

# Καταιγίδα άσθματος

## Πληροφοριακό δελτίο κοινότητας

### Τι είναι η επιδημία άσθματος από καταιγίδα;

Η εποχή της γύρης των χόρτων προκαλεί εποχική αύξηση του άσθματος και της αλλεργικής ρινίτιδας [hay fever]. Φέρνει επίσης την πιθανότητα εκδήλωσης καταιγίδας άσθματος.

Η επιδημία άσθματος από καταιγίδα θεωρείται ότι προκαλείται από ένα μοναδικό συνδυασμό υψηλών επιπέδων γύρης και ενός ορισμένου τύπου καταιγίδας, προκαλώντας σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων συμπτώματα άσθματος σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Ο άνεμος απορροφά τους κόκκους της γύρης των χόρτων και μεταφέρονται σε μεγάλες αποστάσεις· μερικοί κόκκοι μπορεί να ανοίξουν και να απελευθερώσουν μικροσκοπικά σωματίδια που συγκεντρώνονται στις ριπές ανέμου που προηγούνται πριν από μια καταιγίδα. Αυτά τα σωματίδια είναι αρκετά μικρά για να εισπνευσθούν βαθιά μέσα στους πνεύμονες και μπορούν να προκαλέσουν συμπτώματα άσθματος, καθιστώντας δύσκολη την αναπνοή.

Αυτό το σύμπτωμα μπορεί να εξελιχθεί σε πολύ σοβαρό, πολύ γρήγορα και μπορεί να χρειαστούν ταυτόχρονα ιατρική βοήθεια πολλοί άνθρωποι. Σε τέτοια περίπτωση μπορεί να ασκηθεί μεγάλη πίεση στις υπηρεσίες υγείας.

Τα περιστατικά επιδημίας άσθματος από καταιγίδα είναι ασυνήθιστα και δεν συμβαίνουν κάθε χρόνο. Στη νοτιοανατολική Αυστραλία μπορούν να συμβούν κατά τη διάρκεια της εποχής της γύρης των χόρτων από τον Οκτώβριο έως το Δεκέμβριο

Η καταιγίδα άσθματος μπορεί να επηρεάσει άτομα που πάσχουν από [άσθμα](#) ή από [αλλεργική ρινίτιδα](#) – ειδικά άτομα που έχουν συμπτώματα συριγμού (σφύριγμα) ή βήχα με την αλλεργική τους ρινίτιδα. Γι' αυτό είναι σημαντικό για τα άτομα που πάσχουν από άσθμα ή αλλεργική ρινίτιδα να γνωρίζουν σχετικά με την καταιγίδα άσθματος και τι μπορούν να κάνουν για να προστατέψουν τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια της εποχής της γύρης των χόρτων.

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι το εύρος των αιτιών που μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα άσθματος σε ένα άτομο είναι μεγάλο. Αυτές οι αιτίες θα διαφέρουν από άτομο σε άτομο και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- αλλαγές στον καιρό και τη θερμοκρασία
- κρυολογήματα και άλλες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος
- αλλεργιογόνα από ακάρεα οικιακής σκόνης, μούχλα, ζώα και γύρη
- σωματική άσκηση
- καπνό από τσιγάρα και δασικές πυρκαγιές
- ερεθιστικά χημικά.

Τα συμπτώματα και η θεραπεία του άσθματος από όλες αυτές τις αιτίες είναι ουσιαστικά τα ίδια.

Τα σημαντικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε σχετικά με τα περιστατικά επιδημίας άσθματος από καταιγίδα είναι:

- είναι ασυνήθιστα και δεν αποτελούν την αιτία στις εποχιακές αυξήσεις στα συμπτώματα άσθματος που παρατηρούνται κάθε χρόνο
- μπορούν να επηρεάσουν πολλά άτομα ταυτόχρονα
- Μπορούν να επηρεάσουν:
  - άτομα που πάσχουν από άσθμα

- άτομα που δεν έχουν διαγνωστεί ότι πάσχουν από άσθμα (δηλαδή άτομα που έχουν συμπτώματα άσθματος αλλά δεν έχουν ακόμη διαγνωσθεί ότι πάσχουν από άσθμα)
- άτομα που έπασχαν από άσθμα στο παρελθόν
- άτομα που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα που μπορεί να πάσχουν ή να μην πάσχουν από άσθμα
- άτομα που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα στη νοτιοανατολική Αυστραλία είναι πιθανό να είναι αλλεργικά στη γύρη των χόρτων και συνεπώς διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο από την καταιγίδα άσθματος.

## Πότε συμβαίνουν τα περιστατικά επιδημίας άσθματος από καταιγίδα;

Τα περιστατικά επιδημίας άσθματος από καταιγίδα είναι ασυνήθιστα και δεν συμβαίνουν κάθε χρόνο. Στη νοτιοανατολική Αυστραλία μπορούν να συμβούν κατά τη διάρκεια της εποχής της γύρης των χόρτων από τον Οκτώβριο έως το Δεκέμβριο.

## Ποια άτομα διακινδυνεύουν περισσότερο από την καταιγίδα άσθματος;

Τα άτομα που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο από καταιγίδα άσθματος περιλαμβάνουν:

- άτομα που πάσχουν από άσθμα
- άτομα που δεν έχουν διαγνωστεί ότι πάσχουν από άσθμα (δηλαδή άτομα που έχουν συμπτώματα άσθματος αλλά δεν έχουν ακόμη διαγνωσθεί ότι πάσχουν από άσθμα)
- άτομα που έπασχαν από άσθμα στο παρελθόν
- άτομα που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα που μπορεί να πάσχουν ή να μην πάσχουν από άσθμα

Άτομα που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα στη νοτιοανατολική Αυστραλία είναι πιθανό να είναι αλλεργικά στη γύρη των χόρτων και συνεπώς διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο από την καταιγίδα άσθματος.

Πάσχοντας από αλλεργική ρινίτιδα και άσθμα ή από κακό έλεγχο του άσθματος αυξάνει επιπλέον τον κίνδυνο.

Η καταιγίδα άσθματος μπορεί να επηρεάσει άτομα που κατοικούν σε μητροπολιτικές, περιφερειακές ή αγροτικές περιοχές, ακόμη και αν δεν έχουν ιστορικό άσθματος.

## Ποια είναι τα συμπτώματα του άσθματος και της αλλεργικής ρινίτιδας;

Τα άτομα που πάσχουν από **άσθμα** μπορεί να παρουσιάσουν ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα κοινά συμπτώματα:

- συριγμό - ήχος ψηλού επιπέδου που προέρχεται από το στήθος κατά την αναπνοή
- δύσπνοια
- αίσθημα στενότητας στο στήθος
- επίμονο βήχα.

Αυτά τα συμπτώματα σημαίνουν ότι επηρεάζονται οι πνεύμονες ενός ατόμου (οι κάτω αεραγωγοί).

Δεν χρειάζεται να έχετε όλα αυτά τα συμπτώματα για να διαγνωσθείτε ότι πάσχετε από άσθμα, και δε σημαίνει ότι κάθε άτομο βιώνει τα ίδια συμπτώματα. Ορισμένες φορές τα άτομα που πάσχουν από άσθμα δεν παρατηρούν τα συμπτώματά τους και ορισμένες φορές τα αγνοούν. Τα συμπτώματα άσθματος μπορούν επίσης να παρουσιαστούν και να εξαφανιστούν με την πάροδο του χρόνου.

Τα άτομα που ελέγχουν καλά το άσθμα τους παρουσιάζουν ήπια συμπτώματα, λιγότερο συχνά.

Τα άτομα που πάσχουν από **αλλεργική ρινίτιδα** ενδέχεται να παρουσιάσουν ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα κοινά συμπτώματα:

- ρινική καταρροή
- φαγούρα στη μύτη
- φτάρνισμα
- υγρά μάτια και φαγούρα στα μάτια.

Αυτά τα συμπτώματα σημαίνουν ότι επηρεάζονται τα μάτια και οι ανώτεροι αεραγωγοί ενός ατόμου. Η αλλεργική ρινίτιδα ΔΕΝ περιλαμβάνει συμπτώματα όπως συριγμό ή δύσπνοια.

## Μήπως πάσχω από άσθμα;

Το άσθμα επηρεάζει περίπου ένα στα εννέα άτομα και μπορεί να ξεκινήσει σε οποιαδήποτε ηλικία. Πολλά άτομα δε συνειδητοποιούν ότι το άσθμα μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιαδήποτε ηλικία, ακόμη και ως ενήλικας. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε τα συμπτώματα του άσθματος και να δείτε το γιατρό σας (GP) για εξέταση εάν παρουσιάσετε τυχόν συμπτώματα άσθματος.

Η διάγνωση του άσθματος είναι πιο πιθανή εάν έχετε έκζεμα ή αλλεργική ρινίτιδα ή έχετε στενούς συγγενείς που πάσχουν από αλλεργίες ή/και άσθμα και εάν τα συμπτώματά σας:

- επανέρχονται ή συμβαίνουν την ίδια εποχή κάθε χρόνο
- είναι χειρότερα το βράδυ ή νωρίς το πρωί
- προκαλούνται προφανώς από άσκηση, αλλεργίες ή λοιμώξεις και
- η κατάστασή σας βελτιώνεται γρήγορα με ανακουφιστικά φάρμακα.

Περίπου ένα στα τέσσερα άτομα που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα πάσχουν επίσης από άσθμα και είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε ότι η γύρη μπορεί να προκαλέσει άσθμα καθώς και συμπτώματα αλλεργικής ρινίτιδας.

Αν πάσχετε από αλλεργική ρινίτιδα και έχετε επίσης εμφανίσει συμπτώματα όπως συριγμό, δύσπνοια ή σφίξιμο στο στήθος, επισκεφθείτε το γιατρό σας. Αυτά είναι συμπτώματα των χαμηλότερων αεραγωγών (δηλαδή, στους πνεύμονες) και μπορεί να σημαίνουν ότι πάσχετε επίσης από άσθμα.

## Τι μπορώ να κάνω για να προστατεύσω τον εαυτό μου από την παρούσα εποχή της γύρης;

Τα περιστατικά επιδημίας άσθματος από καταιγίδα είναι ασυνήθιστα και δεν συμβαίνουν κάθε χρόνο. Ωστόσο, είναι σημαντικό για όλους στη νοτιοανατολική Αυστραλία να γνωρίζουν σχετικά με την επιδημία άσθματος από καταιγίδα και τι μπορούν να κάνουν για να προστατέψουν τον εαυτό τους εάν συμβεί κάποιο περιστατικό.

Το κάθε άτομο στην κοινότητα θα πρέπει επίσης να γνωρίζει τις ενδείξεις και τα συμπτώματα του άσθματος και να γνωρίζει τα τέσσερα βήματα πρώτης βοήθειας για το άσθμα [[four steps of asthma first aid](#)], ώστε να γνωρίζει τι πρέπει να κάνει αν κάποιο άτομο υποστεί ασθματικό επεισόδιο.

## Προστατεύστε τον εαυτό σας εάν υπάρχει αυξημένος κίνδυνος από καταιγίδα άσθματος

Όλα τα άτομα που διακινδυνεύουν από καταιγίδα άσθματος πρέπει:

- να μάθουν σχετικά με την καταιγίδα άσθματος και τι μπορούν να κάνουν για να προστατευθούν κατά τη διάρκεια της εποχής της γύρης των χόρτων
- όπου είναι δυνατόν, να αποφεύγετε να βγαίνετε έξω κατά τη διάρκεια καταιγίδων από τον Οκτώβριο μέχρι το Δεκέμβριο - ειδικά να αποφεύγετε τις ριπές ανέμου που προηγούνται πριν από την καταιγίδα. Να μπείτε στο σπίτι σας και να κλείσετε τις πόρτες και τα παράθυρά σας και εάν λειτουργείτε το κλιματιστικό σας, γυρίστε το στη θέση 'ανακύκλωση' [recirculate]
- να έχετε ένα σχέδιο δράσης για το άσθμα (εάν σας έχει συμβουλευσει ο γιατρός σας) και να έχετε πρακτική γνώση των τεσσάρων βημάτων πρώτης βοήθειας για το άσθμα [[four steps of asthma first aid](#)]
- να έχετε ανακουφιστικό φάρμακο κατάλληλα διαθέσιμο την εποχή της γύρης των χόρτων και να γνωρίζετε πώς να το χρησιμοποιήσετε (ιδανικά με ένα 'μπουκαλάκι' [spacer])
- να είστε σε εγρήγορση και να αναλαμβάνετε δράση όταν παρουσιάζονται συμπτώματα άσθματος όπως εξηγείται στο σχέδιό σας δράσης για το άσθμα, εάν έχετε ένα, ή εάν δεν έχετε, χρησιμοποιείστε τις πρώτες βοήθειες για το άσθμα.

Εκτός από την παραπάνω λίστα, λάβετε υπόψη τις ακόλουθες προφυλάξεις ως σχετικές.

## Προστατεύοντας τον εαυτό σας εάν πάσχετε από άσθμα

Εάν αυτή τη στιγμή πάσχετε από άσθμα, βεβαιωθείτε ότι έχετε τακτική παρακολούθηση για το άσθμα σας από το γιατρό σας ώστε να βεβαιωθείτε ότι λαβαίνετε το σωστό φάρμακο για το άσθμα [[asthma medication](#)] και ότι έχετε καλό έλεγχο του άσθματος σας [[good control of your asthma](#)].

Είναι επίσης σημαντικό να έχετε ένα σχέδιο δράσης για το άσθμα και να βλέπετε το γιατρό σας για να βεβαιωθείτε ότι περιέχει συμβουλές σε περίπτωση καταιγίδας άσθματος. Να μεταφέρετε πάντα μαζί σας το ανακουφιστικό φάρμακό σας - αυτό είναι το φάρμακο πρώτων βοηθειών για το άσθμα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

## Προστατεύοντας τον εαυτό σας εάν παρουσιάσετε τυχόν συμπτώματα άσθματος

Εάν νομίζετε ότι έχετε παρουσιάσει συμπτώματα άσθματος, είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας για να διαπιστώσετε εάν οφείλονται στο άσθμα.

Εάν εμφανίσετε ξαφνικά συμπτώματα άσθματος και νομίζετε ότι πάσχετε από ασθματικό επεισόδιο, ακολουθήστε τα τέσσερα βήματα πρώτης βοήθειας για το άσθμα [[four steps of asthma first aid](#)] και να πάτε να δείτε το γιατρό σας.

## Προστατεύοντας τον εαυτό σας εάν πάσχετε από άσθμα στο παρελθόν

Συζητήστε με τον γιατρό σας σχετικά με τον κίνδυνο της καταιγίδας άσθματος και ποιες πρόσθετες ενέργειες θα ήταν κατάλληλες για εσάς - ιδιαίτερα την ανάγκη φαρμάκου πρόληψης άσθματος κατά την εποχή της γύρης των χόρτων.

## Προστατεύοντας τον εαυτό σας εάν πάσχετε από αλλεργική ρινίτιδα

Αν πάσχετε από αλλεργική ρινίτιδα, πρέπει να καταλάβετε ότι διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης άσθματος, ακόμη και κατά τη διάρκεια περιστατικού επιδημίας καταιγίδας άσθματος. Εάν νομίζετε ότι μπορεί να έχετε παρουσιάσει συμπτώματα άσθματος, για παράδειγμα, εάν έχετε συριγγό ή βήχετε με την αλλεργική σας ρινίτιδα, τότε μιλήστε στο γιατρό σας για να προσδιορίσετε εάν μπορεί να σχετίζονται με άσθμα.

Εάν πάσχετε μόνο από αλλεργική ρινίτιδα, επισκεφθείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας σχετικά με ένα σχέδιο θεραπείας για την αλλεργική ρινίτιδα και τι μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας από τον κίνδυνο της καταιγίδας άσθματος. Αυτά τα μέτρα μπορεί να περιλαμβάνουν τη χορήγηση συσκευής εισπνοής ανακουφιστικού φαρμάκου - αυτές είναι διαθέσιμες στα φαρμακεία χωρίς ιατρική συνταγή.

Εάν εμφανίσετε συμπτώματα άσθματος, ακολουθήστε τα τέσσερα βήματα πρώτης βοήθειας για το άσθμα [[four steps of asthma first aid](#)] και να πάτε να δείτε το γιατρό σας.

Μπορείτε επίσης να μένετε ενήμεροι για τις μετρήσεις γύρης στην ατμόσφαιρα με το να επισκέπτεστε τον ιστότοπο της Πρόβλεψης Καιρού και Μέτρησης Γύρης της Μελβούρνης [[Melbourne Pollen Count and Forecast](#)] ή να κατεβάσετε την εφαρμογή ή μπορείτε να επισκεφθείτε τον ιστότοπο Παρακολούθησης Αέρα Deakin [[Deakin AirWatch](#)]

## Πώς θα γνωρίζω πότε μπορεί να συμβεί περιστατικό επιδημίας καταιγίδας άσθματος;

Οι προβλέψεις για τις επιδημίες καταιγίδας άσθματος στη Βικτώρια θα ξεκινήσουν την 1<sup>η</sup> Οκτωβρίου 2017 και θα συνεχιστούν έως τις 31 Δεκεμβρίου 2017 (η διάρκεια της εποχής της γύρης των χόρτων).

‘Κατεβάστε’ την εφαρμογή της Vic Emergency από το [Google Play](#) ή από το [App Store](#) και ρυθμίστε μια ‘ζώνη παρακολούθησης’ [‘watch zone’] για την τοποθεσία σας, ώστε να είστε σίγουροι ότι θα ειδοποιηθείτε πριν εμφανιστεί ένα περιστατικό καταιγίδας άσθματος.

## Από πού να λάβετε βοήθεια

### Ιατρική βοήθεια

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, να καλείτε πάντα τα τρία μηδενικά (000)

Από το τμήμα εκτάκτων περιστατικών του πλησιέστερου νοσοκομείου

Από το γιατρό σας

Από το πλησιέστερο φαρμακείο σας (για φάρμακα)

[NURSE-ON-CALL](#) Τηλ. 1300 60 60 24 – για εξειδικευμένες ιατρικές πληροφορίες και συμβουλές (24 ώρες, 7 ημέρες)

[National Home Doctor Service](#) Τηλ. 13 SICK (13 7425) για επισκέψεις γιατρού στο σπίτι μετά τις κανονικές ώρες εργασίας (πληρωμή με bulk billing του Medicare)

### Πληροφορίες σχετικά με το άσθμα

[Asthma Australia Helpline](#) Τηλ. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

[National Asthma Council of Australia](#) Τηλ. 1800 032 495

[Asthma Australia Asthma App](#) – παρέχει εύκολη πρόσβαση στις πιο πρόσφατες πληροφορίες για το άσθμα, φάρμακα και συσκευές για το άσθμα, βίντεο τεχνικών χρήσης συσκευών, σχέδια δράσης για το άσθμα, βήματα πρώτης βοήθειας για το άσθμα

### Πληροφορίες σχετικά με την αλλεργική ρινίτιδα

[ASCIA](#) (Αυστραλιανή Εταιρεία Κλινικής Ανοσολογίας και Αλλεργίας)

Για να λάβετε την παρούσα δημοσίευση σε προσβάσιμη μορφή καλέστε το 1300 761 874, χρησιμοποιώντας το Εθνικό Σύστημα Αναμετάδοσης 13 36 77, εάν το χρειάζεστε, ή στείλτε email στο [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)

Εγκεκριμένο και έκδοση από την Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Νοέμβριος 2017.

Διαθέσιμο στο [www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma)