

घरेलू धूल के कण

करें

माइट रिजर्वयर को निकाल दें: प्लास्टिक इनकेस तकिए, गद्दों और बिस्तर को हफ्ते में थोएं (१४०° F या ६०° C)

कारपेट, फ़िल्टर/डाउन बेडिंग और तकिए, स्टप्रुड जानवरों को हटा दें गद्दीदार फ़र्नीचर को कम से कम रखें

नमी को २५–४५% पर रखें एयर कंडिशनर और डीह्युमिडीफ़ायर का इस्तेाल करें, एयर फ़िल्ट्रेशन उपर्यों को अपनएं:

- १ . पोर्टेबल हेपा (HEPA) फ़िल्टर्स
- २ . वैकम क्लीनिंग
- ३ . गर्मी या ठंड के प्रति एक्सपोजर

रखें

अत्यधिक तांा घर (वसंत एवं म्ताझड़ में बाहरी वेंटिलेशन का प्रयोग)

परचम कण

करें

खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें

ठोले–ठाले व हल्ले कपड़े पहनें; आउटडोर: शॉवर लें, कपड़े बदलें और हर हर इस्तेाल के बाद गर्म पानी में कपड़े थोएं

अधिक परचम वाले मौसम के दौरान वैकेशन से दूर रहें

एयर कंडिशनिंग का इस्तेाल करें

रखें

पंखों का प्रयोग करना

भीतर में फूल, पौधों के साथ प्रत्यक्ष संपर्क (जैसे कि निगई)

गर्म, शुष्क दिनों में बाहर जाना

घर के भीतर कणक (फ़ंगी)

करें

नमी को २५–४५% पर रखें; मोल्ट इन्टिगिटर्स (कवक प्रावरोधकों)/ क्लोरीन ब्लीच से फ़र्श को साफ़ करें

पहली बार बालू कले पर खिड़की खुली रखने के साथ बिंदो/कार एयर कंडिशनर को फुल ब्लाट पर ३–५ मिनट चलाएं

बलॉथ ड्रायर, स्टोव आदि को बाथरुम आदि भीतरी स्थानों से बाहर ले जाएं शौचघर/छोटे कमरों/ क्लोजेड्स को वेंटिलेट करें (इन्कैंडिसेंट लाइट बल्ब का इस्तेाल करें)

कचरे के डब्बे को प्रायः खाली करें और साफ़ करें

रखें

रिसाव, पुराने बॉलपेपर

बेसमेंट (तहखाना)

पुरानी किताबें, उपयुक्त ढंग से नहीं वेंटिलेटेड और उचित रूप से एयर कंडीशन रहित लाइब्रेरी

पशुओं की रूसी

करें

व्यापक रूप से साफ़ करें क्योंकि कुत्ते की रूसी हर जगह मिल जाती है

कारपेट, अत्यधिक फ़र्नीचर हटा दें

हवा को फ़िल्टर करें

बेडरुम से जानवर को बाहर रखें

रखें

पशुओं से दूरी बनाएं रखें

उन आंगतुकों से सावधान रहने की जरूरत है जिनके पास जानवर हैं

पालतू पशु रखना

फ़र्मुंदी

करें

एलर्जी बेडिंग कवर

फेसमास्क फ़िल्टर करें

खाना पकाते, शॉवर लेते या नहाते समय खिड़कियां खोलें और एसोईयर एवं बाथरुम के भीतरी दरवाजे बंद रखें

घरेलू पौधों को कम से कम रखें

पुराने अखबारों के ढेर हटा दें

रखें

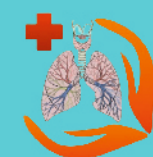
बैसी इमारतों में समय व्यतीत न करें जहां सूखी घास या अनाज भंडारित है

नमीयुक्त या सीलनदार इमारतों के भीतर न जाएं

हल्की नमीयुक्त स्थितियों या सड़े हुए पर्तों वाली जगहों पर जाएं

सूर्यास्त के समय बाहरी गतिविधियां

बाहर सोना/शिविर लगाना



एलर्जी एन्ड इम्यूनो थैरपी क्लिनिक

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

18, विजयानन्द सोसायटी, गेटवेल हॉस्पिटल के पास,
धंतोली, नागपूर मो : 9022602632



एलर्जिक राइनाइटिस
(नासिका प्रदाह)



एलर्जी एन्ड इम्यूनो थैरपी क्लिनिक

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

एलर्जी संबंधी तथ्य

- ०१ एलर्जी में प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा प्रायः सामान्य पदार्थों जैसे– भोजन, धरों में धूल के कण या परचम इत्यादि के प्रति एक अतिरंजित प्रक्रिया देखी जाती है।
- ०२ प्रतिरक्षा प्रणाली एक जटिल प्रणाली है जो बाहरी हमलावरों जैसे– बैक्टीरिया या विषाणु से शरीर की रक्षा करती है।
- ०३ एलर्जेंस 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।
- ०४ इम्यूनोग्लोबुलिन E (IgE) एक एंटीबॉडी है जो एलर्जिक प्रतिक्रिया को प्रेरित करता है।
- ०५ 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।
- ०६ 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 सचेरे भाई–बहनों में एलर्जी का कोई इतिहास मौजूद हो।

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 "एलर्जेंस" कहा जाता है। एलर्जेंस के उदाहरणों में शामिल हैं:– धरों में धूल के कण, परचम, फर्मुंदी, पशु–प्रोटीन, भोजन और यहां तक कि दवाइयां भी। एलर्जी की भाषा को समझने के लिए, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि एलर्जेंस वे पदार्थ हैं जो शरीर के लिए बाहरी हैं तथा कुछ लोगों में एलर्जी उत्पन्न कर सकते हैं। जब कोई एलर्जी वाला व्यक्ति एक एलर्जें के संपर्क में आता है तो इम्यूनोग्लोबुलिन (IgE) एंटीबॉडी के माध्यम से प्रतिरक्षा प्रणाली प्रतिक्रिया करती है। इसलिए, कैसे लोग जो एलर्जी के प्रति संभावित होते हैं, उन्हें एलर्जिक या 'एटोपिक' कहा जाता है।

एलर्जिक राइनाइटिस क्या है ^(१,४) ?

एलर्जिक राइनाइटिस को नासिका मार्ग में एलर्जिक लक्षणों के रूप में परिभाषित किया जाता है। एलर्जिक राइनाइटिस मौसमी (यानी किसी खास मौसम के दौरान होने वाला) या बारहमासी (यानी पूरे वर्ष भर होने वाला) होता है।

मौसमी एलर्जिक राइनाइटिस की वजह बनने वाले बेहद सामान्य एलर्जेंस हैं:– पेड़ों, घास एवं घास–झूस से परचम कणों के साथ ही कवक व फर्मुंदी के बीजाणु।

बारहमासी एलर्जिक राइनाइटिस की वजह बनने वाले बेहद सामान्य एलर्जेंस हैं:– घरेलू धूल के कण, तिलचट्टे, पशुओं की रूसी, और कवक व फर्मुंदी। बारहमासी एलर्जिक राइनाइटिस का इलाज करना अधिक मुश्किल पाया गया है।

एलर्जिक राइनाइटिस कैसे होता है ^(१) ?

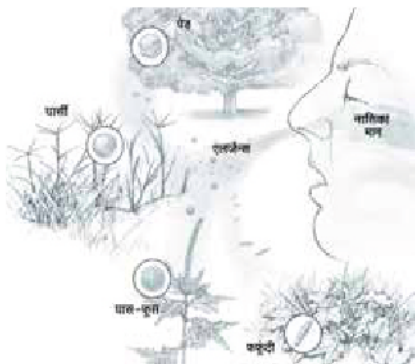
यह स्थिति तब पैदा होती है जब एलर्जेंस (यानी एलर्जी पैदा करने वाले पदार्थ) नाक और सामान्यतः कान, साइनस और गले के भी संपर्क में आते हैं।

जब एलर्जेंस नाक एवं साइनस की लाइनिंग के संपर्क में आते हैं तो वे कोशिकाओं को रासायनिक हिस्टामाइन स्रावित करने के लिए सक्रिय करते हैं, जो कि नीचे वर्णित एलर्जी संबंधी लक्षणों को पैदा करता है।

इसके लक्षण क्या हैं ^(१) ?

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| ०१ नाक बंद हो जाना | ०२ छींक आना |
| ०३ नाक से पानी बहना | ०४ आँख, नाक या गले में खुजली |
| ०५ फूली हुई आँखें या एलर्जिक साइनस | ०६ पोस्ट नैज़ल ड्रिप |
| ०७ आँसू | |

ये लक्षण किसी खास मौसम के दौरान या पूरे वर्ष भर दिख सकते हैं। ये किसी भी उम्र में हो सकते हैं।



एलर्जिक राइनाइटिस, सर्दी या जुकाम से कैसे अलग है ^(१) ?

एलर्जिक राइनाइटिस, सर्दी या जुकाम की तुलना में लंबे समय तक यानी कई हफ्तों तक बना रहता है और इसकी वजह से बुखार नहीं होता है। एलर्जिक राइनाइटिस में नाक से बहने वाला तरल पदार्थ पतला, जलीय एवं स्पष्ट होता है, वहीं सर्दी या जुकाम के दौरान नाक से बहने वाला पदार्थ मोटा होता है। एलर्जिक राइनाइटिस में खुजली होना (प्रायः आँख, नाक, मुँह, गला एवं त्वचा पर) सामान्य है, लेकिन सर्दी या जुकाम में ऐसा नहीं होता। एलर्जिक राइनाइटिस में प्रायः अत्यधिक छींक आती है और कई बार यह गंभीर प्रकार की होती है।

बेहद सामान्य एलर्जेंस कौन से हैं ^(१) ?

१. घरेलू धूल के कण
२. पेड़ों, घास एवं घास–फूस से परचम कण
३. फर्मुंदी
४. पशुओं की रूसी

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं एलर्जिक हूँ ^(१) ?

आपके डॉक्टर एक शारीरिक परीक्षा करेंगे और आपके लक्षणों एवं उनके होने के समय के बारे में पूछेंगे। आपके डॉक्टर एक एलर्जी स्किन टेस्ट करना भी चाह सकते हैं ताकि यह निश्चित करने में मदद मिल सके कि आपकी एलर्जी का कारण क्या है। एलर्जी स्किन टेस्ट में आपकी त्वचा पर एलर्जेंस की थोड़ी मात्रा रखी जाती है ताकि यह देखा जा सके कि किसके प्रति आप प्रतिक्रिया करते हैं।

स्किन प्रिक टेस्ट

स्किन प्रिक टेस्ट में शामिल है:

- ०१ 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 प्रोस्टेट बैक की त्वचा का इस्तेाल किया जा सकता है।
- ०२ फिर त्वचा को छिद्रित किया जाता है ताकि एलर्जें त्वचा की सतह के नीचे चले जाएं।
- ०३ स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा सृजन तथा लालिना या प्रतिक्रिया केअन्य चिह्नों/संकेतों पर गहन दृष्टि रखा जाता है। सामान्यतः १५ से २० मिनट में परिणाम देखे जा सकते हैं।

एक बार जब आप यह जान जाते हैं किस एलर्जेंस के प्रति आप एलर्जिक हैं तो आपके डॉक्टर आपके लिए इष्टतम उपचार पर निर्णय ले सकते हैं। आपके डॉक्टर एक रक्त परीक्षण करने का भी निर्णय ले सकते हैं।

एलर्जिक राइनाइटिस के लिए क्या उपचार है ^(१) ?

लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए एंटीहिस्टेाइन, इंडानोत्रोल कोर्टिकोस्टेरॉयड और डेक्जेस्ट्रॉक्स सहित कई दवाइयां उपलब्ध हैं। एलर्जी शॉट्स की सीरिज वाली एलर्जें इम्यूनोथैरपी से एलर्जिक प्रतिक्रियाओं को रोकने या कम करने में मदद मिलती है।

एलर्जें इम्यूनोथैरपी से दीर्घकालिक लाभ मिल सकता है। आप एक एलर्जें के प्रति और अधिक अतिरंजित प्रतिक्रिया न करने के लिए अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रशिक्षित कर सकते हैं। यह एलर्जी शॉट्स की एक शृंखला के माध्यम से किया जाता है जिसे इम्यूनोथैरपी कहा जाता है। सप्ताह में एक या दो शॉट्स से आप एक एलर्जिक प्रतिक्रिया का कारण बन सकने वाले एलर्जें की बहुत थोड़ी खुशक 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 मॉन्टेंस शॉट्स की आवश्यकता होती है। इम्यूनोथैरपी का प्रयोग प्रायः तब किया जाता है जब एंटीसिंप्टोमेटिक (लक्षणरोधी) दवा जैसे अन्य उपचार संतोषजनक नहीं होते हैं।

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

मौसमी एलर्जिक राइनाइटिस के इलाज का सबसे अच्छा तरीका एलर्जेंस के प्रति संपर्क कम करने के द्वारा हमलों को रोकना है। संपर्क (एक्सपोजर) कम करने के कई तरीके हैं:

- ०१ एलर्जी वाले मौसम में घर पर और कार में खिड़कियाँ, दरवाजों एवं एयर कंडिशनिंग को बंद रखें। उन पंखों के इस्तेमाल से बचें जो बाहरी हवा खींचती हैं।
- ०२ नमी को निम्न स्तर पर रखने के लिए डीह्युमिफ़ायर चलाएं।
- ०३ यथासंभव घर के भीतर रहें और उच्च परचम अवधि के दौरान बाहरी गतिविधियां कम करें।
- ०४ ताजे कटे हुए घास के संपर्क में आने से बचें।
- ०५ बाहरी गतिविधियों के बाद शॉवर लें या नहाएं और कपड़े बदलें।
- ०६ कपड़ों को ड्रायर में सूखाएं; कपड़ों को सूखने के लिए बाहर न लटकानें, यदि संभव हो तो एक अलग कमरे में टांगें।