

โรคหอบหืดจากพายุฝนฟ้าคะนอง (thunderstorm asthma) คืออะไร?

พายุฝนฟ้าคะนองบางประเภทอาจทำให้ละอองเกสร
หญ้าแตกกระจาย และปล่อยสารก่อภูมิแพ้ที่อาจกระตุ้น
ให้เกิดอาการหอบหืดกำเริบ ซึ่งทำให้เกิดโรคหอบหืด
ที่เรียกว่าโรคหอบหืดที่เกิดจากพายุฝนฟ้าคะนอง โรค
หอบหืดจากพายุฝนฟ้าคะนอง ถึงแม้จะพบได้ไม่บ่อย
นัก แต่ก็อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงฤดูละอองเกสรหญ้า
(โดยทั่วไปจะอยู่ระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม)

ใครบ้างที่มีความเสี่ยง:

- ผู้ที่เป็นโรคหอบหืด (ทั้งที่เป็นอยู่ เคยเป็น หรือยัง
ไม่ได้รับการวินิจฉัย)
- และผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้เกสร หรือ เฮอร์ พีเวอร์
(hay fever) ที่เกิดตามฤดูกาลในช่วงฤดูใบไม้ผลิ



หากท่านต้องการรับเอกสารฉบับนี้ในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่าย
โปรดโทรหมายเลข **1300 761 874** หากท่านมีความจำเป็นใน
การใช้บริการบริการถ่ายทอดข้อความและสื่อสารสำหรับผู้
บกพร่องทางการได้ยิน หรือการพูด หรือ แชนแนล รีเลย์ เซอร์วิส
(National Relay Service) โปรดโทรหมายเลข **13 36 77**
หรือส่งอีเมลไปที่ **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

ได้รับอนุญาตและเผยแพร่โดยรัฐบาลของรัฐวิกตอเรีย 1 Treasury
Place, Melbourne © รัฐวิกตอเรีย กระทรวงสาธารณสุข รัฐวิกตอเรีย
เดือนกันยายน 2024 ข้อมูลได้ที่

<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>

ISBN 978-1-76131-430-8 (pdf/online/MS word) 2408830

Thai | ภาษาไทย



โรคหอบหืดที่เกิดจาก พายุฝนฟ้าคะนองอาจ เป็นอันตรายถึงชีวิต

ทราบถึงความเสี่ยง เตรียมตัวให้พร้อม
อยู่อย่างปลอดภัย

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่ betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma



อยู่ให้ปลอดภัยในช่วงฤดูเกสรหญ้า

ท่านสามารถลดโอกาสที่จะได้รับผลกระทบจากโรคหอบหืดที่เกิดจากพายุฝุ่นฟ้าคะนองได้

โปรดหลีกเลี่ยงพายุฝุ่นฟ้าคะนองในช่วงฤดูนี้ โดยเฉพาะหากมีลมกระโชกแรงก่อนเกิดพายุ

ให้เข้าไปข้างในอาคาร ปิดประตูและหน้าต่าง และปิดเครื่องปรับอากาศที่อาจนำอากาศภายนอกเข้ามาได้ (เช่น พัดลมไอเย็น)

เรียนรู้วิธีปฐมพยาบาลโรคหอบหืด และตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่านได้เข้าใจในสิ่งที่ท่านจะต้องกระทำ หากตัวท่าน เพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัวมีอาการหอบหืดกำเริบ หรือมีอาการหอบหืดกำเริบเฉียบพลัน

ตรวจสอบการพยากรณ์โรคหอบหืดที่เกิดจากพายุฝุ่นฟ้าคะนองเป็นประจำบนเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชัน วิคเอ็มเมอร์เจนซี (VicEmergency) และตั้งค่า 'เขตเฝ้าระวัง (watch zone)' เพื่อรับคำแนะนำและคำเตือนสำหรับพื้นที่ของท่าน

หากท่านเป็นโรคหอบหืด:

- โปรดไปพบแพทย์เป็นประจำเพื่อให้แน่ใจว่าท่านควบคุมโรคหอบหืดได้ดี และจัดทำ หรือทบทวน แผนแผนดูแลตนเองและการปฏิบัติตัวเมื่อหอบหืดกำเริบ (asthma action plan)
- รับประทานยาป้องกันโรคหอบหืดตามที่แพทย์สั่ง และพกยาบรรเทาอาการติดตัวไว้ตลอดเวลา

โรคภูมิแพ้เกสร หรือ เฮย์ ฟีเวอร์ (hay fever):

- โปรดไปพบแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการรักษาโรคที่ดีที่สุดรวมถึงความเสี่ยงของท่านต่อโรคหอบหืดจากพายุฝุ่นฟ้าคะนอง
- เรียนรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นของโรคหอบหืด และเรียนรู้ว่าท่านสามารถหาซื้อยาพ่นบรรเทาอาการหอบหืด (puffer) ได้ที่ไหน หากจำเป็น ยาเหล่านี้มีจำหน่ายที่ร้านขายยา โดยที่ไม่ต้องมีใบสั่งยา

หากท่านคิดว่ามีคน กำลังมีอาการหอบ หืดกำเริบ...



ขั้นตอนที่ 1 – จับตัวบุคคลผู้นั้น
ให้นั่งตัวตรง



ขั้นตอนที่ 2 – เขย่ากระบอกพ่น
ส่น้ำเงิน/เทา พ่นยา 1 ครั้งลงใน
อุปกรณ์กระบอกพ่นยา (spacer)
และสูดหายใจจากอุปกรณ์กระบอก
พ่นยา 4 ครั้ง ทำซ้ำเช่นนี้ 4 ครั้ง



ขั้นตอนที่ 3 – โปรดรอ 4 นาที และ
ทำขั้นตอนที่ 2 ซ้ำ หากการหายใจยังไม่
กลับสู่ภาวะปกติ



ขั้นตอนที่ 4 – หากการหายใจของ
บุคคลผู้นั้นยังไม่กลับสู่ภาวะปกติ ให้
โทรหมายเลขฉุกเฉิน 000 ทำขั้นตอน
ที่ 2 ซ้ำทุก ๆ 4 นาทีในระหว่างที่รอบริ
การฉุกเฉิน