धोने से माइट मर जाएंगे। एचडीएम एलर्जेन पानी में घुल जाते हैं, इसलिए कम तापमान पर धोने से एलर्जेन अस्थायी रूप से धुल जाएंगे किंतु माइट जीवित रहेंगे और कुछ समय बाद और भी एलर्जेन पैदा करेंगे।

०३ नमी को कम रखें।

०४ कारपेट हटाने पर विचार करें।

०५ कमरे को बेकार की चीजों से मुक्त रखें। स्टफ्ड खिलौनों को बिस्तरे से दूर रखें। कमबोर्ड का दरवाजा बंद रखें।

०६ नियमित रूप से वैकम करें। हेपा (कक्झ) फिल्टर वाला वैकम एक बेहतर विकल्प है।

हाउस डस्ट माइट के लिए घर ढूंढना कठिन बना दें!

कौनसे उपचार विकल्प उपलब्ध हैं [४]?

एचडीएम एलर्जी को नियंत्रित करने के लिए पहला उपचार यथासंभव एचडीएम से बचाव करना है। आपके द्वारा एचडीएम से संपर्क कम करने पर, आप कम एलर्जिक रिएक्शंस की उम्मीद कर सकते हैं या ऐसे रिएक्शन कम गंभीर हो सकते हैं। हालांकि, आपके वातावरण से एचडीएम का पूरी तरह खात्मा असंभव है। आपके लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए एंटीहिस्टे माइन, कोर्टिकोस्टेरॉयड जैसे दवाइयों की आवश्यकता भी हो सकती है।

एचडीएम एलर्जी के लिए एकमात्र कारणात्मक (कॉजेटिव) थेरपी है– एलर्जेन इम्यूनोथेरपी। आप एक एलर्जेन 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 इम्यूनोथेरपी कहा जाता है। सप्ताह में एक या दो शॉट्स से आप एलर्जेन की बहुत थोड़ी खुराक के संपर्क में आ सकते हैं, इस मामले में, एक एलर्जिक प्रतिक्रिया पैदा करने वाले माइट प्रोटीन। 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 मेंटेनेंस शॉट्स की आवश्यकता होती है। इम्यूनोथेरपी का प्रयोग प्रायः तब किया जाता है जब एंटीसिम्प्टो टिक (लक्षणरोधी) दवा जैसे अन्य उपचार संतोषजनक नहीं होते हैं।

खटमल बनाम हाउस डस्ट माइट

हाउस डस्ट माइट

- ये सबसे सामान्य इनडोर एलर्जेन हैं
- सूक्ष्म मकड़ी जैसे दिखते हैं
- आपके गद्दों, कारपेट, कालीन, तकिया और फ्लफी खिलौनों के नीचे/भीतर रहते हैं
- उतरी हुई मृत त्वचा खाते हैं
- नंगी आंखों से देखना लगभग असंभव है
- ये काटते नहीं हैं लेकिन इनकी वजह से एलर्जिक रिएक्शन होते हैं

खटमल

- ये परजीवी कीड़े हैं जो रक्त से भोजन प्राप्त करते हैं
- ये आपके बिस्तर के दरारों और छिद्रों में रहते हैं
- इन्हें नंगी आंखों से देखा जा सकता है
- ये काटते हैं और आप यह महसूस कर सकते हैं

ऍलर्जी एन्ड ईम्युनो थेरपी क्लिनिक

एडवांन्स लंग्स् केअर सेंटर

(ए.एल.सी.सी.)

18, विजयानंद सोसायटी, गेटवेल हॉस्पीटल के पास,
धंतोली, नागपूर. मो : 9022602632

ऍलर्जी एन्ड ईम्युनो थेरपी क्लिनिक

एडवांन्स लंग्स् केअर सेंटर

(ए.एल.सी.सी.)

हाउस डस्ट माइट एलर्जी

क्या आप जानते हैं [१]?

०१ हाउस डस्ट माइट से अस्थमा, एलर्जिक राइनाइटिस सहित कई सारी चिकित्सकीय समस्याएं हो सकती हैं

०२ वयस्क अवस्था वाले हाउस डस्ट माइट (कुटकी) की लंबाई ०.५ मिमी तक होती है

०३ हाउस डस्ट माइट (कुटकी) ३ माह तक जीवित रह सकते हैं

०४ इनकी उत्तरजीविता (सर्वाइवल) नमी पर आश्रित है

०५ हाउस डस्ट माइट (कुटकी) के मुख्य एलर्जेन्स उनके शरीर एवं मल में पाए जाते हैं

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:– घरों में धूल के कण, पराग, फफूंदी, पशु–प्रोटीन, भोजन और यहां तक कि दवाइयां 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 एलर्जेन के संपर्क में आता है तो इम्यूनोग्लोब्युलिन (खसए) एंटीबॉडी के माध्यम से प्रतिरक्षा प्रणाली प्रतिक्रिया करती है। इसलिए, वैसे लोग जो एलर्जी के प्रति संभावित होते हैं, उन्हें एलर्जिक या एटोपिक कहा जाता है।

क्या एलर्जी परीक्षणों से यह प्रकट हुआ है कि आप हाउस डस्ट माइट (एचडीएम) के प्रति रिएक्ट करते हैं [२]?

यदि आपमें नाक बहना, आंखों में खुजली या खांसी जैसे एलर्जिक लक्षण दिखाई देते हैं तो आपकी समस्या की वजह आपके घर में रहने वाले सूक्ष्म जीव हो सकते हैं। यद्यपि आप उन्हें देख नहीं सकते हैं, लेकिन आप उनके प्रभाव को बहुत अच्छी तरह महसूस कर सकते हैं। ये एचडीएम हैं, और ये दुनिया भर में कई घरों में रहते हैं।

एचडीएम क्या है?

नंगी आंखों से देखे जाने में लगभग असंभव इन एचडीएम का आकार एक मिलीमीटर के लगभग एक चौथाई से लेकर एक तिहाई तक होता है। ये टिक (किलनी) और मकड़ी के नजदीकी रिश्तेदार हैं। एचडीएम लोगों को काटते नहीं हैं। ये उन लोगों के लिए कोई खतरा नहीं हैं जो इनके प्रति एलर्जिक नहीं हैं [२,३]।

कहां पाए जाते हैं?

एचडीएम बेड लाइनन के फैब्रिक, फर्नीचर, कुशन और कारपेट में पाए जाते हैं। इन सामग्रियों में पर्याप्त नमी भी होती है। जिसके परिणामस्वरूप एचडीएम के लिए बेडरूम सबसे आदर्श निवास स्थान माने जाते हैं [४]।

एचडीएम आपके बेड में आकर्षित होते हैं क्योंकि वे उन त्वचा कोशिकाओं पर जीते हैं जिन्हें हम हर रात निकाल देते हैं। ये गद्दीदार फर्नीचर में रहते हैं।

समस्या यहां है: जब आप सोते हैं, तो आपकी त्वचा की सूक्ष्म परत निकल जाती है और यह आपके बिस्तर पर बिखर जाती है। औसतन एक वयस्क व्यक्ति पूरे दिन भर में १.५ ग्राम तक त्वचा परत से छुटकारा पाता है, यह १ मिलियन यानी दस लाख एचडीएम को भोजन देने के लिए पर्याप्त है। यदि आपके कमरे की हवा में नमी है तो एचडीएम आपके बिस्तर और तकिये में छिप जाता है और खुशी के साथ बड़ी कॉलोनियां बनाकर विकसित होता है। इसके अलावा, आपका अपना शरीर भी सांस लेने और पसीना बहाने के माध्यम से नमी पैदा करता है। एचडीएम को मारने से केवल सीमित प्रभाव होगा, क्योंकि एचडीएम मल प्रवाहित करता है और मृत माइट बॉडी से अभी भी समस्या बनी रहती है और बनी रहेगी [५]।

एचडीएम एलर्जी क्या है?

एचडीएम एलर्जी घरेलू धूल में सामान्यतः पाए जाने वाले अति सूक्ष्म कीटों (बग) से होने वाला एक एलर्जिक रिएक्शन है। एचडीएम सालों भर रहने वाले एलर्जी और एलर्जिक अस्थमा का सबसे सामान्य कारण हो सकता है।

एचडीएम के प्रति एलर्जिक लोगों में, प्रायः केवल माइट (कुटकी) ही नहीं बल्कि उनके बीट/मल में मौजूद प्रोटीन भी एलर्जी के कारण होते हैं। प्रत्येक माइट हर रोज ऐसे लगभग २० बीट उत्सर्जित करते हैं और ये बीट उस माइट के मरने के बाद भी एलर्जिक लक्षण पैदा करना जारी रखते ह. [२,३]।

एचडीएम एलर्जी के चिह्न और लक्षण क्या हैं [४]?

हल्के मामले

०१ छींक आना
०२ नाक बहना
०३ आंखों में खुजली, लाली या आंसू आना
०४ नाक बंद होना
०५ नाक, तालू या गले में खुजली
०६ पोस्ट ने जल ड्रिप
०७ खांसी
०८ चेहरे पर दबाव और दर्द
०९ आपकी आंखों के नीचे सूजी हुई, नीले रंग की त्वचा
१० बच्चो में नाक को प्रायः ऊपर की ओर रगड़ना

गंभीर मामले

०१ सांस लेने में कठिनाई
०२ सीने में जकड़न या दर्द
०३ सांस छोड़ते समय सुनाई देने योग्य सीटी जैसी आवाज या घरघराहट
०४ सांस लेने में कठिनाई, खांसी या घरघराहट के चलते सोने में परेशानी
०५ सर्दी या जुकाम जैसे रेस्पिरेटरी वायरस की वजह से और भी बिगड़ जाने वाली खांसी या घरघराहट

जोखिम कारक क्या हैं?

निम्नलिखित कारकों से एचडीएम एलर्जी विकसित होने का आपका जोखिम बढ़ जाता है [४]:

एलर्जियों का पारिवारिक इतिहास होना

आपमें एचडीएम के प्रति संवेदनशीलता विकसित होने की अधिक संभावना होती है यदि आपके परिवार में एलर्जी अधिक सामान्य है।

डस्ट माइट से संपर्क

उच्च स्तर के एचडीएम से संपर्क होने पर आपका जोखिम बढ़ जाता है, विशेष रूप से जीवन के शुरुआती समय में।

बचपन या शुरुआती वयस्कावस्था

बचपन में या वयस्कावस्था के शुरुआती दिनों में आपमें एचडीएम विकसित होने की अधिक संभावना होती है।

वे विभिन्न परीक्षण कौन से हैं, जिन्हें किया जा सकता है?

आपके डॉक्टर को लक्षणों, आपकी नाक की परीक्षा और उनके प्रश्नों पर आपके उत्तरों के आधार पर एचडीएम एलर्जी का संदेह हो सकता है।

वे आपकी नाक की लाइनिंग की स्थिति देखने के लिए एक प्रकाशयुक्त उपकरण का उपयोग कर सकते हैं।

आपके डॉक्टर आपकी एलर्जी का प्रकार निर्धारित करने के लिए एक एलर्जी स्किन टेस्ट करने का सुझाव दे सकते हैं।

स्किन प्रिकटेस्ट।

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 प्रोस्ट्रेट बैक की त्वचा का इस्ते ाल किया जा सकता है।

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

०३ 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

प्योरिफाइड एलर्जेन एक्स्ट्रैक्ट की अत्यल्प मात्रा – एचडीएम के लिए एक्स्ट्रैक्ट सहित आपकी त्वचा की सतह पर चुभोई जाएगी। यदि आप डस्ट माइट के प्रति एलर्जिक हैं तो आपकी त्वचा पर उस जगह पर लाली, खुजली युक्त गुमड़ा विकसित होगा जहां एचडीएम एक्स्ट्रैक्ट चुभोया गया था।

एक विकल्प के रूप में, आपके डॉक्टर रक्त परीक्षण कराने के लिए कह सकते हैं जिससे एचडीएम सहित विभिन्न सामान्य एलर्जेन्स के लिए विशिष्ट एलर्जी–कारक एंटीबॉडी हेतु आपके रक्त की जांच की जा सके [४]।

आप कौन से निवारक उपाय अपना सकते हैं?

संभवतः आपके घर को एचडीएम से पूरी तरह मुक्त करने का कोई व्यावहारिक तरीका नहीं है। लेकिन आप उनके प्रभाव को कम करने के लिए कार्रवाई कर सकते हैं।

एचडीएम होने का यह अर्थ नहीं है कि आपका घर साफ नहीं है। दुनिया के अधिकांश क्षेत्रों में, ये जंतु हर घर में पाए जाते हैं, भले ही वह घर कितना भी साफ क्यों न हो। लेकिन यह सही है कि अपने घर को यथासंभव धूल से मुक्त रखने से एचडीएम एलर्जी को कम करने में मदद मिल सकती है [२]।

आपकी कार्रवाई के लिए यहां कुछ चरण बताए जा रहे हैं जिन्हें आप एचडीएम को नियंत्रित करने के लिए उठा सकते हैं [५]

०१ **एलर्जेन–प्रूफ बेड कवर का इस्तेमाल करें** इन्हें ब्रेदेबल (सांस लेने योग्य) होना चाहिए और इन्हें आइटम को पूरी तरह से घेरे में लेना चाहिए। वही प्रोडक्ट खरीदें जिन्हें यह सुनिश्चित करने के लिए टेस्ट किया गया हो कि ये एचडीएम एलर्जेन का भाग निकलना रोकते हैं।

०२ **हर हफ्ते गर्म पानी में लाइनन धोएं** ६० डिग्री सेंटीग्रेड या उससे ऊपर के तापमान पर