

ربو العواصف الرعدية

صحيفة معلومات مجتمعية

ما هو ربو العواصف الرعدية؟

يتسبب ربو العواصف الرعدية في الغالب من نوع غير مألوف من العواصف الرعدية التي تؤدي إلى دفع حبوب اللقاح العشبية نحو السحب عندما تتشكل العواصف خلال موسم حبوب اللقاح العشبية. وعندما تمتص حبوب اللقاح الرطوبية فإنها تنفجر وتنفث وتطلق كميات كبيرة من الجزيئات الصغيرة المسببة للحساسية. هذه الجزيئات هي صغيرة جداً لدرجة أنه يمكن إستنشاقها عميقاً في الرئتين. لدى بعض الناس فإن هذا سوف يتسبب في تهيج الرئتين. يمكن أن يسبب التهيج تورم وتضيق وإنتاج مخاط زائد في الشعب الهوائية الصغيرة في الرئة. وهذا يجعل من الصعب التنفس، ويمكن أن يتسبب في حدوث أعراض الربو مثل الصفير وضيق الصدر والسعال. وقد تصبح أعراض الربو هذه حادة بسرعة جداً. ليست كل العواصف الرعدية في مواسم حبوب اللقاح تؤدي إلى ربو العواصف الرعدية.

من الذي هو في خطر الإصابة بربو العواصف الرعدية؟

يمكن أن يؤثر ربو العواصف الرعدية على الناس الذين يعيشون في المناطق الحضرية أو الإقليمية أو الريفية. ويمكن أن تصيب الأشخاص الذين لم تم تشخيصهم أبداً بالربو. يشمل أولئك الذين هم في خطر متزايد الإصابة بربو العواصف الرعدية الأشخاص الذين لديهم تاريخ من الربو، والأشخاص الذين يعانون من الربو غير المُشخص (انظر أدناه)، والأشخاص الذين يعانون من حمى القش (خاصة حمى القش الموسمية) أو حساسية لحبوب اللقاح العشبية.

هل يمكن أن يكون لدي ربو غير مُشخص؟

الأعراض الأكثر شيوعاً للربو هي:

- الصفير – صوت مستمر، وعالي النبرة قادم من الصدر بينما تتنفس
 - ضيق في التنفس - الشعور بعدم القدرة على الحصول على ما يكفي من الهواء
 - الشعور بضيق في الصدر
 - السعال - جنباً إلى جنب مع الأعراض الأخرى.
- لا تحتاج إلى أن يكون لديك كل من هذه الأعراض ليتمّ تشخيصك بالربو وقد تأتي الأعراض وتذهب.
- إذا كنت تشك في أنك قد تعاني من الربو، من المهم مراجعة الطبيب للحصول على تشخيص مختص. لا تتجاهله - إذا كان لديك ربو، كلما كان تحت السيطرة، كلما ستتحسن ورتبتك، وسوف تشعر أنك أفضل وسوف تكون أكثر استعداداً لمواجهة المزيد من أي أحداث لربو العواصف الرعدية.
- للحصول على مزيد من المعلومات حول أعراض وأسباب الربو، قم بزيارة الموقع التالي:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma>

كيف يمكنني الاستعداد لربو العواصف الرعدية؟

إذا تمّ تشخيصك بالربو، أو كنت تعاني من أعراض الربو أو لديك تاريخ من حمى القش الموسمية، عليك أن تكون في حالة تأهب للمخاطر المحتملة لربو العواصف الرعدية.

كن على علم بمتى من المتوقع حدوث عواصف رعدية خاصة في أيام حبوب اللقاح العالية أو الشديدة.

للإستعداد:

كيف يمكنني البقاء على علم؟

- توقعات ملبورن لعدد حبوب اللقاح -
www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- عدد حبوب اللقاح في ملبورن - تطبيقات الموبايل المجانية
- AusPollen - توقعات حبوب اللقاح لمدن عواصم الولايات الكبرى - <http://www.pollenforecast.com.au/>
- توقعات Deakin University (AirWatch) لحبوب اللقاح العشبية
www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- معلومات الطقس من BoM وتحديثات الأخبار في الإذاعة والتلفزيون -
<http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- تطبيق Asthma Australia Asthma App - متاح من iTunes
- موقع Asthma Foundation Victoria
www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma (اتصل على الرقم 1800 278 462) -
تحدث الى مثقف الربو
- أين يمكن الحصول على المساعدة في حالات الطوارئ
- في حالة الطوارئ، اتصل دائما على ثلاثة أصفار (000)
- قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك
- طبيبك
- أقرب صيدلية إليك (للدواء)
- 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 هاتف. 13 SICK (13 7425) لزيارات الطبيب للمنزل بعد ساعات العمل (تحميل الدفعة على الميديكير).

- إذا كنت تعاني من الربو من المهم أن يكون لديك خطة عمل حالية خاصة بالربو وأن تستخدم بانتظام الدواء المانع الخاص بك.
- مناقشة إمكانية الإصابة بربو العواصف الرعدية مع طبيبك وإدراجها في خطة العمل الخاصة بالربو
- إذا كنت لا تستخدم الدواء المانع، راجع طبيبك لمناقشة ما إذا كنت سوف تستفيد من العلاج المانع
- حيثما كان ذلك ممكناً تجنب المواد المثيرة للحساسية المحتملة في التي تهب مع رياح العواصف الرعدية المقتربة وذلك بالبقاء في الداخل مع إبقاء الأبواب والنوافذ مغلقة حتى تمر جبهة العاصفة. توخى الحذر تحسباً لأي أعراض ربو.
- تذكر بأن السيطرة ومعالجة حمى القش لديك بشكل أفضل يمكن أيضا أن يحسن في السيطرة على الربو. تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي عن علاجات حمى القش.

مع اقتراب العاصفة الرعدية:

- دائما إحمل الدواء المسكن معك. وهذا هو دواء الإسعافات الأولية للربو في حالة الطوارئ الخاص بك.
- إعرف علامات تفاقم الربو وخطوات الإسعافات الأولية للربو.
- في حالة بدء ظهور أعراض الربو لديك، إتبع خطة العمل/العلاج الخاصة بالربو.
- إذا لم يكن لديك البخاخ الأزرق المسكن، حاول الحصول على واحد (يمكنك الحصول على هذه بدون وصفة طبية في أي صيدلية) واتبع خطوات الإسعافات الأولية للربو.
- إذا في أي لحظة كنت تشعر بأن الربو عندك يزداد سوءاً بسرعة، اتصل على 000 وقل بأنك تواجه أزمة ربو (asthma attack). وتشمل علامات التدهور السريع تحسن ضئيل أو معدوم بعد استخدام البخاخ المسكن، أو عدم القدرة على التحدث بشكل مريح، أو إذا شفاه الشخص تتحول إلى اللون الأزرق.

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

معتمدة ومنشورة من قبل حكومة فيكتوريا،
1 Treasury Place, ©.Melbourne ولاية فيكتوريا،
Department of Health and Human Services كانون الثاني/يناير 2017.