

# 风暴性哮喘

## 社区资料单

### 什么是风暴性哮喘？

风暴性哮喘大多由一种不寻常的暴风雨引发。在花粉季节这种暴风雨在形成时将花粉粒卷入云中，吸收水分后花粉粒裂开，散发出大量细微的过敏原颗粒。

这些细微颗粒能轻易进入肺的底部，对某些人的肺有刺激作用；受刺激后肺里的小气管会变肿、变窄、粘膜增多，带来呼吸困难，结果出现哮喘气、胸口发紧和咳嗽等哮喘病的症状。这些哮喘病症状会很快恶化。

在花粉季节并不是所有的暴风雨都会引起风暴性哮喘。

### 风暴性哮喘对谁有威胁？

风暴性哮喘对住在城市、乡镇或农村的人都有影响，对从未诊断出患哮喘病的人也会有影响。

受风暴性哮喘影响较大的人包括有哮喘病的人、未诊断出患哮喘病的人（见下）、有花粉过敏症（特别是季节性花粉过敏症）的人或对花粉过敏的人。

### 我不会有未诊断出来的哮喘病？

最常见的哮喘病症状包括：

- 哮喘气 – 呼吸时从胸部发出的一连串高音
- 呼吸急促 – 感到无法吸入足够的空气
- 感到胸口发紧
- 咳嗽 – 伴随其它症状。

你不需要具备所有这些症状才能确诊为哮喘病，这些症状时有时无、来去无常。

如果你怀疑你可能有哮喘病，你一定要请医生做一个专业诊断。不要忽视它 – 如果你确实有哮喘病，及早将它控制住，你的肺部功能就能尽早恢复，你的感觉就会好些来，遇到风暴性哮喘情形时你就能从容应对。

要进一步了解哮喘病的症状和起因，请访问：

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

### 我应该如何做应对风暴性哮喘的准备？

如果你已经确诊患哮喘病、有哮喘病的症状或有季节性花粉过敏症，你需要对风暴性哮喘的潜在危害保持警惕。及时跟踪有关暴风雨的预报，特别是在花粉计数高或极高的日子里。

做准备：

- 如果你有哮喘病，你一定要备好现行的哮喘病行动计划并定时使用预防药物。
- 和你的医生讨论风暴性哮喘问题并把它归入你的哮喘病行动计划。
- 如果你没有使用预防药物，向医生请教预防药物是否对你有好处。
- 呆在室内、关好门窗，尽可能避免暴风雨来临前大风吹带的过敏原，直到暴风雨过去为止；保持对任何哮喘病症状的警惕。
- 记住，控制好你的花粉症也有利于控制好你的哮喘；向医生或药剂师请教花粉症的治疗办法。

### 暴风雨来临时：

- 随身备好你的舒缓药物 – 这是你的哮喘急救药物。
- 要知道哮喘恶化的迹象以及**哮喘急救**步骤。
- 如果你开始出现哮喘病症状，执行你的**哮喘病行动/管理计划**。
- 如果你没有蓝色舒缓喷药剂，去搞一个（你可以去任何一个药房）并执行哮喘急救步骤。
- 如果在某一刻你担心你的哮喘在快速恶化，拨打 000，说你的哮喘病犯了。快速恶化的迹象包括使用舒缓喷药剂后没有什么作用或根本没有作用、说话感到费劲、或嘴唇发紫。

### 我应该如何了解情况？

- 墨尔本花粉计数预报  
[www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast](http://www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast)
- 墨尔本花粉计数 – [免费手机软件](#)
- AusPollen – 主要首府城市的花粉预报  
<http://www.pollenforecast.com.au/>
- Deakin University (AirWatch)迪肯大学花粉预报  
[www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/leisure-students/airwatch](http://www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/leisure-students/airwatch)
- BoM、收音机和电视新闻里的气象预报  
<http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- Asthma Australia Asthma App – 从 iTunes 下载
- Asthma Foundation Victoria 维州哮喘病基金会  
网址 [www.asthmaaustralia.org.au/vic/home](http://www.asthmaaustralia.org.au/vic/home)
- 1800 Asthma ( 拨打 1800 278 462 ) - 请教一位哮喘病教员

### 紧急情况下去哪里寻求帮助

- 紧急情况下一定要拨 000
- 离你最近的医院急诊部
- 你的医生
- 离你最近的药房（买药）
- NURSE-ON-CALL ( 值班护士 ) 电话 1300 60 60 24 – 向护士请教专业健康信息和建议（7 天 24 小时）
- National Home Doctor Service ( 全国医生上门服务 ) 电话 13 SICK ( 13 7425 ) - 下班后的医生上门服务（可用国民保健卡报销费用）。

要索取本刊物的无障碍格式，请拨打 1300 761 874，需要的话拨打 National Relay Service ( 全国中继台 ) 的电话 13 36 77，或发电子邮件：

[environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)。

维州政府授权及出版，地址：1 Treasury Place, Melbourne. © 维州，Department of Health and Human Services ( 健康及人类服务部 )，2017 年 1 月。