

Грозовая астма

Информационный листок

Что такое эпидемическая грозовая астма?

Сезон пыления трав чреват сезонными обострениями астмы и сенной лихорадки. Кроме того, в этот период возникает вероятность приступов грозовой астмы.

Считается, что причиной эпидемической грозовой астмы является уникальное сочетание высокой концентрации пыльцы растений в воздухе и определенного вида грозы, в результате чего у большого количества людей в течение короткого периода времени развиваются симптомы астмы.

Зерна пыльцы трав поднимаются в воздух ветром и разносятся на большие расстояния; некоторые из них лопаются и испускают крохотные частицы, которые скапливаются в порывах ветра, возникающего непосредственно перед грозой. Эти частицы настолько малы, что при вдохе попадают глубоко в легкие и могут вызвать симптомы астмы, при которых затрудняется дыхание.

Эти приступы могут проходить в очень тяжелой форме, очень быстро, и медицинская помощь может потребоваться одновременно большому количеству людей. Это может привести к большой нагрузке на медицинские учреждения.

Эпизоды эпидемической грозовой астмы случаются редко и происходят не каждый год. В юго-восточной части Австралии они могут происходить в сезон пыления трав с октября по декабрь включительно.

Грозовая астма может возникать у людей, страдающих [астмой](#) или [сенной лихорадкой](#), – особенно у тех, у кого при сенной лихорадке появляется свистящее дыхание или кашель. Вот почему людям, страдающим астмой или сенной лихорадкой, важно знать о грозовой астме и о том, как защитить себя в сезон пыления трав.

Важно понять, что имеется множество факторов, способных стать толчком для возникновения симптомов астмы. Эти факторы будут различными у разных людей и могут включать:

- изменение погоды и температуры
- простудные заболевания и другие инфекции дыхательных путей
- аллергены от домашних пылевых клещей, плесени, животных и пыльцы растений
- физическая активность
- дым от сигарет и лесных пожаров
- химикаты, способные вызвать раздражение.

Симптомы и способы лечение при симптомах астмы, возникших в результате воздействия всех этих факторов, в принципе, одинаковы.

Важно помнить о том, что эпизоды эпидемической грозовой астмы:

- происходят нечасто и не являются причиной сезонного увеличения количества симптомов астмы, отмечаемых каждый год
- могут возникать у многих людей одновременно
- могут возникать:
 - у людей, страдающих астмой

- у людей, у которых астма остается нераспознанной (то есть у людей, у которых бывают симптомы астмы, но диагноз астмы еще не поставлен)
- у тех, кто страдал астмой в прошлом
- у людей, страдающих сенной лихорадкой (и у тех, кто страдает астмой, и у тех, у кого астмы нет)
- у тех, у кого бывает сенная лихорадка в юго-восточной части Австралии, чаще всего бывает аллергия на пыльцу трав, что делает их более подверженными риску возникновения грозовой астмы.

Когда происходят эпизоды эпидемической грозовой астмы?

Эпизоды эпидемической грозовой астмы случаются редко и происходят не каждый год. В юго-восточной части Австралии они могут возникать в сезон пыления трав с октября по декабрь включительно.

Кто больше всего подвержен риску развития грозовой астмы?

В группу риска развития грозовой астмы входят:

- люди, страдающие астмой
- люди, у которых астма остается нераспознанной (то есть люди, у которых бывают симптомы астмы, но диагноз астмы еще не поставлен)
- те, у кого была астма в прошлом
- люди, страдающие сенной лихорадкой (и те, кто страдает астмой, и те, у кого астмы нет).

У тех, у кого бывает сенная лихорадка в юго-восточной части Австралии, чаще всего бывает аллергия на пыльцу трав, что делает их более подверженными риску возникновения грозовой астмы.

Еще большему риску подвержены те, кто страдает и астмой, и сенной лихорадкой, а также те, у кого астма недостаточно эффективно контролируется.

Грозовая астма может возникать у людей, проживающих в крупных городах, региональных центрах и сельской местности, даже если у них никогда не было астмы.

Каковы симптомы астмы и сенной лихорадки?

У людей, страдающих **астмой**, могут появляться один или несколько из следующих распространенных симптомов:

- свистящее дыхание – высокий звук, идущий из грудной клетки при дыхании
- одышка
- чувство стеснения в груди
- непрекращающийся кашель.

Эти симптомы означают, что приступ затронул легкие (нижние дыхательные пути).

Для постановки диагноза при астме не обязательно должны присутствовать все эти симптомы, и не у каждого человека возникают одни и те же симптомы. Иногда люди, страдающие астмой, не замечают своих симптомов или игнорируют их. Симптомы астмы также могут появляться и со временем проходить.

Те, у кого налажен эффективный контроль астмы, симптомы астмы проходят в менее тяжелой форме и возникают реже.

У людей, страдающих **сенной** лихорадкой, могут появляться один или несколько из следующих распространенных симптомов:

- насморк
- зуд в носу
- чихание
- зудящие, слезящиеся глаза.

Эти симптомы означают, что приступ затронул глаза и верхние дыхательные пути. При сенной лихорадке НЕ бывает таких симптомов как свистящее дыхание или одышка.

Может ли у меня быть астма?

Астма бывает приблизительно у каждого девятого человека и может начаться в любом возрасте. Многие люди не знают, что астма может начаться в любом возрасте, даже у взрослого человека. Важно уметь распознавать симптомы астмы и при появлении каких-либо из этих симптомов обратиться за помощью к семейному врачу.

Вы более предрасположены к развитию астмы, если страдаете экземой или сенной лихорадкой, если ваши близкие родственники страдают аллергией и/или астмой, а также в том случае, если ваши симптомы:

- повторяются снова и снова или происходят в одно и то же время года
- проходят в более тяжелой форме ночью или рано утром
- очевидно возникают в результате физической активности, аллергии или инфекции
- быстро проходят при приеме лекарства облегчающего действия.

Примерно каждый четвертый человек, страдающий сенной лихорадкой, также страдает астмой, и важно помнить о том, что пыльца растений может вызвать как симптомы астмы, так и симптомы сенной лихорадки.

Если вы страдаете сенной лихорадкой, и у вас помимо этого появились такие симптомы как свистящее дыхание, одышка или чувство стеснения в груди, обратитесь к своему семейному врачу. Эти симптомы затрагивают нижние дыхательные пути (то есть легкие), и это может означать, что у вас появилась астма.

Что необходимо сделать, чтобы защитить себя в этот сезон пыления растений?

Эпизоды эпидемической грозовой астмы случаются редко и происходят не каждый год. Тем не менее, всем, кто проживает в юго-восточной части Австралии, важно знать об эпидемической грозовой астме и о том, что нужно делать, чтобы защитить себя в случае ее возникновения.

Кроме того, каждому из нас следует знать о признаках и симптомах астмы, а также о [четырёх этапах оказания первой помощи при астме](#), чтобы знать, что необходимо делать, если у кого-то произойдет приступ астмы.

Как защитить себя в случае повышенного риска грозовой астмы

Всем тем, кто подвержен повышенному риску грозовой астмы, следует:

- знать о грозовой астме и о том, как защитить себя в сезон пыления трав
- по возможности, стараться не бывать на открытом воздухе во время гроз с октября по декабрь включительно – особенно при порывах ветра, появляющегося перед грозой. Зайдите в помещение и закройте двери и окна. Если у вас включен кондиционер, переключите его на режим рециркуляции
- иметь план действий на случай приступа астмы (если это посоветовал ваш семейный врач) и знать о [четырёх этапах оказания первой помощи при астме](#).
- иметь при себе лекарство облегчающего действия в сезон пыления трав и знать, как им пользоваться (желательно со спейсером)
- быть в готовности и действовать при появлении симптомов астмы в соответствии с планом действий на случай приступа астмы, если он у вас есть (если плана нет, то следует действовать в соответствии с рекомендациями по оказанию первой помощи при астме).

В дополнение к вышеуказанному перечню предпримите следующие меры предосторожности (в соответствии с конкретной ситуацией).

Как вам защитить себя, если у вас астма

Если вы в данный момент страдаете астмой, то вам необходимо регулярно наблюдаться у семейного врача, иметь у себя соответствующие [лекарства от астмы](#) и позаботиться об [эффективном контроле астмы](#).

Важно также иметь план действий на случай приступа астмы и попросить семейного включить в него рекомендации на случай грозовой астмы. Всегда имейте при себе лекарство облегчающего действия – это лекарство необходимо в качестве препарата для оказания первой помощи при астме.

Как вам защитить себя, если у вас бывают симптомы, которые могут признаками астмы

Если вы считаете, что у вас бывают симптомы астмы, вам важно поговорить с семейным врачом, чтобы установить, действительно ли это симптомы астмы.

Если у вас внезапно появятся симптомы астмы и вы поймете, что у вас начался приступ астмы, то действуйте в соответствии с рекомендациями о [четырёх этапах оказания первой помощи при астме](#) и обратитесь за последующей помощью к семейному врачу.

Как вам защитить себя, если у вас в прошлом была астма

Поговорите с семейным врачом о риске грозовой астмы и о том, какие дополнительные меры вам следует предпринять, особенно в связи с необходимостью иметь при себе лекарство облегчающего действия в течение периода пыления трав.

Как вам защитить себя, если вы страдаете сенной лихорадкой

Если вы страдаете сенной лихорадкой, вам необходимо сознавать, что вы подвержены повышенному риску развития астмы, в том числе во время опасности эпидемической грозовой астмы. Если вы считаете, что у вас появились симптомы астмы (например, если у вас появляется свистящее дыхание или кашель во время сенной лихорадки), обратитесь к семейному врачу, чтобы он установил, связано ли это с астмой.

Если вы страдаете только сенной лихорадкой, обратитесь к семейному врачу или фармацевту с просьбой подготовить для вас план лечения сенной лихорадки и рассказать вам о том, как защитить себя от опасности развития грозовой астмы. Это может также включать использование ингалятора для облегчения приступов астмы, которые можно приобрести в аптеке без рецепта.

Если у вас появятся симптомы астмы, действуйте в соответствии с рекомендациями о [четырёх этапах оказания первой помощи при астме](#) и обратитесь за последующей помощью к семейному врачу.

Вы можете также получать постоянные сводки о концентрации пыльцы растений в воздухе, посещая веб-сайт [Сводки и прогноз о концентрации пыльцы растений в Мельбурне](#) или загрузив телефонное приложение. Вы также можете посетить веб-сайт [Deakin AirWatch](#).

Как узнать, когда могут происходить эпизоды эпидемической грозовой астмы?

Предупреждения об опасности эпизодов эпидемической грозовой астмы в штате Виктория начнут появляться 1 октября 2017 года и продолжатся до 31 декабря 2017 года (на протяжении сезона пыления трав).

Загрузите телефонное приложение Vic Emergency с [Google Play](#) или [App Store](#) и установите “зону наблюдения” на свою местность, чтобы получать уведомления до наступления опасности эпидемической грозовой астмы.

Куда обратиться за помощью

Медицинская помощь

В экстренной ситуации всегда звоните по номеру три нуля (000)

Отделение неотложной помощи ближайшей больницы

Ваш семейный врач

Ближайшая аптека (для получения лекарств)

[NURSE-ON-CALL](#) Тел. 1300 60 60 24 – служба, предоставляющая экспертную информацию и консультации по медицинским вопросам (круглосуточно, 7 дней в неделю)

[Национальная служба вызова врача на дом \(National Home Doctor Service\)](#) Тел. 13 SICK (13 7425) для вызова на дом врача общей практики в нерабочее время (полностью покрывается Medicare)

Информация об астме

[Телефонная линия помощи Asthma Australia](#) Тел. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

[Национальный совет Австралии по вопросам астмы \(National Asthma Council of Australia\)](#) Тел. 1800 032 495

[Телефонное приложение Asthma Australia](#) – обеспечивает легкий доступ к обновленной информации об астме, лечении астмы и приспособлениях, используемых при астме, а также к инструкциям на видео по применению приспособлений, планам действий при астме и этапам оказания первой помощи при астме

Информация о сенной лихорадке

[ASCIA](#) Австралазийское общество клинической иммунологии и аллергии (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

Чтобы получить эту публикацию в доступном формате, позвоните по номеру 1300 761 874 с помощью (если это необходимо) National Relay Service, набрав номер 13 36 77, или напишите сообщение по электронной почте по адресу environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Утверждено и опубликовано Правительством штата Виктория, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Штат Виктория, Департамент здравоохранения и услуг для населения, ноябрь 2017 года.

Размещено на веб-сайте www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma