

## آلرژی چیست؟

آلرژی حالت حساسیت زیاده از حدی است که به طور اکتسابی در اثر برخورد و یا مصرف مواد خاص در شخص پیدا میشود . اصطلاحاً این فرد، آلرژی ، به آن ماده دارد و چنین حالتی را «واکنش آلرژیک» می نامند .

واکنش آلرژیک به صورت مختلف تظاهر میکند که شامل عطسه ، خارش ، آبریزش بینی و چشم ، مشکلات تنفسی یا پوستی است . ماده ای که منجر به ایجاد واکنش میگردد را **آلرژن** می نامند . آلرژن های شایع که در محیط اطراف وجود دارند شامل:

✚ گرد و غبار

✚ ذرات پشم و پر

✚ نوع رنگها

✚ گرده ی گیاهان

✚ بعضی از ترکیبات غذایی

شیوع آلرژی در ۲۰ تا ۳۰ درصد مردم میباشد و انتقال آن به صورت فامیلی است . گرچه کلیه افرادی که استعداد بروز آلرژی را دارند دچار علائم بالینی نمی شوند.

۲۰ درصد مردم حداقل به یک آلرژن موجود در هوا واکنش حساسیتی نشان میدهند هر چه میزان آلرژن محیط بیشتر باشد آلرژی در سنین پایین تر بروز میکند



## آلرژی های شایع

بعضی از آلرژی ها در تمام طول سال مشکلات ایجاد میکنند و عده ای در فصول خاصی از سال ، علائم بیماری را بروز میکنند . شایع ترین عامل آلرژی در طول سال تماس با حشره و یا مایت گرد و غبار منزل است که مشکل سازترین آلرژن در گرد و غبار محسوب میشود .

این شاخی پوست انسان تغذیه میکنند . این آلرژن در لابلاهی فرش ها و رختخواب و وسایل منزل وجود دارد و در شرایط محیطی گرم و مرطوب رشد فزاینده ای پیدا میکند . از علل دیگر آلرژی در طول سال حساسیت به پشم حیوانات از قبیل:

✚ پشم گربه

✚ سگ

✚ پر پرندگان

افرادی که با پرندگان سر و کار دارند به فرمی از آلرژی مبتلا میشوند که موجب درگیری کیسه های هوایی در ریه ها میگردد . تماس با گرده های گیاهان در فصول خاصی از سال موجب ایجاد علائم آلرژی در افراد مستعد میشود .

## اثرات آلرژن ها در انسان

به طور کلی شایع ترین بیماری آلرژیک ، تب یونجه ناشی از تماس با گرده ی گیاهان است . آلرژی حاصل از گرده های گیاهی غالباً از دوران کودکی ، بلوغ و نوجوانی دیده میشود ولی در سایر گروه های سنی نیز احتمال وقوع آن وجود دارد .



## علائم حاصل از آلرژی گیاهان

✚ عطسه

✚ سرفه

✚ احتقان (پر خون شدن بینی)

✚ ترشح بینی

✚ خارش

✚ سوزش چشم ها و بینی

✚ بروز مشکلات تنفسی .

✚ اکثر این علائم با استفاده منظم از داروهایی نظیر اسپری و یا قرص ، بهبودی نسبی پیدا میکنند .

✚ آلرژی گاهی منجر به ایجاد آسم می شود . آسم بیماری شایعی است که با مشکل در بازدم واحساس گرفتگی در قفسه ی سینه همراه است . آسم هر سنی را ممکن است درگیر کند .

✚ علائم آسم در طول سال و به دنبال تماس با آلرژن های مختلف از قبیل آلرژن های خانگی ، فصلی و یا گرده گیاهان تشدید می یابد .

✚ گرچه بروز آلرژی به عوامل مختلفی از قبیل وسایل ژنتیکی و عوامل محیطی بستگی دارد ولی تماس با آلرژن های موجود در محیط فرد را مستعد به ایجاد بیماری های آلرژیک مختلف از قبیل تب یونجه ، آسم و آلرژی پوستی میکند .

✚ از طرفی بیماری تب یونجه زمینه ای برای ایجاد سینوزیت ، اوتیت (التهاب گوش میانی ) و پولیپ بینی است . در کودکان تب یونجه منجر به کاهش میزان خواب ، کاهش تمرکز و اشکال در یادگیری کودک میشود



یاسن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

خود مراقبتی در

آلرژی

کد محتوا: ۲۵۳



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- برای کاهش آلرژن های خانگی باید فضای خانه به طور مرتب گردگیری و نظافت شود تا سبب کاهش تعداد شود
- هوای تازه و کاستن از رطوبت منزل نیز در بهبود کسانی که آلرژی به گرده گیاهان دارند
- استفاده از عینک آفتابی و یا بستن پنجره ها و اجتناب از فضای باز گیاهی به خصوص در عصر و شب که گرده ی گیاهان پخش می باشد کمک کننده است .
- اگر آلرژی شدید در برابر پشم گربه و یا سگ وجود دارد باید از تماس با این حیوانات خودداری شود
- حیوانات خانگی در خارج از منزل نگه داری شوند
- به طور کلی مهمترین مساله در درمان انواع مختلف آلرژی ، شناسایی عوامل تشدید کننده و پرهیز از آنهاست .

تهیه کننده : زهرا یاریان "کارشناس پرستاری"  
منبع: تابلور. مرکز تحقیقات بیماریهای ریوی و سل.  
[www.mums.ac.ir/LTRC](http://www.mums.ac.ir/LTRC)  
مشاور علمی : دکتر محمد امامی "فوق متخصص ریه"  
طراحی و تدوین : محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"  
بروز رسانی "مریم اقتداری کارشناس ارشد پرستاری" دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) شهر یور  
۱۳۹۹

## تشخیص آلرژی

پزشک با گرفتن تاریخچه دقیق و توجه به نحوه زندگی ، شغل و بررسی علائم با لینی میتواند فرد را راهنمایی نماید . گرچه تشخیص بعضی از انواع آلرژی ها به سادگی امکان پذیر نمیباشد در این موارد جهت تایید تشخیص نیاز به انجام آزمایشات خاصی توسط پزشک میباشد.



## راههای پرهیز از آلرژن ها

قدم اول در پیشگیری از آلرژی پرهیز از آلرژن است . ولی عملاً خودداری از تماس با آلرژن مشکل میباشد علائم آلرژی موثر است .

