

- ०१ मोल्ड का विकास नम वातावरण में होता है, इसलिए इनके विकास को रोकने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक उचित वेंटिलेशन की व्यवस्था है।
- ०२ रसोई घर, बाथरूम और यूटिलिटी रूम में पर्याप्त वेंटिलेशन की व्यवस्था करने के साथ इन क्षेत्रों की विस्तृत साफ़-सफ़ाई से मोल्ड के विकास को रोकने में मदद मिलेगी।
- ०३ खाना बनाने समय, शॉवर लेते समय या नहाने समय खिड़कियाँ खोल दें और रसोईघर एवं बाथरूम के भीतरी दरवाजों को बंद कर दें ताकि वाष्प को अन्य कमरों में प्रवेश करने से रोका जा सके। बाथरूम के फ़र्श को सूखा रखें।
- ०४ खाद्य पदार्थों को सड़ने-गलने से बचाएं। समस्या वाले क्षेत्रों जैसे कि फ़्रिज़रीज सीलों की साफ़-सफ़ाई करें और पूरी तरह सूखा रखें।
- ०५ विंडो फ़्रैम से मोल्ड को साफ़ करें और ड्रवण (कंडेंसेशन) को सूखा करें।
- ०६ नम अलमारियों में कपड़े न लटकाएं या वार्डरोब में अत्यधिक कसकर कपड़े पैक न करें। वार्डरोब के दरवाजों को कुछ कुछ खुला रखें ताकि कपड़ों तक थोड़ा वेंटिलेशन बना रहे।
- ०७ हाउसप्लांट कम लगाएं और उनकी मिट्टी नियमित रूप से बदलते रहें।
- ०८ पुराने अखबारों के ढेर समय समय पर निपटाते रहें।

बाहरी मोल्ड से बचना

उन इमारतों में समय न बिताना जहां पूसा या अनाज भंडारित किया जाता है।

नम और सीलनदार इमारतों में न जाएं।

हल्की नम स्थितियों में या सड़े पत्तों के आसपास न टहलें।

आप कौन से निवारक उपाय अपना सकते हैं ^(१) ?

- ०१ एलर्जी बेडिंग कवर से गद्दे, तकिए, रज़ाई के भीतर पनपने वाले मोल्ड के बीजाणुओं से आपकी रक्षा होती है।
- ०२ फेसमार्स्क को फिल्टर करें जैसे कि साइकलिस्ट द्वारा पहने जाने वाले, बीजाणुओं को पकड़ें (ट्रैप करें)
- ०३ मैकेनिकल वेंटिलेशन सिस्टम से बीजाणुओं को दूर किया जा सकता है।
- ०४ ऐसे रासायनिक घोल भी उपलब्ध हैं जो मोल्ड को खत्म करने के साथ ही खिड़कियों, बाथरूम और फ़्रिज़रीज पर उनके विकास को रोक देते हैं; इनका समय समय पर इस्तेमाल किए जाने की अनुशंसा की जाती है।

मोल्ड एलर्जी के लिए क्या उपचार हैं ^(१) ?

एंटीहिस्टामाइन, डिक्जेंस्टैट्स, कोर्टिकोस्टेरॉयड नेज़ल स्प्रे उपयोगी हो सकते हैं। यदि ये कारगर नहीं होते हैं तो आपके डॉक्टर एलर्जन इम्यूनोथेरेपी का सुझाव दे 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 प्रशिक्षित कर सकते हैं। यह एलर्जी शॉट्स की एक श्रृंखला 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।

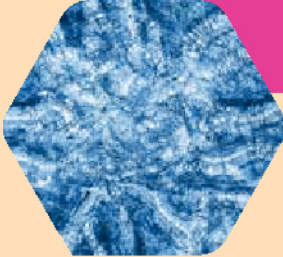
मोल्ड तथ्य ^(१)

घर के भीतर और बाहर में मोल्ड रह सकते हैं और ये नम, गर्म और नमीयुक्त (हुमिड) वातावरणों में पनप सकते हैं।

यद्यपि शॉवर स्टॉल और तहखाने इन मोल्ड के विकास के लिए सबसे नम स्थान होते हैं, तथ्यांश घर के किसी भी नम जगह में इनका आश्रय हो सकता है।

मोल्ड के प्रति एलर्जिक रिएक्शन, मोल्ड का सबसे सामान्य स्वास्थ्यगत प्रभाव है।

घर में मोल्ड की रोकथाम का सर्वोत्तम तरीका मॉइस्चर को नियंत्रित करना है।



एलर्जी एन्ड इम्यूनो थैरेपी क्लिनिक

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

18, विजयानंद सोसायटी, गेटवेल् हॉस्पिटल के पास,
धंतोली, नागपूर. मो : 9022602632



एलर्जी एन्ड इम्यूनो थैरेपी क्लिनिक

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

मोल्ड एलर्जी (फफूंदी से एलर्जी)



एलर्जी क्या है ^(१) ?

कुछ बाहरी पदार्थों के संपर्क में आने की प्रतिक्रिया के रूप में हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा प्रदर्शित अतिरंजित प्रतिक्रिया को एलर्जी कहते हैं। यह अतिरंजित इसलिए है क्योंकि ये बाहरी पदार्थ प्रायः शरीर के लिए गैर-नुकसानदेह होते हैं और गैर-एलर्जी वाले लोगों में इनके विरुद्ध कोई प्रतिक्रिया नहीं होती। एलर्जी वाले व्यक्तियों में, शरीर बाहरी पदार्थ को नुकसानदेह मानता है, जिसके फलस्वरूप प्रतिरक्षा प्रणाली का एक भाग प्रतिक्रिया करता है।

एलर्जी का क्या कारण है ^(१) ?

एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थों को "एलर्जेन्स" कहा जाता है। एलर्जेन्स के उदाहरणों में शामिल हैं— घर्ष में धूल के कण, पराग, फफूंदी, पशु-प्रोटीन, भोजन और यहां तक कि दवाइयों भी।

एलर्जी की भाषा को समझने के लिए, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि एलर्जेन्स वे पदार्थ हैं जो शरीर के लिए बाहरी हैं तथा कुछ लोगों में एलर्जी उत्पन्न कर सकते हैं। जब कोई एलर्जी वाला व्यक्ति एक एलर्जन के संपर्क में आता है तो इम्यूनोग्लोबुलिन (IgE) एंटीबॉडी के माध्यम से प्रतिरक्षा प्रणाली प्रतिक्रिया करती है। इसलिए, जैसे लोग जो एलर्जी के प्रति संभावित होते हैं, उन्हें एलर्जिक या "एटोपिक" कहा जाता है।

मोल्ड एलर्जी क्या है ^(१) ?

यदि आपको वर्ष के दौरान कभी भी एलर्जी लक्षण दिखते हैं – या यदि वे नम मौसम में खराब हो जाते हैं – तो आप मोल्ड (यानी कवक/फफूंदी) के प्रति एलर्जिक हो सकते हैं। मोल्ड हर जगह पाए जाते हैं, और मोल्ड के स्रोत को छेड़ने से उसके बीजाणु हवा में फैल सकते हैं।

मोल्ड क्या हैं ^(१,२) ?

मोल्ड वे छोटे कवक (फंगी) होते हैं जिनके बीजाणु हवा के माध्यम से फैल जाते हैं। उन्हें नम वातावरण पसंद होता है और उन्हें बढ़ने के लिए चार चीजों की जरूरत होती है: भोजन, हवा, उचित तापमान और पानी।

मोल्ड के बीजाणुओं को नंगी आंखों से नहीं देखा जा सकता है लेकिन समय के साथ उन्हें किसी वस्तु पर देख सकते हैं, वस्तुतः वहां लाखों बीजाणु मौजूद होते हैं। मोल्ड बाहरी एवं शारीरिक दोनों इलाकों में पाए जाते हैं, इसके अलावा ये घर के भीतर और बाहर भी मौजूद होते हैं।

आम तौर पर मोल्ड कहाँ पाए जाते हैं ^(१) ?

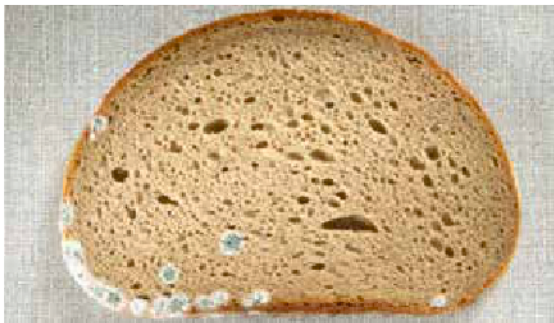
मोल्ड को नमीयुक्त, सीलनदार स्थितियां पसंद होती हैं; इसलिए मोल्ड के विकास के लिए सड़े हुए पत्तों का ढेर, घास की कतारें, खाद का ढेर और कभी-कभी की शेड पसंदीदा जगह होती है। घर के भीतर मोल्ड को खराब हो रहे खाद्य पदार्थों जैसे कि चीज़, ब्रेड, फल और सब्जियों पर लगने वाले सफेद और काले फर के रूप में देखा जा सकता है। आपका फ्रिज़रीज मोल्ड के लिए एक प्रमुख व पसंदीदा आश्रय स्थल हो सकता है, यदि उसे पर्याप्त रूप साफ और सूखा नहीं रखा जाता है, विशेष रूप से सील के आसपास। अन्य प्रकार के मोल्ड को विंडो फ़्रैम पर पाया जा सकता है, विशेष रूप से जब विंडो पर, वॉलपेपर के नीचे और हाउसप्लांट की मिट्टी में काफी सारा द्रवण (कंडेंसेशन) हो। जैसे ही, टैबल ड्रायर और बाथ एवं शॉवर की वजह से निर्मित नम वातावरण से आपका रसोईघर और बाथरूम जोखिमपूर्ण क्षेत्र बन जाता है।

मोल्ड बीजाणुओं को रिलीज़ करते हैं और इन बीजाणुओं से लोगों में एलर्जिक रिएक्शन हो सकता है।

कब यह एक एलर्जी नहीं है ^(१) ?

यद्यपि मोल्ड एलर्जी, मोल्ड के संपर्क से होने वाली एक अत्यंत सामान्य समस्या है, लेकिन मोल्ड से कोई एलर्जिक रिएक्शन हुए बिना भी बीमारी हो सकती है। मोल्ड की वजह से संक्रमण या इरिटेंट (जलन) और टॉक्सिक रिएक्शन हो सकते हैं। मोल्ड की वजह से होने वाले संक्रमण से कई तरह की समस्याएं पैदा हो सकती हैं जिसमें पलू जैसे लक्षण से लेकर त्वचा संक्रमण और यहां तक कि निमोनिया भी शामिल है।

इरिटेंट रिएक्शन तब होता है जब वाष्पशील कार्बनिक यौगिक (वोलेटाइल ऑर्गेनिक कंपाउंड्स) नामक मोल्ड के तत्व शरीर में म्यूकस मेम्ब्रन को इरिटेट करते हैं। इरिटेंट रिएक्शन के लक्षण एक एलर्जी के समान ही होते हैं और इसमें आंखों में जलन, नाक बहना, खांसी, गला बैठना, सिरदर्द और त्वचा में जलन होना शामिल है।



किन मोल्ड से एलर्जी होती है ^(१,२) ?

मोल्ड के सैंकड़ों प्रकार हैं लेकिन वे सारे के सारे एलर्जी लक्षणों के लिए जिम्मेदार नहीं होते हैं। एलर्जी पैदा करने वाले बेहद सामान्य मोल्ड में अल्टेर्नेरिया, एस्पेर्गिलस, क्लैडोस्पोरियम और पेनिसिलियम शामिल हैं।

भारत में दो मोल्ड सामान्य हैं:

अल्टेर्नेरिया अल्टेर्नेटा – यह मिट्टी, खाद्य पदार्थों और कपड़ों में पाया जाता है। टमाटर एवं अन्य खाद्य पदार्थों पर काले धब्बे दिखना इस मोल्ड का चिह्न है। इसे सामान्यतः एक बाहरी मोल्ड माना जाता है और यह तभी दिखता है जब मौसम गर्म हो।

एस्पेर्गिलस फ्यूमिगेटस – यह मिट्टी, पत्तों और पौधा जनित कूड़ा, सड़ी-गली सब्जियों और जड़ों, चिड़िया की बीट, तंबाकू और भंडारित शकरकंद में पाया जाता है। यह मोल्ड अस्थमा के साथ ही ब्रोंकाइटिस एवं फार्मर्स लंग जैसी स्थितियों से संबद्ध है।

मोल्ड एलर्जी विकसित होने के जोखिम कारक क्या हैं ^(१) ?

निम्नलिखित सहित ऐसे कई कारक हैं जिनसे मोल्ड एलर्जी के विकसित होने या आपकी मौजूदा मोल्ड एलर्जी के लक्षणों के खराब होने की संभावना अधिक हो सकती है

एलर्जियों का पारिवारिक इतिहास होना।

ऐसे पेशे में होना जहां आप मोल्ड के संपर्क में आ सकते हैं। उदाहरणों में शामिल हैं—खती-किसानी, डेयरी कार्य, लकड़ी काटने का काम (लॉगिंग), लकड़ी चिराई का काम (मिलवर्क), बर्दईगिरी, शराब बनाने का कार्य और फ़र्नीचर की मरम्मत।

अधिक नमी (हुमिडिटी) वाले घर में रहना। यदि आपके घर की भीतरी नमी ६० प्रतिशत से अधिक है तो आप अपने घर में मोल्ड के बढ़े हुए जोखिम में हो सकते हैं।

ऐसे इमारत में काम करना या रहना जो अधिक मॉइस्चर के संपर्क में है। उदाहरणों में शामिल हैं— रिसने वाली पाइपें, आंधी और बाढ़ से क्षति के दौरान पानी टपकना।

उचित वेंटिलेशन के अभाव वाले घर में रहना। तंग खिड़की और दरवाजे के सील से

भीतर में मॉइस्चर बन सकता है और वह उचित वेंटिलेशन को रोक सकता है, जो कि मोल्ड के विकास के लिए आदर्श स्थिति है। बाथरूम, रसोई घर और तहखाने आदि नम क्षेत्र इनके सबसे बड़े शिकार होते हैं।

इसके लक्षण क्या हैं ^(१) ?

मोल्ड एलर्जी के लक्षण अन्य एलर्जियों के लक्षणों से बहुत मिलते-जुलते होते हैं।

मोल्ड एलर्जी के लक्षणों में निम्न शामिल हो सकता है:

- छींक आना
- नाक बहना या नाक बंद हो जाना
- खांसी और पोस्ट-नेज़ल ड्रिप
- आंख, नाक और गले में खुजली
- आंख से पानी बहना

मोल्ड एलर्जी वाले कुछ लोगों में बाहरी मोल्ड की वजह से पूरे गर्मी भर एलर्जी के लक्षण बने रह सकते हैं और यदि भीतरी मोल्ड की वजह से लक्षण हैं तो वे वर्ष के दौरान कभी भी बने रह सकते हैं।

मोल्ड के बीजाणु नाक की लाइनिंग पर जमा हो सकते हैं उनसे हे फ़ीवर के लक्षण प्रकट हो सकते हैं। ये फेफड़ों में भी पहुंच सकते हैं और अस्थमा या एलर्जिक ब्रोंकोपल्मनरीएस्पेर्गिलोसिस नामक अन्य गंभीर बीमारी की वजह बन सकते हैं।

कभी कभी रिएक्शन तत्काल होता है और कभी कभी लक्षण के दिखने में देरी हो सकती है। ये लक्षण प्रायः नम या फफूंदी युक्त कमरे जैसे कि एक तहखाने में और भी बिगड़ जाते हैं; यह मोल्ड एलर्जी हो सकता है।

मोल्ड एलर्जी का निदान कैसे किया जाता है ^(१) ?

मोल्ड या कवक (फंगी) से एलर्जी का निदान करने के लिए, डॉक्टर द्वारा पूर्ण चिकित्सा इतिहास प्राप्त किया जाएगा। यदि मोल्ड एलर्जी का संदेह होता है तो डॉक्टर प्रायः त्वचा परीक्षण (स्किन टेस्ट) करते 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:

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 प्रोस्ट्रेट बैंक की त्वचा का इस्तेमाल किया जा सकता है।

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

त्वचा पर हल्का घाव (स्क्रैच) करने या चुभोने के लिए विभिन्न प्रकार के कवक (फंगी) के एक्स्ट्रैक्ट का इस्तेमाल किया जाएगा। यदि कोई रिएक्शन नहीं होता है तो इसका अर्थ है कि एलर्जी नहीं है। एलर्जी वाले कुछ लोगों में, अकेले जलन (इरिटेशन) से रिएक्शन हो सकता है। इसलिए, डॉक्टर द्वारा मोल्ड एलर्जी का निदान करने के लिए संयुक्त रूप से रोमी का चिकित्सा इतिहास, त्वचा परीक्षण के परिणाम और शारीरिक परीक्षा को देखा जाता है।

आप मोल्ड से कैसे बच सकते हैं ^(१) ?

हमारे पूरे वातावरण में मोल्ड की व्यापकता होती है। निम्नलिखित उपायों से मोल्ड से संपर्क को कम करने में मदद मिल सकती है।

घर के भीतरी मोल्ड से बचना