

آسم ناشی از طوفان و رعد و برق

برگه اطلاع رسانی جامعه محلی

آسم ناشی از طوفان و رعد و برق چیست؟

آسم ناشی از طوفان و رعد و برق عمدتاً در اثر نوع غیر معمولی از طوفان و رعد و برق که در فصل گرده افشانی علفزارها منجر به پراکندگی گرده های ریز علف به درون ابرها در زمان شکل گیری طوفان می شود، آغاز می شود. به هنگام جذب رطوبت، گرده های ریز می ترکند و ذرات حساسیت زای بسیار ریزی را از خود رها می کنند.

این ذرات به قدری ریز هستند که می توانند از طریق تنفس تا اعماق ریه نفوذ کنند. در برخی از افراد، این باعث سوزش ریه ها می شود. این سوزش می تواند منجر به تورم، باریکی و تولید بیش از حد مخاط در مجاری تنفسی ریه شود. این امر تنفس کردن را دشوار کرده و می تواند باعث بروز علائم آسم مانند خس خس سینه، تنگی قفسه سینه و سرفه گردد. اینگونه علائم آسم می توانند سرعت شدیدتر شوند. البته همه طوفان های همراه با رعد و برق در فصل گرده افشانی منجر به بروز آسم ناشی از طوفان نخواهند شد.

چه افرادی در معرض خطر آسم ناشی از طوفان و رعد و برق هستند؟

آسم ناشی از طوفان و رعد و برق می تواند بر روی ساکنین مراکز شهری، حومه ای و روستایی تاثیر بگذارد. حتی می تواند بر روی افرادی که هرگز در آنان بیماری آسم تشخیص داده نشده است اثر بگذارد.

آندسته از افرادی که در معرض افزون ابتلا به آسم ناشی از طوفان و رعد و برق هستند شامل افرادی می شود که سابقه ابتلا به آسم دارند، افرادی که مبتلا به آسم نهفته هستند (رجوع شود به توضیحات زیر)، و افراد دارای تب یونجه (بخصوص تب یونجه فصلی) و یا حساسیت به گرده علفزار.

آیا احتمال دارد مبتلا به آسم نهفته باشیم؟

علائم رایج آسم عبارتند از:

- خس خس سینه - شنیده شدن صدایی زیر و مستمر از درون سینه به هنگام تنفس
 - تنگی نفس - احساس عدم توانایی در تنفس هوای کافی
 - احساس گرفتگی قفسه سینه
 - سرفه - به همراه بروز سایر علائم
- برای اثبات تشخیص ابتلا به آسم نیازی به مشاهده کلیه علائم یاد شده نیست. این علائم می توانند موقتا پدیدار شده و از بین بروند.
- اگر مشکوک به داشتن آسم هستید، مهم است که جهت تشخیص تخصصی به پزشک خود مراجعه کنید. از انجام این کار چشم پوشی نکنید - در صورت داشتن آسم، هر چه زودتر آن را تحت کنترل در آورید، ریه های شما سریعتر بهبود یافته، احساس بهتری خواهید کرد و در مقابل وقوع آسم ناشی از طوفان و رعد و برق در آینده آمادگی بیشتری خواهید داشت.
- برای اطلاعات بیشتر در مورد علائم و علل آسم به سایت زیر مراجعه کنید:

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

چگونه می توانم خود را برای مقابله با آسم ناشی از

طوفان و رعد و برق آماده کنم؟

اگر تشخیص داده شده که به بیماری آسم مبتلا هستید، از علائم آن رنج می برید یا سابقه تب یونجه فصلی دارید، باید نسبت به خطرات بالقوه آسم ناشی از طوفان و رعد و برق هشیار باشید.

نسبت به پیش بینی هوای طوفانی با رعد و برق هشیار باشید، بخصوص در روزهایی که میزان ذرات و گرده گیاهان در هوا بالا و یا بیش از حد مجاز پیش بینی شده باشد.

جهت آمادگی:

چگونه می توانم مطلع باقی بمانم؟

- پیش بینی شمارش ذرات گرده در هوای ملبورن -
www.melbournpollen.com.au/index.php/forecast
 - شمارش میزان ذرات گرده در هوای ملبورن - [free mobile app](http://www.free-mobile-app.com)
 - AusPollen - پیش بینی میزان گرده در شهرهای عمده و مرکزی - <http://www.pollenforecast.com.au/>
 - Deakin University (AirWatch) پیش بینی میزان گرده علفزار
www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
 - پیش بینی وضع هوا از طریق BoM و اخبار به روز رادیو و تلویزیون - <http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
 - Asthma Australia Asthma App - موجود در آی تیونز
 - وب سایت Asthma Foundation Victoria
www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
 - تلفن 1800 Asthma (شماره 1800 278 462) - جهت صحبت با مشاور آسم
- دریافت کمک در مواقع اضطراری**
- در مواقع اضطراری همیشه با شماره 000 تماس بگیرید
 - مراجعه به بخش اورژانس نزدیکترین بیمارستان
 - مراجعه به پزشک خود
 - مراجعه به نزدیکترین داروخانه (برای تهیه دارو)
 - تماس با NURSE-ON-CALL به شماره 1300 60 60 24
 - جهت کسب اطلاعات تخصصی و مشاوره (شبانه روزی، هفت روز در هفته)
 - خدمات سراسری ویزیت پزشک در منزل، تلفن 13 SICK
 - برای خدمات ویزیت پزشک در منزل بعد از ساعات اداری - (مشمول بیمه اجتماعی)

- اگر مبتلا به آسم هستید، داشتن برنامه عملیاتی به روز آسم و مصرف داروهای پیشگیری کننده بسیار مهم است.
- احتمال بروز آسم ناشی از طوفان و رعد و برق را با پزشک خود در میان بگذارید و آن را در برنامه عملیاتی آسم خود در نظر بگیرید.
- اگر از داروی پیشگیری استفاده نمی کنید، برای صحبت راجع به مزایای استفاده از درمان و پیشگیری به پزشک مراجعه کنید.
- در جایی که امکان پذیر است، خود را در معرض وزش باد حاوی گرده گیاهان که از طوفان و رعد و برق حاصل شده قرار ندهید، درون منزل بمانید، پنجره ها و درها را بسته نگاه دارید تا طوفان از محل بگذرد.
- نسبت به بروز هر گونه علامت آسم هشیار باشید.
- به یاد داشته باشید که کنترل و مدیریت بهتر تب یونجه می تواند کنترل حالت آسم را بهبود بخشد. با پزشک و داروساز خود در رابطه با درمان تب یونجه مشورت کنید.

به هنگام نزدیک شدن طوفان و رعد و برق:

- همواره داروهای تسکین بخش خود را به همراه داشته باشید. این موثرترین داروی اضطراری کمک های اولیه شما خواهد بود.
- از علائم وخامت آسم و مراحل [کمک های اولیه آسم](#) آگاه باشید.
- در صورت بروز علائم آسم، از [برنامه عملیاتی/مدیریت آسم](#) خود پیروی کنید.
- اگر اسپری آبی رنگ تسکین دهنده ندارید، سعی کنید آنرا تهیه کنید (در تمامی داروخانه ها بدون نیاز به نسخه موجود است) و اقدامات کمک های اولیه آسم را انجام دهید.
- اگر در هر زمان نگران وخامت آسم خود هستید، با شماره 000 تماس بگیرید و بگویید که دچار حمله آسمی شده اید. علائم وخامت سریع عبارتند از اثر ناچیز و یا عدم تاثیر مطلق استفاده از اسپری، بطوریکه براحتی قادر به صحبت کردن نباشید و یا اینکه لب های فرد کبود و آبی رنگ شده باشند.

جهت دریافت این نشریه در فرمتی قابل دسترس با شماره 1300 761 874 تماس بگیرید، در صورت لزوم با استفاده از National Relay Service به شماره 13 36 77، و یا به environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au ایمیلی ارسال کنید

مجوز انتشار توسط دولت ایالتی ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne

© ایالت ویکتوریا، Department of Health and Human Service ژانویه 2017