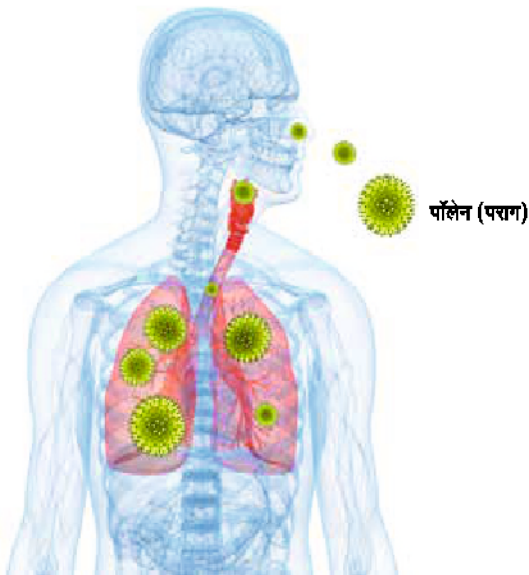


❶ फिर त्वचा को छिद्रित किया जाता है ताकि एलर्जन त्वचा की सतह के नीचे चले जाएं।

❷ स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा सूजन तथा लालिमा या प्रतिक्रिया के अन्य चिह्नों/संकेतों पर गहन दृष्टि रखा जाता है। सामान्यतः १५ से २० मिनट में परिणाम देखे जा सकते हैं।

स्किन प्रिक टेस्ट की मदद से, आपके डॉक्टर सूई के माध्यम से निचली भुजा (लोअर आर्म) या पीठ पर की त्वचा की सतह के ठीक नीचे पॉलेन एक्स्ट्रैक्ट (तरल पदार्थ) की बेहद हल्की मात्रा रखेंगे। यदि आप एलर्जिक हैं तो परीक्षण स्थल पर सूजन या लाली दिखाई देगी।

स्तु परीक्षण भी किया जा सकता है।



पॉलेन एलर्जिक्स के संपर्क में आने से बचने के लिए आप क्या कर सकते हैं (५)?

थेरेपी की प्राथमिक विधि के रूप में, आपको निम्नानुसार संवेदनशील एलर्जिक्स के संपर्क से बचने की अनुशंसा की जाती है।

- ❶ उन दिनों में बाहर निकलने से बचें जब हवा में पॉलेन की उच्च सघनता मौजूद हो।
- ❷ शाम के समय सभी खिड़कियां बंद कर दें, इस समय पॉलेन आम तौर पर जम जाते हैं।
- ❸ एयर कंडिशनिंग (वातानुकूलन) से भीतरी पॉलेन काउंट में कमी आती है।
- ❹ अपने घर के आसपास बहुत सारे पेड़ और झाड़ियां न लगाएं।
- ❺ बाहर से आने पर स्नान करें और साफ-स्वच्छ कपड़े पहनें।

वायुजनित सभी पदार्थों से एलर्जी हो सकती है, और पॉलेन उन सबमें सबसे अधिक व्यापक है। एलर्जी पैदा करने वाले अधिकांश खाद्य पदार्थों, औषधियों या पशुओं से काफी हद तक बचा जाना चाहिए। पॉलेन काउंट अधिक होने पर घर के भीतर रहा जाना चाहिए – और यदि इससे भी मदद नहीं मिलती है तो – वायुजनित पॉलेन से मुक्ति पाने का कोई और आसान रास्ता नहीं है।

अतः पॉलेन के उस प्रकार के बारे में जानना महत्वपूर्ण है जिसके प्रति आप एलर्जिक हैं, और इसे नियंत्रित करने में मदद के लिए निवारक उपाय/दवाइयां लेना चाहिए।

कौन से उपचार विकल्प उपलब्ध हैं (२,५)?

चूंकि पॉलेन के संपर्क से बचना लगभग असंभव है, तो आप एंटीहिस्टेमाइन, कोर्टिकोस्टेरॉयड, डिफेंजेस्टैट्स जैसी दवाइयों से अपने लक्षणों को नियंत्रित करने में समर्थ हो सकते हैं।

एलर्जन इम्यूनोथेरेपी से दीर्घकालिक लाभ मिल सकता है। आप एक एलर्जन के प्रति और अधिक अतिरंजित प्रतिक्रिया न करने के लिए अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को इंग्रहित कर सकते हैं। यह एलर्जी शॉट्स की एक शृंखला के माध्यम से किया जाता है जिसे इम्यूनोथेरेपी कहा जाता है। सप्ताह में एक या दो शॉट्स से आप एक एलर्जिक प्रतिक्रिया का कारण बन सकने वाले एलर्जन की बहुत थोड़ी खुराक के संपर्क में आ सकते हैं। इस खुराक को प्रायः तीन से छः माह की अवधि के दौरान धीरे धीरे बढ़ाया जाता है। तीन से पांच वर्षों तक हर चार सप्ताह में मॉन्टैस शॉट्स की आवश्यकता होती है। इम्यूनोथेरेपी का प्रयोग प्रायः तब किया जाता है जब एंटीसिंटोमेटिक (लक्षणरोधी) दवा जैसे अन्य उपचार संतोषजनक नहीं होते हैं।

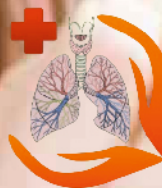


एलर्जी एन्ड इम्यूनो थेरेपी क्लिनिक

एडवांन्स लंग्स् केअर सेंटर
(ए.एल.सी.सी.)

18, विजयानंद सोसायटी, गेटवेल हॉस्पिटल के पास,
धंतोली, नागपुर. मो : 9022602632

पॉलेन एलर्जी
(पराग से एलर्जी)



एलर्जी एन्ड इम्यूनो थेरेपी क्लिनिक

एडवांन्स लंग्स् केअर सेंटर
(ए.एल.सी.सी.)

एलर्जी संबंधी तथ्य

- ❶ एलर्जी में प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा प्रायः सामान्य पदार्थों जैसे – भोजन, घरों में घूल के कण या पराग इत्यादि के प्रति एक अतिरंजित प्रतिक्रिया देखी जाती है।
- ❷ प्रतिरक्षा प्रणाली एक जटिल प्रणाली है जो बाहरी हमलावरों जैसे – बैक्टीरिया या विषाणु से शरीर की रक्षा करती है।
- ❸ एलर्जिक्स वे पदार्थ हैं जो शरीर के लिए बाहरी होते हैं और सामान्यतः नुकसानदेह नहीं होते, किन्तु एलर्जी वाले रोगियों में अत्यधिक/अनावश्यक प्रतिक्रिया दिखला सकते हैं।
- ❹ इम्यूनोग्लोबुलिन E (IgE) एक एंटीबॉडी है जो एलर्जिक प्रतिक्रिया को प्रेरित करता है।
- ❺ एलर्जी केवल किसी भी उम्र में विकसित हो नहीं हो सकती है, बल्कि बहुत से व्यक्तियों में समय के साथ एलर्जी बढ़ती भी जाती है।
- ❻ हालांकि एलर्जी के विकास में पर्यावरण/वातावरण की भूमिका होती है, तथापि एलर्जिक स्थितियां विकसित होने का जोखिम तब अधिक होता है यदि एक व्यक्ति के परिवार में, विशेषकर माता-पिता या चचेरे भाई-बहनों में एलर्जी का कोई इतिहास मौजूद हो।

पॉलेन एलर्जी क्या है (३)?

हर वसंत, ग्रीष्म और पतझड़ में, पेड़ों, खरपतवार और घास से सूक्ष्म कण रिलीज होते हैं। पॉलेन (पराग) नाम से प्रसिद्ध ये कण हवा की मदद से फैल जाते हैं। हालांकि इनका श्वेत अन्य पदार्थों के धागों को ऊर्ध्वरा प्रदान करना है, लेकिन उनमें से अधिकांश कभी भी अपने लक्ष्य तक नहीं पहुंच पाते हैं। इसके बजाय, ये मनुष्य के नाक और गले में प्रवेश कर पॉलेन एलर्जी नामक एक मौसमी एलर्जिक राइनाइटिस प्रकार को प्रेरित कर देते हैं, जिसे कई लोग हे-फ़ीवर या रोज-फ़ीवर (लक्षण के घटित होने के मौसम के आधार पर) के नाम से जानते हैं।

पॉलेन (पराग) क्या हैं (२,३,५)?

पदार्थों द्वारा राउंड पॉलेन ग्रेन उत्पन्न किए जाते हैं जिन्हें ऊर्ध्वरा (फ़र्टिलाइज़ेशन) के लिए एक पादप से उसी प्रकार के दूसरे पादप में जाना चाहिए। नंगी आंखों से देखे जाने के लिए व्यक्तिगत ग्रेन अत्यंत सूक्ष्म होते हैं, लेकिन कुछेक ऐसे हैं जो बड़े व दृश्यमान क्लस्टर बनाते हैं।

एलर्जिक रिएक्शन के सर्वाधिक सामान्य कारणों वाले पॉलेन के प्रकार प्लेन-लुकिंग पदार्थों (पेड़, घास और खरपतवार) से उत्पन्न होते हैं जिनमें दिखावटी फूल नहीं लगते हैं। ये पादप छोटे, इल्के, बुल्ले, पॉलेन ग्रैनुल (पराग कणिकाओं) को पैदा करते हैं जो कि हवा द्वारा प्रसारित होने के लिए अत्यंत अनुकूल होते हैं।



हवा और पक्षियों द्वारा इस पॉलेन (पराग) को एक पादप से दूसरे पादप में ऊर्ध्वरा प्रदान करने के लिए ले जाया जाता है। पॉलेन एलर्जी वाले लोग जब पराग को सांस के माध्यम से भीतर लेते हैं तो उनमें एलर्जी के लक्षण दिखने लगते हैं।

पदार्थों द्वारा पॉलेन (पराग) का कब निर्माण होता है (५)?

पॉलेन एलर्जी की जाहिर विशेषताओं में से एक इसकी मौसमी प्रकृति है – यानी लोगों में लक्षण तभी दिखते हैं जब केवल यही पॉलेन ग्रेन (पराग कण) हवा में मौजूद होते हैं जिनके प्रति वह व्यक्ति एलर्जिक है। हर पादप कम्पोज़ेस साल दर साल एक ही समय में परमाण करता है।



पॉलेन (पराग) उत्सर्जित करने वाले किन पदार्थों से एलर्जी के लक्षण दिखने की सर्वाधिक संभावना है (५)?

भारत जैसे देश में, एलर्जी पैदा करने वाले पॉलेन की व्यापकता में भौगोलिक अंतर देखा जाता है। प्रमुख एलर्जिक्स एक स्थान से दूसरे स्थान पर अलग अलग होते हैं।

एलर्जी पैदा करने वाले पॉलेन की व्यापकता में भौगोलिक अंतर (५)

शहर	पॉलेन
कोल्हापूर	पार्थेनियम
दिल्ली	अमरैन्थस
बीकानेर	प्रोसोमिस
भोपाल और कानपुर	ब्रैसिसा
विशाखापट्टनम	आर्टेमिसिया
हैदराबाद	सोर्गम, पेन्सिलेटम और आर्टेमिसिया

पॉलेन काउंट (पराग गणना) क्या है (५)?

प्रायः स्थानीय मौसम केंद्रों या वेबसाइटों (www.accuweather.com) द्वारा रिपोर्ट किया जाने वाला पॉलेन काउंट एक मापक है जो सूचित करता है कि हवा में कितने पॉलेन पार्टिकल (पराग कण) मौजूद हैं। यह काउंट किसी निश्चित क्षेत्र में किसी निश्चित समय पर हवा में मौजूद सभी पॉलेन (या किसी एक विशेष प्रकार, जैसे कि रैग्वीड) की सघनता को निरूपित करता है।

गर्म, शुष्क, तेज हवा वाले दिनों में सुबह के समय पॉलेन काउंट सबसे उच्च स्तर पर होता है और सर्द, बरसती मौसम में सबसे कम होता है। हालांकि, पॉलेन काउंट बदलते रहते हैं, तथापि सामान्य मार्गदर्शन के रूप में यह लाभकारी है कि उस समय घर के भीतर रहा जाए और उस पॉलेन के संपर्क से बचा जाए।

पॉलेन एलर्जी के लक्षण क्या हैं (५)?

पॉलेन एलर्जी के लक्षणों में शामिल है– छींक आना, नाक बहना या बंद हो जाना, गले या कान के भीतरी हिस्से में खुजली, पिरि (हाइक्स); पलकों में सूजन और आँख में खुजली, खांसी, घरघराहट एवं सांस लेने में कठिनाई।



पॉलेन एलर्जी का निदान कैसे किया जाता है (५)?

पॉलेन एलर्जी का मुकाबला करने का सर्वोत्तम तरीका यह समझना है कि किस पॉलेन से आपको एलर्जी हो रही है। आपके डॉक्टर विभिन्न प्रकार के पेड़ों, खरपतवारों और घासों के लिए आपको परीक्षण कर सकते हैं, और आपको उन पॉलेन की एक सूची प्रदान कर सकते हैं जो आपको प्रतिकूल ढंग से प्रभावित कर रहे हैं।

एक स्किन प्रिक टेस्ट से यह पता लगाया जा सकता है कि आपमें किसी विशिष्ट एलर्जन के प्रति रिएक्ट करने वाले एंटीबॉडी मौजूद हैं या नहीं।

स्किन प्रिक टेस्ट

स्किन प्रिक टेस्ट में शामिल है:

❶ उन पदार्थों की थोड़ी मात्रा त्वचा पर, विशेषतः हाथ की कुहनी पर रखना जिनसे आपके लक्षण दिख सकते हैं, केवल कुछ विशेष मामलों में विकल्प के रूप में प्रोस्ट्रैट बैक की त्वचा का इस्तेमाल किया जा सकता है।