گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ (Thunderstorm asthma)

حقائق نامہ برائے کمیونٹی

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا وبائی دمہ کیا ہے؟

گھاس پولن کے موسم کے دوران دمے اور موسمی الرجی (hay fever) میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس دوران گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے کا امکان بھی پیدا ہوجاتا ہے۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ ہوا میں پولن کی بہت زیادہ مقدار اور ایک خاص قسم کے گرج چمک والے طوفان کا منفرد ملاپ اس کا باعث بنتا ہے، جس سے لوگوں کی ایک بہت بڑی تعداد میں ایک چھوٹے سے دورانیے میں دمے کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

گھاس کے پولن دانے تیز ہواؤں میں بہہ کر دور دراز علاقوں تک پھیل جاتے ہیں؛ کچھ دانے ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں اور ان میں سے چھوٹے چھوٹے ذرات خارج ہوتے ہیں جو کہ گرج چمک والے طوفان سے عین پہلے چلنے والی تیز ہواؤں میں بہت بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ ذرات اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ سانس کے ذریعے پھیپھڑوں کے بہت اندر تک پہنچ جاتے ہیں اور دمے کی علامات کا باعث بنتے ہیں، ان کی وجہ سے سانس لینے میں مشکل پیش آتی ہے۔

یہ کیفیت بہت جلدی انتہائی شدت اختیار کرسکتی ہے اور کئی لوگوں کو عین اسی وقت طبی امداد کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ اس کی وجہ سے صحت کی خدمات پر بہت زیادہ دباؤ پڑ سکتا ہے۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کے واقعات عام نہیں ہیں اور ایسا ہر سال نہیں ہوتا۔ جنوب مشرقی آسٹریلیا میں یہ واقعات اکتوبر سے لیکر دسمبر تک رہنے والے گھاس پولن کے موسم کے دوران پیش آسکتے ہیں۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ ان افراد پر اثرانداز ہوسکتا ہے جو دمے یا موسمی الرجی (hay fever) کا شکار ہیں – خصوصا وہ افراد جنہیں اپنی موسمی الرجیوں کے دوران سانس کے ساتھ خرخراہٹ کی آوازوں اور کھانسی کا سامنا ہے۔ اس لئے دمے یا موسمی الرجی کا شکار افراد کے لئے یہ اہم ہے کہ وہ گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے سے آگاہ ہوں اور یہ جانتے ہوں کہ گھاس پولن کے موسم کے دوران وہ اپنے آپ کو کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

یہ سمجھنا اہم ہے کہ بہت سی ایسی وجوہات ہیں جن کی وجہ سے کسی شخص کو دمے کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ یہ وجوہات مختلف لوگوں کے لئے مختلف طرح کی ہوسکتی ہیں اور ان میں مندرجہ ذیل شامل ہوسکتی ہیں:

- موسم اور درجۂ حرارت میں تبدیلیاں
- ٹھنڈ کی وجہ سے نزلہ زکام اور سانس کی نالی کی دیگر انفیکشنز
- گھروں میں موجود دھول کے کیڑے (dust mites)، پھپھوندیاں (moulds)، جانور اور پولن
- ورزش
- سگریٹ اور جنگلات \ جھاڑیوں میں لگنے والی آگ کا دھواں
- راس نہ آنے والے کیمیکلز

ان تمام وجوہات کی وجہ سے ہونے والے دمے کی علامات اور علاج بنیادی طور پر ایک جیسے ہی ہوتے ہیں۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کے واقعات کے بارے میں یاد رکھنے والی اہم چیزیں درج ذیل ہیں:

- یہ واقعات شاذونادر ہی پیش آتے ہیں اور یہ ہر سال نظر آنے والے دمے کے موسمی اضافے کا باعث نہیں ہیں
- یہ ایک ہی وقت میں کئی افراد پر اثرانداز ہوسکتے ہیں
- یہ مندرجہ ذیل لوگوں پر اثرانداز ہوسکتے ہیں:
  - ایسے لوگ جنہیں دمہ ہے
  - ایسے لوگ جن کے دمے کی تشخیص نہیں ہوئی (یعنی کہ، ایسے لوگ جنہیں دمے کی علامات لاحق ہیں لیکن ابھی تک ان میں دمے کی تشخیص نہیں ہوئی)
  - ایسے لوگ جنہیں ماضی میں دمہ رہا ہے
  - موسمی الرجی کا شکار ایسے افراد جنہیں دمے کی شکایت ہو یا نہ ہو

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- جنوب مشرقی آسٹریلیا میں موسمی الرجی کا شکار ہونے والے افراد کو گھاس کے پولن سے الرجی ہونے کا امکان ہے، اور اس لئے انہیں گرج چمک والے طوفان سے دمہ ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہے۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کے واقعات کب پیش آتے ہیں؟

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کے واقعات عام نہیں ہیں اور ایسا ہر سال نہیں ہوتا۔ جنوب مشرقی آسٹریلیا میں یہ واقعات اکتوبر سے لیکر دسمبر تک رہنے والے گھاس کے پولن کے موسم کے دوران پیش آسکتے ہیں۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے کا سب سے زیادہ خطرہ کسے ہے؟

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے سے زیادہ خطرہ مندرجہ ذیل افراد کو ہوتا ہے:

- ایسے لوگ جنہیں دمہ ہے
- ایسے لوگ جن کے دمے کی تشخیص نہیں ہوئی (یعنی کہ، ایسے لوگ جنہیں دمے کی علامات لاحق ہیں لیکن ابھی تک ان میں دمے کی تشخیص نہیں ہوئی)
- ایسے لوگ جنہیں ماضی میں دمہ رہا ہے
- موسمی الرجی کا شکار ایسے افراد جنہیں دمے کی شکایت ہو یا نہ ہو

جنوب مشرقی آسٹریلیا میں موسمی الرجی کا شکار ہونے والے افراد کو گھاس کے پولن سے الرجی ہونے کا امکان ہے، اور اس لئے انہیں گرج چمک والے طوفان سے دمہ ہونے کا زیادہ خطرہ لاحق ہے۔

دونوں صورتیں یعنی دمہ اور موسمی الرجی کے موجود ہونے سے یا دمے کے غیرمناسب کنٹرول سے یہ خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ بڑے شہروں، دوردراز کے علاقوں یا دیہی علاقوں میں رہنے والے افراد پر اثرانداز ہوسکتا ہے، بیشک انہیں ماضی میں دمے کا مسئلہ نہ بھی رہا ہو۔

دمے اور موسمی الرجی (hay fever) کی علامات کیا ہیں؟

دمے میں مبتلا افراد کو مندرجہ ذیل میں سے ایک یا زائد عام علامات ہوسکتی ہیں:

- سانس کے ساتھ خرخراہٹ کی آواز – سانس لینے کے دوران چھاتی سے آنے والی تیز آواز
- سانس نہ آنا
- چھاتی میں تناؤ کا احساس
- مستقل کھانسی۔

ان علامات کا مطلب ہے کہ مریض کے پھیپھڑے (سانس کے نچلے راستے) متاثر ہوئے ہیں۔

دمے کی تشخیص کے لئے ضروری نہیں ہے کہ آپ میں یہ تمام علامات موجود ہوں، اور ہر شخص کو ایک جیسی علامات کا سامنا نہیں ہوتا۔ کئی دفعہ دمے میں مبتلا افراد کو اپنی علامات کا پتہ نہیں چلتا، اور کئی دفعہ وہ انہیں نظرانداز کردیتے ہیں۔ دمے کی علامات وقت کے ساتھ ساتھ ظاہر اور غائب بھی ہوسکتی ہیں۔

جن لوگوں نے دمے کو اچھی طرح سے کنٹرول کررکھا ہے ان میں درمیانے درجے کی علامات، کم تعداد میں ظاہر ہوتی ہیں۔

موسمی الرجی میں مبتلا افراد میں مندرجہ ذیل میں سے ایک یا زائد علامات ظاہر ہوسکتی ہیں:

- بہتا ہوا ناک
- ناک میں خارش
- چھینکیں
- آنکھوں میں خارش، پانی آنا

ان علامات کا مطلب ہے کہ مریض کی آنکھیں اور سانس کے اوپری راستے متاثر ہوئے ہیں۔ موسمی الرجی ہونے کی صورت میں سانس کے ساتھ خرخراہٹ کی آواز یا سانس کی کمی کی علامات **نہیں** ہوتیں۔

کیا مجھے دمہ ہوسکتا ہے؟

نو میں سے ایک شخص پر دمہ اثرانداز ہوتا ہے اور یہ کسی بھی عمر میں شروع ہوسکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ دمہ کسی بھی عمر میں ہوسکتا ہے، حتی کہ بالغوں کو بھی۔ یہ اہم ہے کہ آپ دمے کی علامات پر دھیان رکھیں اور اگر آپ کا ان میں سے کسی سے سامنا پڑے تو جائزے کے لئے اپنے جنرل پریکٹشنر سے ملیں۔

آپ میں دمے کی تشخیص ہونے کا اس صورت میں زیادہ امکان ہے جب آپ کو ایکزیما یا موسمی الرجی ہو یا آپ کے قریبی رشتہ داروں کو الرجیاں اور/یا دمہ ہو، اور اگر آپ کی علامات:

- بار بار دوبارہ ظاہر ہوں، یا ہر سال ایک ہی وقت پر ظاہر ہوتی ہوں
- رات کے وقت یا صبح سویرے زیادہ شدید ہوں
- ورزش، الرجیاں یا انفیکشنز اس کا واضح سبب ہوں، اور
- ریلیور ادویات سے ان میں جلد بہتری آتی ہو۔

موسمی الرجی سے دوچار چار میں سے قریبا 1 شخص کو دمہ بھی ہوتا ہے، اور یہ تسلیم کرنا بہت اہم ہے کہ پولن سے دمے کے ساتھ ساتھ موسمی الرجی کی علامات بھی ظاہر ہوسکتی ہیں۔

اگر آپ کو موسمی الرجی ہے اور اس کے علاوہ سانس کے ساتھ خرخراہٹ کی آواز، سانس کی کمی اور چھاتی میں تناؤ جیسی علامات بھی ظاہر ہوں تو اپنے جنرل پریکٹشنر سے ملیں۔ یہ سانس کے نچلے راستوں (یعنی کہ پھیپھڑوں) کی علامات ہیں اور اس کا مطلب ہوسکتا ہے کہ آپ کو دمہ بھی ہے۔

میں پولن کے اس موسم میں اپنے بچاؤ کے لئے کیا کرسکتا ہوں؟

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کے واقعات عام نہیں ہیں اور یہ ہر سال پیش نہیں آتے۔ تاہم، جنوب مشرقی آسٹریلیا میں ہر شخص کے لئے یہ اہم ہے کہ وہ گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کے بارے میں جانتا ہو اور اسے پتہ ہو کہ یہ واقع پیش آنے کی صورت میں اپنے آپ کو بچانے کے لئے وہ کیا کرسکتا ہے۔

کمیونٹی میں ہر ایک کو دمے کی نشانیوں اور علامات کے بارے میں جاننا چاہئے، اور دمے کی ابتدائی طبی امداد کے چار اقدامات کے بارے میں آگاہ ہونا چاہئے تاکہ کسی کو دمے کا دورہ پڑنے کی صورت میں معلوم ہو کہ کیا کرنا چاہئے۔

گرج چمک والے طوفان سے دمے کا زیادہ خطرہ ہونے کی صورت میں اپنا بچاؤ کرنا

ایسے لوگ جنہیں گرج چمک والے طوفان سے دمے کا زیادہ خطرہ ہے انہیں:

- گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے کے بارے میں جاننا چاہئے اور اس بارے میں آگاہ ہونا چاہئے کہ گھاس پولن کے موسم کے دوران وہ اپنے آپ کو محفوظ رکھنے میں مدد حاصل کرنے کے لئے کیا کرسکتے ہیں۔
- جہاں ممکن ہو، اکتوبر سے لیکر دسمبر تک گرج چمک والے طوفانوں کے دوران باہر نہیں نکلنا چاہئے – خاص طور پر طوفان سے پہلے آنی والی تیز ہواؤں میں۔ اندر چلے جائیں اور اپنے دروازے اور کھڑکیاں بند کرلیں، اور اگر آپ کا ایئر کنڈیشنر چل رہا ہے تو اس کی سیٹنگ ری سرکولیٹ (recirculate) پر کردیں۔
- اپنے پاس دمے کا ایک ایکشن پلان رکھنا چاہئے (اگر آپ کے جنرل پریکٹشنر نے تجویز دی ہے) اور ان کے پاس دمے کی ابتدائی طبی امداد کے چار اقدامات کی عملی آگاہی ہونی چاہئے۔
- گھاس پولن کے موسم میں ریلیور ادویات مناسب طور پر دستیاب رکھنی چاہئیں اور انہیں استعمال کرنے کا طریقہ جاننا چاہئے (ترجیحی طور پر اسپیسر کے ساتھ)
- دمے کا ایکشن پلان ہونے کی صورت میں اس میں بتائی گئی علامات کے ظاہر ہونے کے سلسلے میں چوکنا رہنا چاہئے اور اس پر عمل کرنا چاہئے اور اگر آپ کے پاس دمے کا ایکشن پلان نہیں ہے تو دمے کی ابتدائی طبی امداد کا استعمال کریں۔

مندرجہ بالا فہرست کے علاوہ، مندرجہ ذیل احتیاطوں پر عمل کریں، جہاں ان کا اطلاق ہوتا ہے۔

دمہ ہونے کی صورت میں اپنی حفاظت کرنا

اگر آپ کو اس وقت دمہ ہے تو اپنے جنرل پریکٹشنر سے باقاعدگی سے اس کا جائزہ کرواتے رہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کے پاس دمے کی درست ادویات ہیں اور یہ کہ آپ کا اپنے دمے پر اچھا کنٹرول ہے۔

یہ بھی اہم ہے کہ آپ کے پاس دمے کا ایکشن پلان ہو اور یہ کہ آپ اپنے جنرل پریکٹشنر سے مل کر اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس پلان میں گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے کے بارے میں بھی تجویز موجود ہے۔ اپنی ریلیور ادویات ہمیشہ اپنے ہمراہ رکھیں – یہ آپ کے دمے کی ہنگامی ابتدائی طبی امداد ہے۔

دمہ ہونے کی ممکنہ علامات کی صورت میں اپنی حفاظت کرنا

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ پر دمے کی علامات ظاہر ہورہی ہیں تو اپنے جنرل پریکٹشنر سے بات کرکے اس بات کہ پتہ چلانا اہم ہے کہ آیا یہ علامات دمے کی وجہ سے ہی ہیں۔

اگر آپ پر اچانک دمے کی علامات ظاہر ہوں اور آپ سمجھیں کہ آپ پر دمے کا دورہ پڑ رہا ہے تو دمے کی ابتدائی طبی امداد کے چار اقدامات پر عمل کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ بعد میں اپنے جنرل پریکٹشنر سے بات کریں۔

ماضی میں دمہ ہونے کی صورت میں اپنی حفاظت کرنا

اپنے جنرل پریکٹشنر سے گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے کے خطرے کے بارے میں بات کریں اور اس سے یہ بھی پوچھیں کہ آپ کے لئے کونسے اضافی اقدامات مناسب ہوں گے – خاص طور پر گھاس پولن کے موسم کے دوران دمے سے بچاؤ کی ادویات کی ضرورت کے بارے میں دریافت کریں۔

موسمی الرجی (hay fever) ہونے کی صورت میں اپنی حفاظت کرنا

اگر آپ کو موسمی الرجی ہے تو جان لیں کہ آپ کو دمے کا زیادہ خطرہ ہے بشمول گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ۔ اگر آپ سمجھیں کہ آپ پر دمے کی علامات ظاہر ہورہی ہیں، مثال کے طور پر اگر موسمی الرجی کے دوران آپ کے سانس لینے کے دوران خرخراہٹ کی آواز آئے یا آپ کو کھانسی ہو تو اپنے جنرل پریکٹشنر سے بات کرکے یہ معلوم کریں کہ آیا یہ دمے سے متعلق ہے کہ نہیں۔

اگر آپ کو محض موسمی الرجی ہے تو موسمی الرجی کے علاج کے پلان کے لئے اور یہ جاننے کےلئے اپنے جنرل پریکٹشنر یا فارماسسٹ سے بات کریں کہ گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے کے خطرے سے بچنے کے لئے آپ کیا کرسکتے ہیں۔ اس میں دمے کا ریلیور پفر شامل ہوسکتا ہے – یہ ڈاکٹری نسخے کی ضرورت کے بغیر فارماسسٹ سے دستیاب ہوتا ہے۔

اگر آپ پر دمے کی علامات ظاہر ہوں تو دمے کی ابتدائی طبی امداد کے چار اقدامات پر عمل کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ بعد میں اپنے جنرل پریکٹشنر سے بات کریں۔

آپ پولن کی مقدار سے باخبر رہنے کے لئے Melbourne Pollen Count and Forecast ویب سائٹ پر جاسکتے ہیں یا ایپ ڈاؤن لوڈ کرسکتے ہیں، یا آپ Deakin AirWatch ویب سائٹ پر جاسکتے ہیں۔

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے کا واقعہ کب پیش آسکتا ہے؟

وکٹوریہ میں گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے وبائی دمے کی پیشگوئیاں 1 اکتوبر سے شروع ہوں گی اور 31 دسمبر تک جاری رہیں گی (گھاس پولن کے موسم کا دورانیہ)۔

App Store یا Google Play سے وکٹوریہ کی ہنگامی ایپ (Vic Emergency app) ڈاؤن لوڈ کریں اور اپنے مقام کے لئے 'واچ زون' یعنی نظر رکھنے کا علاقہ سیٹ اپ کریں تاکہ گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے کا واقعہ پیش آنے سے قبل آپ کو مطلع کیا جاسکے۔

مدد کہاں سے حاصل کی جائے

طبی امداد

ہنگامی صورت میں ہمیشہ ٹرپل زیرو (000) کو کال کریں

اپنے قریب ترین ہسپتال کا ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ

آپ کا جنرل پریکٹشنر

آپ کی قریب ترین فارمیسی (ادویات کے لئے)

NURSE-ON-CALL ٹیلی فون: 24 60 60 1300 – صحت کی ماہرانہ معلومات اور تجویز کے لئے (24 گھنٹے، 7 دن)

گھر پر ڈاکٹر کی قومی خدمت (National Home Doctor Service) ٹیلی فون: 13 SICK (13 7425) کاروباری اوقات سے باہر گھر پر جنرل پریکٹشنر سے ملاقات (بلک بل – bulk billed)

دمے کے بارے میں مزید معلومات

Asthma Australia Helpline ٹیلی فون: 1800 ASTHMA (1800 278 462)

National Asthma Council of Australia ٹیلی فون: 1800 032 495

Asthma Australia Asthma App – دمے کے بارے میں تازہ ترین معلومات، دمے کی ادویات اور آلات، آلات کی تکنیکی ویڈیوز، دمے کے ایکشن پلانز، دمے کی ابتدائی طبی امداد کے اقدامات کے بارے میں آسان رسائی فراہم کرتی ہے

موسمی الرجی (hay fever) کے بارے میں مزید معلومات

ASCIA (آسٹریلین سوسائٹی آف کلینیکل امیونالوجی اینڈ الرجی)

معذور افراد کے لئے اس اشاعت کا موزوں شمارہ حاصل کرنے کے لئے1300 761 874 پر کال کریں، ضرورت ہونے پر بذریعہ نیشنل ریلے سروس 77 36 13، یا پھر environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au پر ای میل کریں۔

حکومت وکٹوریہ، 1 Treasury Place, Melbourne کی اجازت سے شائع ہوا۔

© اسٹیٹ آف وکٹوریہ، Department of Health and Human Services ، نومبر 2017

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma پر دستیاب ہے