

# 雷暴哮喘

## 社區資料單

### 何謂雷暴哮喘？

在草花粉季節，哮喘和花粉症會出現季節性增加，也可能使人患雷暴哮喘。

流行性雷暴哮喘被認為是空氣中大量花粉和某種類型的雷暴的罕見結合所引發的。它會造成短期內大批人出現哮喘症狀。

草花粉顆粒會隨風吹起，帶到很遠的地方；有些花粉會爆裂，散發出微小的粒子，聚集在雷暴來襲之前的陣陣狂風中。這些粒子很小，能被吸入肺部深處，引發哮喘症狀，使人呼吸困難。

這種情況可能會變得非常嚴重，發展很快，會有很多人同時需要醫療幫助。這會給醫療服務帶來很大的壓力。

流行性雷暴哮喘事件不常見，並非每年都會發生。在澳大利亞東南部，10月至12月期間草花粉季節可能發生這種情況。

雷暴哮喘可以影響哮喘或花粉症患者，特別是那些因花粉症而有喘鳴或咳嗽的人。這就是為什麼哮喘或花粉症患者需要瞭解雷暴哮喘以及知道在草花粉季節期間如何保護自己，這是很重要的。

重要的是要明白，有各種各樣的誘發因素可以引發哮喘症狀。這些症狀因人而異，可以是：

- 天氣與溫度發生變化
- 感冒和其他呼吸道感染
- 室內塵蟎、霉菌、動物和花粉引起的過敏原
- 體育鍛煉
- 香煙和叢林火災的煙霧
- 刺激性化學品。

以上所有誘發因素造成的哮喘其症狀與治療基本上是相同的。

有關流行性雷暴哮喘事件，我們需要記住以下要點：

- 它們並不常見，並且不是每年哮喘症狀季節性增加的原因
- 它們可以同時影響許多人。
- 它們也會影響：
  - 有哮喘的人
  - 未確診患有哮喘的人（即有哮喘症狀但尚未被診斷為患有哮喘）
  - 過去有過哮喘的人
  - 有花粉症，可能患有哮喘，也可能沒有哮喘的人
- 澳大利亞東南部有花粉症的人很可能對草花粉過敏，因此，其患雷暴哮喘的風險很大。

## 流行性雷暴哮喘事件會在何時發生？

流行性雷暴哮喘事件不常見，並非每年都會發生。在澳大利亞東南部，10月至12月期間草花粉季節可能發生這種情況。

## 哪些人患雷暴哮喘的風險最大？

患雷暴哮喘風險最大的人有：

- 有哮喘的人
- 未確診患有哮喘的人（即有哮喘症狀但尚未被診斷為患有哮喘）
- 過去有過哮喘的人
- 有花粉症，可能患有哮喘，也可能沒有哮喘的人

澳大利亞東南部有花粉症的人很可能對草花粉過敏，因此，其患上雷暴哮喘的風險很大。

既有哮喘又有花粉症的人或者哮喘控制得不好的人風險更大。

生活在大城市、偏遠地區或農村地區的人，即使沒有哮喘病史，雷暴哮喘也會影響到他們。

## 雷暴哮喘和花粉症有哪些症狀？

患有**哮喘**的人可能發生以下一個或多個常見的症狀：

- 喘鳴 – 呼吸時胸部發出的尖聲
- 呼吸急促
- 感到胸悶
- 咳嗽不斷。

這些症狀表明肺部（下呼吸道）有感染。

並非要出現所有這些症狀才會被診斷為患有哮喘，也不是每個人都有相同的症狀。有時哮喘患者沒有注意到他們的症狀，有時他們會忽視這些症狀。隨著時間的推移哮喘症狀也可能會時有時無。

哮喘控制得好的人症狀輕，也不常出現。

患有**花粉症**的人可能發生以下一個或多個常見的症狀：

- 流鼻涕
- 鼻子癢
- 打噴嚏
- 眼睛癢，流眼淚。

這些症狀表明眼睛和上呼吸道有感染。花粉症是**沒有**諸如喘鳴或呼吸急促之類症狀的。

## 我會患哮喘嗎？

哮喘影響到大約九分之一的人，可以在任何年齡開始。許多人不知道哮喘在任何年齡，甚至在成年後都會發生。認識哮喘症狀很重要，如果您遇到任何哮喘症狀，請去看您的家庭醫生。

如果你有濕疹或花粉症，或者有近親患有過敏和/或哮喘，那麼若你的症狀有以下情況，就更可能被診斷患有哮喘：

- 症狀一直出現，或者每年同一時間出現
- 症狀在夜裡或清早較嚴重

- 症狀明顯是因體育鍛煉、過敏或感染引起的
- 症狀在使用緩解藥物后很快改善。

約四分之一的花粉症患者也有哮喘，重要的是要認識到花粉可以引發哮喘以及花粉症的症狀。

如果您有花粉症，又出現喘鳴，呼吸急促或胸悶等症狀，請諮詢您的家庭醫生。這些是下呼吸道症狀（即在肺部），也可能說明您也有哮喘。

## 在今年花粉季節我應如何保護自己？

流行性雷暴哮喘事件不常見，並非每年都會發生。然而，重要的是，澳大利亞東南部的每個人都應該瞭解流行性雷暴哮喘，以及如若發生應如何保護自己。

社區的每個人也應該知道哮喘的徵兆和症狀，並且知道[哮喘急救的四個步驟](#)以便在有人哮喘發作時知道該怎麼做。

## 如果您患雷暴哮喘的風險較大，應如何保護自己

所有患雷暴哮喘風險較大的人都應該：

- 了解雷暴哮喘，以及在草花粉季節應如何保護自己
- 在可能的情況下，避免在 10 月到 12 月期間的雷暴天氣外出 - 特別是暴風雨來臨前刮陣風的時候。進屋關上門窗，如果空調開著，就把空調開到空氣再循環（recirculate）的位置。
- 制定一個哮喘行動計劃（如果您的家庭醫生建議的話），並要有[哮喘急救的四個步驟](#)的實際知識
- 在草花粉季節準備好適當的緩解藥物，並知道如何使用（最好有儲霧罐，即 spacer）
- 如果您有哮喘行動計劃，就按計劃所述，對哮喘症狀的發展保持警惕並採取行動。如果沒有哮喘行動計劃，就使用哮喘急救法。

除了上面的帶點的清單之外，還應採取以下相關防範措施。

## 如果您有哮喘，應如何保護自己

如果您目前患有哮喘，請確保定期與您的家庭醫生對您的哮喘進行評估，以確保您備有正確的[哮喘藥物](#)，並且[對哮喘有良好控制](#)。

制定好一個哮喘行動計劃，並去看家庭醫生，以確保計劃中包括應對雷暴哮喘的建議，這也很重要。應始終隨身攜帶緩解藥物 - 這是發生哮喘緊急情況時的急救藥物。

## 如果你有可能是哮喘的症狀，應如何保護自己

如果您認為自己有哮喘症狀，那麼與您的家庭醫生溝通，以確定是否由哮喘引起的，這是很重要的。

如果您突然出現哮喘症狀，並且您認為您是哮喘發作，請按[哮喘急救的四個步驟](#)辦，並確保您事後諮詢家庭醫生。

## 如果你過去有哮喘，應如何保護自己

與您的家庭醫生討論您患雷暴哮喘的風險，以及哪些額外的措施適合您 - 特別是在草花粉季節需要哮喘預防藥物。

## 如果您有花粉症，如何保護自己

如果您患有花粉症，您應明白您患哮喘的風險增加了，包括在發生流行性雷暴哮喘期間。如果您認為自己可能有哮喘症狀，例如，如果您的花粉症出現時有喘鳴或咳嗽，請諮詢您的家庭醫生，看看是否可能與哮喘有關。

如果您只有花粉症，請就花粉症治療計劃諮詢您的家庭醫生或藥劑師，以及如何保護自己以免患上雷暴哮喘。這可能包括準備好哮喘緩解藥 – 這些藥物無需處方，可以從藥房購買。

如果您出現哮喘症狀，請按[哮喘急救的四個步驟](#)辦，並確保事後諮詢家庭醫生。

您也可以通過訪問[墨爾本花粉計數和預測 \(Melbourne Pollen Count and Forecast\)](#) 網站或下載其應用程序，隨時了解花粉計數，也可以訪問[Deakin 空氣監測 \(AirWatch\)](#) 網站。

## 如何知道什麼時候會發生流行性雷暴哮喘事件？

維多利亞州的流行性雷暴哮喘預計將於 2017 年 10 月 1 日開始，並將持續到 2017 年 12 月 31 日（草花粉季節的持續時間）。

請從 [Google Play](#) 或 [App Store](#) 下載 Vic Emergency 應用程式，並為您的位置設置一個“監視區域”，以確保在發生流行性雷暴哮喘事件之前通知您。

## 何處求助

### 醫療協助

緊急情況請撥打 000

離你最近的醫院急診部

您的家庭醫生

離您最近的藥房（購藥）

[NURSE-ON-CALL](#)（值班護士）電話 1300 60 60 24 – 專業健康資訊和建議（7 天 24 小時）

[National Home Doctor Service](#)（全國醫生上門服務）電話 13 SICK（13 7425）- 非上班時間醫生出診（可用國民保健卡結帳）。

### 有關哮喘的資訊，請訪問：

[Asthma Australia Helpline](#)（澳大利亞哮喘幫助熱線）電話：1800 ASTHMA (1800 278 462)

[National Asthma Council of Australia](#)（澳大利亞全國哮喘協會）電話：1800 032 495

[Asthma Australia Asthma App](#)（澳大利亞哮喘應用程式）– 方便獲取最新哮喘資訊、治療哮喘的藥物和器材、哮喘行動計劃與哮喘急救步驟

### 有關花粉症的資訊

[ASCIA](#)（澳大拉西亞臨床免疫與過敏協會，即 Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy）

如需適當格式的本出版物，請撥打 1300 761 874, 必要時可使用全國中繼服務（National Relay Service）電話 13 36 77 或可發電郵至 [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)

維州政府授權出版, 1 Treasury Place, Melbourne.

© 維多利亞州, 衛生與公眾服務部（Department of Health and Human Services） 2017 年 11 月

可於以下鏈接獲取 [www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma)