

ربو العواصف الرعدية

صحيفة معلومات مجتمعية

ما هو ربو العواصف الرعدية؟

يجلب موسم حبوب اللقاح العشبية زيادة موسمية في الربو وحمى القش. كما أنه يجلب فرصة ربو العواصف الرعدية. ويُعتقد بأن ربو العواصف الرعدية الوبائي ينتج من مزيج فريد من مستويات عالية من حبوب اللقاح ونوع معين من العواصف الرعدية، مما يؤدي إلى إصابة عدد كبير من الناس بأعراض الربو على مدى فترة قصيرة من الزمن.

تنجرف حبوب اللقاح العشبية في مهب الريح وتُحمل لمسافات طويلة؛ وبعضها يمكن أن تنفجر مفتوحة وتطلق جزيئات صغيرة تتركز في هبوب الرياح التي تأتي بالضبط قبل العاصفة الرعدية. هذه الجزيئات هي صغيرة جداً لدرجة أنه يمكن إستنشاقها عميقاً في الرئتين ويمكن أن تؤدي إلى أعراض الربو، مما يجعل من الصعب التنفس.

ويمكن أن يصبح هذا شديداً جداً وبسرعة كبيرة وقد يحتاج الكثير من الناس إلى مساعدة طبية في نفس الوقت. وهذا يمكن أن يضع ضغطاً كبيراً على الخدمات الصحية.

إن حالات ربو العواصف الرعدية الوبائية غير شائعة ولا تحدث كل عام. وفي جنوب شرق أستراليا يمكن أن تحدث خلال موسم حبوب اللقاح العشبية من تشرين الأول/أكتوبر إلى كانون الأول/ديسمبر.

يمكن أن يؤثر ربو العواصف الرعدية على أولئك الذين يعانون من **الربو** أو **حمى القش** - وخاصة الناس الذين يعانون من الصغير أو السعال مع حمى القش. لهذا السبب من المهم بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الربو أو حمى القش المعرفة حول ربو العواصف الرعدية وما يمكن القيام به للمساعدة في حماية أنفسهم خلال موسم حبوب اللقاح العشبية.

من المهم أن نفهم أن هناك مجموعة كبيرة من المحفزات التي يمكن أن تطلق أعراض الربو لدى الشخص. وسوف تختلف هذه المحفزات من شخص لآخر ويمكن أن تشمل:

- التغيرات في الطقس ودرجة الحرارة
- نزلات البرد وإلتهابات الجهاز التنفسي الأخرى
- مسببات الحساسية من عث الغبار المنزلي والعفن والحيوانات وحبوب اللقاح
- ممارسه الرياضه
- دخان السجائر وحرائق الغابات
- المواد الكيميائية المهيجة.

أعراض وعلاج الربو من كل هذه المحفزات هو في الأساس نفسه.

الأشياء الهامة التي يجب أن نتذكرها حول حالات ربو العواصف الرعدية الوبائية هي:

- أنها غير شائعة وليست هي السبب في الزيادات الموسمية في أعراض الربو التي نشهدها كل عام
- يمكن أن تؤثر على العديد من الناس جميعاً في نفس الوقت
- يمكن أن تؤثر على:
 - الأشخاص الذين يعانون من الربو
 - الأشخاص الذين يعانون من الربو غير المشخص (أي الأشخاص الذين يعانون من أعراض الربو ولكن لم يتم تشخيصهم بعد بالربو)
 - أولئك الذين أصيبوا بالربو في الماضي
 - الأشخاص المصابون بحمى القش الذين قد يعانون أو لا يعانون من الربو

- من المرجح أن يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من حمى القش في جنوب شرق أستراليا حساسية من حبوب اللقاح العشبية، وبالتالي فإنهم معرضون لخطر متزايد من ربو العواصف الرعدية.

متى تحدث حالات ربو العواصف الرعدية الربوية؟

حالات ربو العواصف الرعدية الربوية غير شائعة ولا تحدث كل عام. في جنوب شرق أستراليا يمكن أن تحدث خلال موسم حبوب اللقاح العشبية من تشرين الأول/أكتوبر إلى كانون الأول/ديسمبر.

من هو الأكثر عرضة لخطر ربو العواصف الرعدية؟

أولئك الذين في خطر متزايد من ربو العواصف الرعدية يشملون:

- الأشخاص الذين يعانون من الربو
 - الأشخاص الذين يعانون من الربو غير المشخص (أي الأشخاص الذين يعانون من أعراض الربو ولكن لم يتم تشخيصهم بعد بالربو)
 - أولئك الذين أصيبوا بالربو في الماضي
 - الأشخاص المصابون بحمى القش الذين قد يعانون أو لا يعانون من الربو
- من المرجح أن يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من حمى القش في جنوب شرق أستراليا حساسية من حبوب اللقاح العشبية، وبالتالي فإنهم معرضون لخطر متزايد من ربو العواصف الرعدية.
- إن وجود كل من الربو وحمى القش أو سوء السيطرة على الربو يزيد من المخاطر أكثر.
- يمكن أن يؤثر ربو العواصف الرعدية على الناس الذين يعيشون في المناطق الحضرية أو الإقليمية أو الريفية، حتى لو لم يكن لديهم تاريخ من الربو.

ما هي أعراض الربو وحمى القش؟

قد يعاني الأشخاص المصابون بالربو من واحد أو أكثر من الأعراض الشائعة التالية:

- الصفير – صوت عالي النبرة قادم من الصدر أثناء التنفس
- ضيق في التنفس
- الشعور بضيق في الصدر
- سعال مستمر.

تعني هذه الأعراض أن رتتي الشخص (المجري الهوائية السفلى) متأثرة.

لا تحتاج إلى أن يكون لديك كل هذه الأعراض ليتم تشخيصك بالربو، ولا يعاني كل شخص من نفس الأعراض. في بعض الأحيان لا يلاحظ الأشخاص المصابون بالربو أعراضهم، وأحياناً يتجاهلونهم. إن أعراض الربو يمكن أيضاً أن تأتي وتذهب مع مرور الوقت.

الناس الذين يعانون من الربو المسيطر عليه بشكل جيد لديهم أعراض خفيفة، غالباً أقل.

قد يعاني الأشخاص المصابون بحمى القش من واحد أو أكثر من الأعراض الشائعة التالية:

- سيلان الأنف
- حكة في الأنف
- العطس
- عيون دامعة وحكة.

تعني هذه الأعراض أن عيون الشخص والمجري الهوائية العليا متأثرة. لا يشمل حمى القش أعراض مثل الصفير أو ضيق في التنفس.

هل يمكن أن يكون لدي ربو؟

يؤثر الربو على واحد من كل تسعة أشخاص ويمكن أن يبدأ في أي عمر. كثير من الناس لا يدركون بأنه يمكن الإصابة بالربو في أي سن، حتى كشخص بالغ. من المهم التعرف على أعراض الربو ورؤية طبيبك العام للمراجعة إذا واجهت أي منها.

إن تشخيص الربو هو الأرجح إذا كنت تعاني من الأكزيما أو حمى القش، أو لديك أقارب يعانون من الحساسية و/أو الربو، وإذا الأعراض الخاصة بك:

- تستمر في العودة، أو تحدث في نفس الوقت كل عام

- أسوأ في الليل أو في الصباح الباكر
 - تنجم عن التمارين أو الحساسية أو العدوى بشكل واضح
 - تتحسن بسرعة مع الدواء المسكّن.
- إن حوالي واحد من كل أربعة أشخاص ممن يعانون من حمى القش لديهم أيضاً ربو، ومن المهم أن ندرك أن حبوب اللقاح يمكن أن تثير الربو وكذلك أعراض حمى القش.

إذا كان لديك حمى القش وتعاني أيضاً من أعراض مثل الصفير أو ضيق في التنفس أو ضيق في الصدر، فم زيارة طبيبك العام. هذه هي أعراض مجرى الهواء السفلي (أي في الرئتين)، وقد يعني أنك مصاب بالربو أيضاً.

ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي من موسم حبوب اللقاح هذا؟

- إن حالات ربو العواصف الرعدية الوبائية غير شائعة ولا تحدث كل عام. ومع ذلك، فمن المهم للجميع في جنوب شرق أستراليا المعرفة عن ربو العواصف الرعدية الوبائي وما يمكن القيام به للمساعدة في حماية أنفسهم إذا حدثت حالة.
- يجب على كل شخص في المجتمع أن يعرف أيضاً علامات وأعراض الربو، وأن يعرف [الخطوات الأربعة للإسعافات الأولية الخاصة بالربو](#) حتى يعرف/تعرف ما يجب القيام به إذا أصيب شخص ما بنوبة ربو.

حماية نفسك إذا كنت في خطر متزايد من ربو العواصف الرعدية

يجب على جميع الناس الذين هم في خطر متزايد من الإصابة بربو العواصف الرعدية:

- التعرف على ربو العواصف الرعدية وما يمكن القيام به للمساعدة في حماية أنفسهم خلال موسم حبوب اللقاح العشبية
 - حيثما كان ذلك ممكناً، تجنبوا الخروج أثناء العواصف الرعدية من تشرين الأول/أكتوبر حتى كانون الأول/ديسمبر - وخاصة عند هبوب الرياح التي تسبق العاصفة. أدخلوا إلى الداخل وأغلقوا الأبواب والنوافذ، وإذا كان مكيف الهواء يعمل، قوموا بتحويله إلى إعادة التوزيع
 - وضع خطة عمل للربو (إذا نصح بها طبيبك العام) وأن يكون لديكم معرفة عملية [بالخطوات الأربعة للإسعافات الأولية الخاصة بالربو](#)
 - أن يكون لديكم الدواء المسكّن متاح بشكل مناسب في موسم حبوب اللقاح العشبية وتكونوا على بينة من كيفية استخدامه (من الناحية المثالية مع مفساح)
 - أن تكونوا حذرين بالنسبة لتطور أعراض الربو والتصرف بشأنها كما هو موضح في خطة عمل الربو إذا كان لديكم واحدة، أو إذا لم يكن لديكم واحدة، استخدموا الإسعافات الأولية الخاصة بالربو.
- بالإضافة إلى قائمة التعداد النقطي أعلاه، اتخذوا الاحتياطات التالية ذات الصلة.

إحمي نفسك إذا كنت تعاني من الربو

إذا كنت تعاني من الربو في الوقت الحالي، تأكد من إجراء مراجعات منتظمة مع طبيبك العام حول الربو للتأكد من حصولك على [أدوية الربو](#) الصحيحة وأن لديك [سيطرة جيدة على الربو](#).

من المهم أيضاً أن يكون لديك خطة عمل للربو وأن ترى طبيبك العام للتأكد من أن الخطة تتضمن المشورة حول ربو العواصف الرعدية. دائماً إحمل معك الدواء المسكّن - وهذا هو دواء الإسعافات الأولية للربو في حالات الطوارئ.

إحمي نفسك إذا كان لديك أعراض قد تكون ربو

إذا كنت تعتقد أن لديك أعراض الربو فمن المهم أن تتحدث إلى طبيبك العام لتحديد ما إذا كانت بسبب الربو.

إذا ظهرت لديك فجأة أعراض الربو وكنت تعتقد أنك تواجه نوبة ربو، عندئذ إتبع [الخطوات الأربعة للإسعافات الأولية الخاصة بالربو](#) وتأكد من المتابعة مع طبيبك العام.

إحمي نفسك إذا عانيت من الربو في الماضي

تحدث مع طبيبك العام حول خطر الإصابة بربو العواصف الرعدية وما هي الإجراءات الإضافية المناسبة لك - وخاصة الحاجة إلى دواء مانع الربو في موسم حبوب اللقاح العشبية.

إحمي نفسك إذا كنت تعاني من حمى القش

إذا كنت تعاني من حمى القش، يجب أن تعلم أنك في خطر متزايد من الإصابة بالربو، بما في ذلك خلال حالات ربو العواصف الرعدية الوبائية. إذا كنت تعتقد أنه قد يكون لديك أعراض الربو، على سبيل المثال إذا كنت تلهث أو تسعل مع حمى القش، عندئذ تحدث مع طبيبك العام حول تحديد ما إذا كانت الأعراض يمكن أن تكون ذات صلة بالربو أم لا.

إذا كنت تعاني من حمى القش فقط، راجع طبيبك العام أو الصيدلي حول خطة علاج لحمى القش وما يمكنك القيام به للمساعدة في حماية نفسك من خطر ربو العواصف الرعدية. وقد يشمل ذلك حصولك على بخاخ مسكن الربو - وهو متوفر من الصيدليات دون وصفة طبية.

إذا أصبت لأعراض الربو، إتبع [الخطوات الأربعة للإسعافات الأولية الخاصة بالربو](#) وتأكد من المتابعة مع طبيبك العام.

يمكنك أيضاً البقاء على علم بتعداد حبوب اللقاح عن طريق زيارة موقع [عدّ وتوقع حبوب اللقاح في ملبورن \(Melbourne Pollen Count and Forecast\)](#) أو تحميل التطبيق، أو يمكنك زيارة موقع [Deakin AirWatch](#).

كيف يمكنني أن أعرف متى قد تحدث حالة ربو العواصف الرعدية الوبائية؟

سوف تبدأ التوقعات حول ربو العواصف الرعدية في فيكتوريا في 1 تشرين الأول/أكتوبر 2017 وسوف تستمر حتى 31 كانون الأول/ديسمبر 2017 (مدة موسم حبوب اللقاح العشبية).

قم بتحميل تطبيق فيكتوريا للطوارئ (Vic Emergency app) من [Google Play](#) أو [App Store](#) وقم بإنشاء "منطقة مراقبة" لموقعك للتأكد من أن يتم إعلامك قبل وقوع حالة ربو العواصف الرعدية الوبائية.

أين تحصل على المساعدة

المساعدة الطبية

في حالة الطوارئ، اتصل دائماً على ثلاثة أصفار (000)

قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك

طبيبك

أقرب صيدلية إليك (للحصول على الدواء)

[ممرضون تحت الطلب \(NURSE-ON-CALL\)](#) هاتف 1300 60 60 24 - للحصول على معلومات ومشورة من خبراء الصحة (24 ساعة، 7 أيام)

[الخدمة الوطنية للأطباء الذين يذهبون إلى المنازل \(National Home Doctor Service\)](#) هاتف. (13 7425) SICK 13 لزيارات الطبيب للمنزل بعد ساعات العمل (تحميل الدفعة على الميديكير).

معلومات عن الربو

[خط المساعدة للربو أستراليا \(Asthma Australia Helpline\)](#) هاتف 1800 ASTHMA (1800 278 462)

[المجلس الوطني للربو في أستراليا \(National Asthma Council of Australia\)](#) هاتف 1800 032 495

[الربو أستراليا - تطبيق الربو \(Asthma Australia Asthma App\)](#) - يوفر سهولة الوصول إلى أحدث المعلومات عن الربو وأدوية وأجهزة الربو وأشرطة تقنية الأجهزة، وخطط العمل للربو، وخطوات الإسعافات الأولية للربو

معلومات عن حمى القش

[ASCI](#) الجمعية الأسترالية للمناعة والحساسية السريرية (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

للحصول على هذا المنشور في شكل يسهل الإطلاع عليه اتصلوا على الرقم 1300 761 874، وإذا لزم الأمر إستخدموا خدمة
التتابع الوطنية (National Relay Service) 13 36 77، أو إرسلوا رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى
environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

معتمدة ومنشورة من قبل حكومة فيكتوريا، 1 Treasury Place، ملبورن

© ولاية فيكتوريا، دائرة الصحة والخدمات الإنسانية تشرين الثاني/نوفمبر 2017

متوفرة على www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma