

वाले व्यक्ति को एंजुलेंस बुलाना चाहिए, भले ही एंज़ेनेलाइन से राहत मिलता है लेकिन लक्षण वापस लौट सकते हैं।

क्या टीकाकरण से एग एलर्जी हो सकता है ^(१) ?

कुछ टीकों में अंड प्रोटीन होते हैं। कुछ लोगों में, इन टीकों से एलर्जिक रिएक्शन पैदा हो सकते हैं जोखिम हो सकता है।

□फलू (इं□फतुरंजा) टीकाभी कभी अंड प्रोटीन की थोड़ी मात्रा होती है।

येतो □पीवर (पीत ज्वर) टीकासे वैसे कुछ लोगों में एलर्जिकरिएक्शन हो सकता है जिन्हें एग एलर्जी है।

रैबीज का टीका से भी एग एलर्जी वाले लोगों में रिएक्शन देखा जा सकता है।

अन्य टीके एग एलर्जी वाले लोगों के लिए सामान्यतः जोखिमपूर्ण नहीं होते हैं। लेकिन सुरक्षा की दृष्टि से इन्हें लगाने/लगवाने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें। यदि आपकेडॉक्टर को लेकर भ्रितित हैं तो वे यह जानने के लिए आपका या आपकेबच्चे का परीक्षण कर सकते हैं किवहीं इससे कोई रिएक्शन होने की संभावना तो नहीं है।

अंड रहित आहार केलिए

वैसे खाद्य पदार्थों से बचें जिनमें अंड या निम्न में से कोई भी सामग्री हो:

१. एल्बुमिन (इसे एल्बुमेन भी कहा जाता है)
२. अंड (सूखा, पाउडर रूप में, तैल, स□पेद हिस्सा, पीली जर्दी)
३. पेंट हुआ अंड (एनॉग)
४. स्त्रोबुलिन
५. लिबेलिन
६. लाइसो□जइम
७. मेयोने□ज
८. मेरिगु (मेरिगु पाउडर)
९. सूरिमी
१०. विटेलिन
११. **OVO** या **OVA** से आरंभ होने वाले शब्द (जैसे किओवलबुमिन)

कभी कभी अंड इनमें भी पाया जाता है:

१. बेक किए हुए पदार्थ
२. ब्रेड आइटम
३. ब्रिंक □फे (अल्तेहलिक स्पेशल्टी कॉ□फ़ि)
४. एग सन्निट्यूट (अंड विकल्प)
५. □फजएयड राइस
६. आइस क्रीम
७. लेसिथिन
८. मार्जिन
९. मार्मिलो
१०. मीटलो□फया मीटॉल
११. नूना
१२. पास्ता

निम्न का ध्यान रखें

१. एग एलर्जी वाले लोगों को बतख, दुर्गी, हंस, बटेर आदि केअंडों से भी बचना चाहिए, क्योंकिवे मुर्गी केअंडों केसाथ क्रॉस-रिएक्टिव होते हैं।
२. थूकिएअंडे के सपेद हिस्से में एलर्जैनिकप्रोटीन होते हैं, अतः एग एलर्जी वाले रोगियों को सभी प्रकार केअंडों से पूरी तरह बचना चाहिए।

www.foodallergy.org



एग एलर्जी (अंडे से एलर्जी)



एॅलर्जी एन्ड ईम्युनो थैरपी क्लिनिक

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

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



एॅलर्जी एन्ड ईम्युनो थैरपी क्लिनिक

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



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 क्योंकिये बाहरी पदार्थ प्रायः शरीर के लिए गैर-नुकसानदेह होते हैं और गैर-एलर्जी वाले लोगों में इनकेविरुद्ध कोई प्रतिक्रिया नहीं होती। एलर्जी वाले व्यक्तियों में, शरीर बाहरी पदार्थ को नुकसानदेह मानता है, जिसकेफलस्वरूप प्रतिरक्षा प्रणाली का एकभाग प्रतिक्रिया करता है।

एलर्जी का क्या कारण है ^(१) ?

एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थों को एलर्जेन्स कहा जाता है। एलर्जेन्स केउदाहरणों में शामिल हैं:- घरों में धूल केकण, पराग, फूँटी, फषु-प्रोटीन, भोजन और यहांतक किदवाइयां भी।

एलर्जी की भाषा को समझने के लिए, यह याद रखना महत्वपूर्ण है किएलर्जेन्स वे पदार्थ हैं जो शरीर के लिए बाहरी हैं तथा कुछ लोगों में एलर्जी उत्पन्न कर सकते हैं। जब कोई एलर्जी वाला व्यक्तिएकएलर्जेन केसंपर्क में आता है तो इम्यूनोग्लोबुलिन (खसए) एंटीबॉडि केमाध्यम से प्रतिरक्षा प्रणाली प्रतिक्रिया करती है। इसलिए, वैसे लोग जो एलर्जी केप्रति संभावित होते हैं, उन्हें एलर्जिक या एंटेपिक कहा जाता है।

एग एलर्जी क्या है ^(१) ?

एग एलर्जी बच्चों में पाई जाने वाली सबसे सामान्य भोजन संबंधी एलर्जियों में से एक है, जिसका स्थान मिल्क एलर्जी (दूध से एलर्जी) के बाद दूसरा है। विशेषज्ञों का मानना है कि लगभग २ प्रतिशत बच्चों को अंडे से एलर्जी होती है। सौभाग्य से, अध्ययनों से पता चला है कि एग एलर्जी वाले लगभग ७०% बच्चे १६ वर्ष की उम्र में इस एलर्जी से मुक्ति पा लेते हैं।

तथापि, यह स्थिति उच्च स्तर पर मौजूद है: अंडों से एलर्जी वाले बच्चों में हल्के चक्के से लेकर एना□फिलैक्सिस (अतिरंजित प्रतिक्रिया) देखी जा सकती है, यह जीवन को जोखिम में डालने वाली वह स्थिति है जो सांस लेना बाधित करती है और यह शरीर को एवं उसके क्रियाधारणों को बंद कर सकती है (सदमा)।

एग एलर्जी के कारण क्या हैं ^(१) ?

एग एलर्जी की वजह प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा अत्यधिक प्रतिक्रिया (ओवर रिएक्शन) दिखलाना है। प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा भूलवश कुछ अंड प्रोटीनों को हानिकारक रूप में लिया जाता है। जब आप या आपका बच्चा अंड प्रोटीन के संपर्क में आता है तो प्रतिरक्षा प्रणाली कोशिकाएं (एंटीबॉडी) उन्हें पहचान कर प्रतिरक्षा प्रणाली को हिस्से ढान और अन्य रसायनों को ज्ञात करने का संकेत देती हैं, जिनकी वजह से एलर्जिक संकेत और लक्षण दिखलाई देते हैं।

अंडे की पीली जर्दी और स□पेद हिस्सा दोनों में ही वे प्रोटीन होते हैं जिनसे एलर्जी हो सकती है, लेकिन अंडे के स□पेद हिस्से से एलर्जी बेहद सामान्य है। स्तनपान करने वाले नवजात शिशुओं में मां के दूध में अंड प्रोटीन से एलर्जिक प्रतिक्रिया होना संभव है यदि उनकी मांएं अंडे का सेवन करती हैं।

एग एलर्जी के लक्षण क्या हैं ^(१) ?

एग एलर्जी के लक्षण अंड या अंडों वाले खाद्य पदार्थों को खाने के बाद आमतौर पर कुछ मिनटों से लेकर कुछ घंटों तक दिखाई देते हैं।

हल्का

- ७१ सबसे सामान्य एग एलर्जी रिएक्शन त्वचा शोथ या पित्ती (हाइक्स) है
- ७२ एलर्जिक नासिक शोथ (एलर्जिक राइनाइटिस)
- ७३ पाचन तंत्र (गैस्ट्रोइंटेस्टिनल) संबंधी लक्षण, जैसे कि ऐंठन, मतली और उलटी
- ७४ अस्थमा के विद् और लक्षण, जैसे कि खांसी, सीने में जकड़न या सांस लेने में कठिनाई.

गंभीर

जीवन के लिए जोखिम प्रद आपातकालीन स्थिति

- ७१ इसमें तत्काल एंज़ेनेलाइन इंजेक्शन लेने और अस्पताल जाने की जरूरत होती है
- ७२ गले में सूजन या आपके गले में गांठ होने सहित वायुमार्गों का संकुचन, जो सांस लेना मुश्किल बनाता है
- ७३ पेट में दर्द और ऐंठन
- ७४ तेज धड़कन
- ७५ रक्तस्राव में अत्यधिक गिरावट के साथ आघात, जिसमें सिर घू ना, लाइट हेडनेस (चक्कर) या बेहोशी महसूस होती है

जोखिम कारक क्या हैं ^(१) ?

कुछ कारक एग एलर्जी के विकास के जोखिम को बढ़ा सकते हैं:

एंटेपिक जर्न वइटिस। वैसे कबों की तुलना में इस प्रकार के स्किन रिएक्शन वाले बच्चों में भोजन संबंधी एलर्जी विरसित होने की संभावना अधिक होती है, जिन्हें त्वचागत समस्या नहीं है।

पारिवारिक इतिहास। यदि आपके माता-पिता में से किसी एक या दोनों को अस्थमा, भोजन संबंधी एलर्जी या कोई अन्य प्रकार की एलर्जी है तो आपमें भोजन संबंधी एलर्जी का बढ़ा हुआ जोखिम हो सकता है।

उम्र। कबों में एग एलर्जी बेहद सामान्य है। जैसे जैसे आप बड़े होते हैं, वैसे वैसे आपका पाचन तंत्र सुदृढ़ होता है और एलर्जिक फूड रिएक्शन होने की संभावना कम हो जाती है।

जटिलताएं क्या हैं ^(१) ?

एग एलर्जी की बेहद महत्वपूर्ण जटिलता गंभीर एलर्जिक रिएक्शन है, जिसके लिए एंज़ेनेलाइन इंजेक्शन और आपातकालीन उपचार की आवश्यकता होती है।

उसी प्रतिरक्षा प्रणाली रिएक्शन से अन्य स्थितियां भी पैदा हो सकती हैं जिनसे एग एलर्जी होती है। यदि आपके एग एलर्जी है तो आप निम्न के जोखिम में हो सकते हैं:

- ७१ अन्य खाद्य पदार्थों, जैसे कि दूध, सोया या मृगफली से एलर्जी
- ७२ पेट डैङ्गर (पालतू पशुओं की रूसी), धूल के कणों या घास के पराग से एलर्जिक रिएक्शन
- ७३ एलर्जिक स्किन रिएक्शंस, जैसे कि एंटेपिक जर्न वइटिस
- ७४ अस्थमा, जिसके फलस्वरूप अंडों या अन्य खाद्य पदार्थों के प्रति गंभीर एलर्जिक रिएक्शन होने का जोखिम बढ़ जाता है

इसका निदान कैसे होता है ^(१) ?

आपके डॉक्टर चिकित्सा इतिहास और परीक्षा से शुरू करते हैं। आपके डॉक्टर इनमें से एक या कई परीक्षण करने की अनुशंसा भी कर सकते हैं:

स्किन प्रिक टेस्ट्स में शामिल है:

- ७१ 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 प्रोस्टेक्ट बैक की त्वचा का इस्तेमाल किया जा सकता है।

७२ फिर त्वचा को छिद्रित किया जाता है ताकि एलर्जेन त्वचा की सतह के नीचे घले जाएं।

७३ 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।

एग एलर्जी के परीक्षण के लिए, पीठ या कलाई पर अंड प्रोटीन वाले तरल पदार्थ की थोड़ी मात्रा रखी जाती है, फिर तरल पदार्थ को त्वचा में रिसने देने के लिए एक छेद, स्ट्रायल प्रोब (सलाई जैसा उपकरण) चुभोया जाता है। यदि १५ से २० मिनट के भीतर उस जगह उभरा हुआ, लाल बिंदु दिखता है, तो इसका अर्थ है कि आपको एलर्जी हो सकती है।

फूड पैरीक्षण में आपको या आपके बच्चे को अंडे की थोड़ी मात्रा दी जाती है ताकि यह देखा जा सके कि वहाँ कोई रिएक्शन तो नहीं है। यदि कुछ भी नहीं होता है तो थोड़ी और मात्रा में अंड दिए जाते हैं और आपमें या आपके बच्चे में फिर से भोजन संबंधी एलर्जी के संकेतों को देखा जाएगा।

फूड ट्रैकिंग या आहार बंद करना। आपके या आपके बच्चे के डॉक्टर कह सकते हैं कि स्वयं या आपके बच्चे द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों की आप एक विस्तृत खचरी रखें, और वे आपके स्वयं या आपके बच्चे के आहार से एक समय अंड या अन्य भोजन बंद करने के लिए भी कह सकते हैं ताकि यह देख सकें कि लक्षणों में कोई सुधार है या नहीं।

फूड चैलेंज और आहार बदलाव के साथ प्रायः रक्त परीक्षण और स्किन टेस्ट किए जाते हैं।

यदि आपके डॉक्टर को ऐसा संदेह होता है कि भोजन संबंधी एलर्जी से भिन्न किसी अन्य कारण की वजह से आपमें लक्षण दिख रहे हैं तो आपके या आपके बच्चे को अन्य संभावित कारणों का पता लगाने – या दूर करने के लिए – परीक्षण कराने की आवश्यकता हो सकती है।

एग एलर्जी को आप कैसे रोक सकते हैं ^(१) ?

एलर्जिक रिएक्शन से बचने और उनके हो जाने पर और अधिक बिगड़ने से रोकने के लिए यहाँ कुछ उपाय बताए जा रहे हैं जिन्हें आप अपना सकते हैं।

जानें कि आप क्या खा या पी रहे हैं। फूड लेबल को सावधानीपूर्वक पढ़ें। कुछ लोगों में, वे भोजन जिनमें अंडे की केवल ट्रैस मात्रा दी गई होती है, रिएक्शन की वजह बन सकता है। लेबलों को सावधानीपूर्वक पढ़ने के अलावा, बाहर खाते समय और घर पर अंडरहित उत्पादों का इस्तेमाल करते समय सचेत रहने से आप या आपका बच्चा अग्रिय या खतरनाक रिएक्शन से बच सकता है।

यह रखें सामने रखें। खाना परसेन वाला) या कुछ (रसोइया) को भी पूर्णतः यह जानकारी नहीं हो सकती है कि किसी भोजन में अंड प्रोटीन है या नहीं।

आपके बच्चे के केयरगिवर (देखभाल करने वाले) को एग एलर्जी के बारे में पता होना चाहिए। बच्चे के बेबीसिटर, शिक्षक रिश्तेदार या अन्य केयरगिवरों से उसकी एग एलर्जी के बारे में बताएं ताकि वे अनजाने में आपके बच्चे को अंडयुक्त उत्पाद न दें। सुनिश्चित करें कि उन्हें यह पता है कि आपातकालीन स्थिति में क्या करना है।

यदि आप स्तनपान करा रही हैं तो अंड न खाएं। यदि आपके बच्चे को एग एलर्जी है तो वह आपके दूध के माध्यम से पास होने वाले प्रोटीनों के प्रति रिएक्ट कर सकता है।

एलर्जिक लोग एक बैज पहन सकते हैं जिस पर लिखा हो कि **कुछ अंडे से एलर्जी**

है। □यह तब और भी महत्वपूर्ण होता है जब आपको या आपके बच्चे को गंभीर रिएक्शन हो और केयरगिवर्स और अन्य लोगों को नहीं बता सकते हों कि क्या हो रहा है।

एग एलर्जी को कैसे उपचारित किया है ^(१) ?

एंटीहिस्टेमाइन से एग एलर्जी के हल्के लक्षणों, जैसे कि खुजली से आराम में मदद मिल सकती है। इसके अलावा, आपके एलर्जिस्ट (एलर्जी विशेषज्ञ) तब एंज़ेनेलाइन इंजेक्शन लगाने का सुझाव दे सकते हैं यदि एनाफिलैक्सिस नामक संभावित रूप से घातक रिएक्शन के लक्षण दिखाई देते हैं, जैसे कि सांस लेने में कठिनाई, गले में सूजन और रक्तस्राव में अवातक कमी होने से चक्कर आना। आपके साथ यह इंजेक्शन हमेशा होना चाहिए और लक्षण के दिखाई देते ही उसका तुरंत इस्तेमाल करना चाहिए। आपको या आपके आसपास