

Asma da temporale (Thunderstorm asthma)

Scheda informativa per la comunità

Che cosa è l'asma da temporale?

L'asma da temporale viene maggiormente scatenato da un tipo raro di temporale che fa sì che, quando si prepara un temporale durante la stagione dei pollini, i grani di polline di erba vengano portati in quota fino alle nuvole. Quando assorbono l'umidità, i grani di polline scoppiano e rilasciano grandi quantità di particelle allergeniche di piccole dimensioni.

Queste particelle sono così piccole che possono essere ispirate profondamente nei polmoni. In alcune persone questo provoca un'irritazione nei polmoni. L'irritazione può causare maggiore secrezione di muco, gonfiore e restringimento delle piccole vie aeree nei polmoni. Questo ostacola la respirazione e può causare sintomi di asma quali dispnea, senso di costrizione toracica e tosse. Questi sintomi di asma possono aggravarsi molto rapidamente.

Non tutti i temporali nelle stagioni dei pollini provocano l'asma da temporale.

Chi è a maggior rischio di essere affetto dall'asma da temporale?

L'asma da temporale può colpire persone che vivono in aree metropolitane, regionali o rurali. Può colpire persone a cui non è mai stato diagnosticato l'asma. Le persone più a rischio di essere colpite da asma da temporale sono le persone che sono state colpite da asma in precedenza, le persone con asma non diagnosticato (vedi sotto) e le persone affette da febbre

da fieno (in particolare la febbre da fieno stagionale) o da allergia al polline di erba.

Potrei avere l'asma non diagnosticato?

I sintomi più comuni di asma sono:

- dispnea - un suono continuo e acuto proveniente dal petto mentre stai respirando
- mancanza di respiro - la sensazione di non essere in grado di prendere abbastanza aria
- una sensazione di oppressione al petto
- tosse - oltre agli altri sintomi.

Non devi presentare tutti questi sintomi perché ti venga diagnosticato l'asma, inoltre i sintomi possono andare e venire.

Se sospetti di avere l'asma, è importante che ti rivolga al tuo medico per ricevere una diagnosi professionale.

Non ignorarlo - se hai l'asma, prima lo metti sotto controllo, prima i polmoni miglioreranno, prima ti sentirai meglio e sarai più preparato per eventuali altri eventi che scatenano l'asma da temporale.

Per ulteriori informazioni sui sintomi e le cause di asma, visita il sito:

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

Come mi preparo per l'asma da temporale?

Se ti è stato diagnosticato l'asma, presenti i sintomi di asma o hai avuto in precedenza l'asma o la febbre da

fieno stagionale, devi stare attento a potenziali pericoli derivanti dall'asma da temporale.

Controlla quando sono previsti temporali, in particolare nei giorni in cui il tasso di polline è ALTO o ESTREMO.

Per prepararti:

- Se hai l'asma è importante che tu abbia in atto un piano d'azione per l'asma e che utilizzi regolarmente i farmaci per l'asma a scopo preventivo.
- Rivolgiti al tuo dottore per conoscere la possibilità di un attacco di asma da temporale e includilo nel tuo piano d'azione per l'asma.
- Se non utilizzi farmaci per l'asma a scopo preventivo, rivolgiti al tuo medico per vedere se potresti trarre beneficio da un trattamento a scopo preventivo.
- Dove possibile, evita gli allergeni che possono essere trasportati dai venti del temporale in arrivo rimanendo in casa con porte e finestre chiuse fino a quando il temporale non è passato. Presta attenzione ad eventuali sintomi di asma.
- Ricorda che una migliore gestione e controllo della febbre da fieno può anche aiutare a controllare l'asma. Rivolgiti al tuo medico o farmacista per i trattamenti della febbre da fieno.

Quando il temporale si avvicina:

- Portati sempre i farmaci antiasmatici. Sono i tuoi farmaci di pronto soccorso in caso di emergenza asma.
- Sii a conoscenza dei segnali che indicano che l'asma sta peggiorando e delle fasi di **primo soccorso in caso di attacco d'asma**.
- Se inizi ad avere sintomi di asma, segui il tuo piano **d'azione/di gestione dell'asma**.

- Se non hai un inalatore antiasmatico blu, prendine uno (è possibile prenderlo in qualsiasi farmacia senza ricetta) e segui le istruzioni di primo soccorso in caso di attacco d'asma.
- Se in qualsiasi momento temi che l'asma stia rapidamente peggiorando, chiama lo 000 e informa l'operatore che ti sta venendo un attacco d'asma. Se l'inalatore antiasmatico non migliora o migliora di poco la situazione, non è possibile parlare in modo confortevole, o se le labbra di una persona stanno diventando blu sono fattori che indicano un rapido peggioramento.

Come rimanere aggiornato?

- Previsioni del tasso di polline a Melbourne - www.melbournepollen.com.au/index.php/forec_ast
- Tasso di polline a Melbourne - [app gratuita per cellulari](#)
- AusPollen - previsioni del polline per le principali capitali - <http://www.pollenforecast.com.au/>
- Deakin University (AirWatch) Previsioni pollini di erba www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- Informazioni meteo del BOM e nuovi aggiornamenti via radio o televisione - <http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- Asthma Australia Asthma App - disponibile su iTunes
- Il sito di Asthma Foundation Victoria www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (telefono 1800 278 462) - per parlare con un educatore per l'asma

Dove ottenere aiuto in caso di emergenza

- In caso di emergenza, chiama sempre il triplo zero (000)

- Pronto soccorso dell'ospedale più vicino
- Il tuo medico
- La farmacia a te più vicina (per prendere i farmaci)
- LNURSE-ON-CAL Tel. 1300 60 60 24 – per informazioni specialistiche sulla salute e consulenza (24 ore su 24, 7 giorni su 7)
- Servizio nazionale di visite mediche a domicilio Tel. 13 SICK (13 7425) per visite mediche a domicilio dopo l'orario di lavoro (addebito a fine anno).

Per ricevere questa pubblicazione in un formato accessibile, basta chiamare il numero 1300 761 874, utilizzando il National Relay Service al numero 13 36 77 se necessario, o basta inviare una e-mail a:

environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne. © Stato del Victoria, Department of Health and Human Services Gennaio 2017.