnikom i uključite to u plan akcije za astmu
- Ukoliko ne upotrebljavate lijek za sprečavanje, posjetite liječnika kako biste razmotrili ako bi vam bio potreban lijek za sprečavanje
- Gdje je to moguće izbjegavajte potencijalne alergene koji su na vjetru nadolazeće oluje i ostanite unutra sa zatvorenim vratima i prozorima do prestanka oluje. Ostanite na oprezu za bilo kakve simptome astme.
- Zapamtite da bolji nadzor i upravljanje vašom peludnom groznicom također može poboljšati vaš nadzor astme. Razgovarajte sa vašim liječnikom ili farmaceutom o tretmanima peludne groznice.

Kada oluja dolazi:

- Uvijek sa vama nosite lijek za sprečavanje. To je vaša prva pomoć u hitnom slučaju astme.
- Budite upoznati sa znacima pogoršanja astme i koracima [prve pomoći za astmu](#).
- Ukoliko dođe do simptoma astme, slijedite vaš [plan akcije i upravljanja astmom](#).
- Ukoliko nemate plavi inhalator za sprečavanje, pokušajte doći do njega (možete ga bez recepta kupiti u bilo kojoj ljekarni) i slijedite korake za prvu pomoć u slučaju astme.
- Ukoliko ste u bilo koje vrijeme zabrinuti da se vaša astma ubrzano pogoršava, nazovite 000 i recite im da imate napadaj astme. Znaci brzog pogoršanja uključuju malo poboljšanje ili nedostatak poboljšanja nakon upotrebe inhalatora, nemogućnost normalnog govora, ili ako usne postaju plave.

Kako mogu ostati informiran/informirana?

- Prognoza peludi u zraku za Melbourne - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- Pelud u zraku za Melbourne – [besplatna aplikacija za mobitel](#)
- AusPollen – prognoza peludi za velike glavne gradove - <http://www.pollenforecast.com.au/>
- Deakin University (AirWatch) prognoza peludi trave www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- Vremenske informacije organizacije BoM kao i radijske i televizijske obnove vijesti - <http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- Asthma Australia Asthma App – dostupno od iTunes
- Internet stranica Asthma Foundation Victoria www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (nazovite 1800 278 462) - razgovarajte sa nastavnikom o astmi

Gdje dobiti pomoć u hitnom slučaju

- U hitnom slučaju, uvijek nazovite tri nule (000)
- U hitnom odjelu vaše najbliže bolnice
- Kod vašeg liječnika
- U vašoj najbližoj ljekarni (za lijek)
- NURSE-ON-CALL nazovite 1300 60 60 24 – za stručnu zdravstvenu informaciju i savjet (24 sata, 7 dana)
- National Home Doctor Service (Nacionalne usluge liječnika u kući). Nazovite 13 SICK (13 7425) za kućne posjete liječnika poslije radnih sati (plaćeno putem Medicare).

Kako biste primili ovu brošuru u pristupnom obliku nazovite 1300 761 874, koristeći National Relay Service na broj 13 36 77 ukoliko je to potrebno, ili putem emaila: environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Ovlaštila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne. © Država Viktorija, Department of Health and Human Services, siječanj 2017.