

بسمه تعالی

بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

Allergic Rhinitis

رینیت آلرژیک

زهرا منجمد

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری مامایی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

e.mail:monjamed2010@yahoo.com

رنیت آلرژیک

رنیت آلرژیک به معنای آلرژی در بینی می باشد.

- رینیت با ایجاد پیامد و عوارض خود از جمله :
ناتوانی، صرف هزینه‌های درمان پزشکی، کاهش بهره‌وری کاری و غیبت از محل کار و تحصیل ،
عفونت، سینوزیت، گلودرد مکرر ، سرفه، سردرد،
تغییر در الگوی خواب، خستگی، تحریک پذیری ،
بر کیفیت زندگی بیمار تاثیر می گذارد.

نشانه های آن چیست؟

احتقان بینی، عطسه، اشک ریزش، آب ریزش از بینی، خارش چشم ها، ترشحات پشت حلق

پیامد ناخوشایند:

ناتوانی، صرف هزینه های درمان پزشکی، کاهش بهره وری کاری، غیبت از محل کار و تحصیل

رنیت آلرژیک ممکن است فصلی یا دایمی باشد.

علل رنیت آلرژیک فصلی: ناشی از آلرژن های فصلی است.

علل رنیت عفونی: ویروس ها مثل آنفولانزا (۳ تا ۷ روز یا بیشتر)

علل رنیت غیر آلرژیک: سیگار، آلودگی هوا، عطر ها، اسپری ها، بوی رنگها، دود غلیظ، خوش بوکننده ها ، استرس های حاد، شروع حاملگی (مدام و / یا به دنبال مواجهه)

علل رنیت آلرژیک (حساسیت آلرژیک): (مدام و / یا فصلی)

۱- مایت‌های موجود در گرد و خاک (مخلوقات میکروسکوپی در گرد و غبار)

۲- کپک یا قارچ‌ها (قارچ‌ها / کپک‌ها نمی‌توانند غذای خود را بسازند و از میزبان تغذیه می‌کنند)

۳- آلرژن های حیوانی (پر و پشم حیوانات و حشرات)

۴- آلرژن های شغلی

۵-حیوانات خردار مثل خرگوش

۶- فضولات حشرات بخصوص سوسک

توجه: برخی از افراد مبتلا به رنیت آلرژیک ممکن است آسم و / یا اگزما نیز داشته باشند.

درمان: دارویی و غیر دارویی

توصیه های لازم قبل از شروع درمان های دارویی

* دوری / پرهیز از مواد آلرژن که موجب پیدایش علائم و نشانه ها در شما شده است.

* قارچ های درون خانگی در تمام طول سال یافت می شوند، بیشتر در محل های نمناک و گرم مثل کفش ها، چکمه ها، چمدانها، روزنامه های کهنه و فرش ، ظرف آب زیر یخچال، پرده حمام ، سطوح حمام و توالت

حذف قارچ ها : توسط شستن سطوح با محلول سفیدکننده رقیق

توصیه های لازم قبل از شروع درمان های دارویی

* گیاهان خانگی و گل های خشک شده منابع عظیمی از کفک ها می باشند و می بایست از اتاق خواب و اتاق نشیمن دور شوند.

* رطوبت خانه را بین ۲۵٪ تا ۴۵٪ نگهدارید تا از خشکی بینی جلوگیری نماید. (سطح رطوبت بالای ۵۰٪ نیز موجب رشد قارچ ها و کفک ها در خانه می گردد).

توصیه های لازم قبل از شروع درمان های دارویی

* هر بار زمان دوش گرفتن لیف خود را تعویض کنید، آنرا در ماشین لباسشویی شسته و بگذارید در معرض هوا خوب خشک شود.

* در روز های اوج گرم و خشک سال از منزل خارج نشوید. وقتی سوار ماشین می شوند ۲-۳ دقیقه پنجره ها را باز کنید تا هوا تعویض شود.

* زباله ها را مرتب از منزل خارج کنید .

توصیه های لازم قبل از شروع درمان های دارویی

*بیماران دچار آلرژی شدید به گرده گل ها باید در زمان هایی که شمار گرده ها بالاست، از منزل خارج نشوند. در زمان گردافشانی به مسافرت نروید.

*از گرده گل ها یا دوری کنید و یا زمانی که در باغچه و پارک می روید ماسک بزنید

*فیلتر های هوا ساز و تهویه مطبوع مناسب، گرده ها را از خانه دور می کند و می بایست بطور مرتب این فیلتر ها را تعویض کنید.

توصیه های لازم قبل از شروع درمان های دارویی

* با محلول سالین نرمال مرتب داخل مسیر بینی را تمیز و مرطوب نگه دارید تا مواد محرک بینی کاهش یابد.

* از سیگار و عطر که هردو برای بینی مضر هستند دوری کنید.
مقدار زیادی کپک در خارج از منزل از بهار تا شروع فصل سرما وجود دارد. قارچ ها معمولاً در کود گیاهی، پرز برگها، گل و سبزیجات باغچه ای یافت می شوند.

با توجه به اینکه رهایی از گرده گلها و قارچ ها مشکل است
چند توصیه برای کاهش مواجهه در اینجا آمده است

*در صورت امکان در فصول بهار و تابستان پنجره های خانه را
ببندید و از فن کوئل (Air Conditioning) استفاده
کنید. در اتومبیل نیز شیشه ها را بالا آورید و فن ماشین را
روشن کنید.

*لباس ها و حوله خود را برای خشک شدن بیرون از خانه
آویزان نکنید زیرا مقدار زیادی گرده گلها روی آنها می نشیند.

* هوای خارج از منزل در ساعات ۵ تا ۱۰ صبح سرشار از گرده
گلها می باشد لذا در این ساعات برای ورزش از منزل خارج
نشوید.

* هر گاه مجبورید به محیطی بروید که مسر شما از پارک و
مناطق است که درخت و گل دارد ماسک فیلتر دار بزنید.

در مورد آلرژی به مایت‌های موجود در گرد و غبار به توصیه های زیر عمل کنید:

مایت چیست: مایت های گرد و غبار خانگی مخلوقات میکروسکوپی ریزی هستند که معمولاً از باقی مانده پوست بدن حیوانات و انسان ها تغذیه می کنند. آنها شما را گاز نمی گیرند یا زیر پوست تان نمی روند. اما همیشه روی سطح آن هستند. چه شما خواب باشید و چه بیدار.

(هر یک از این موجودات ریز جثه در هفته بیش از ۴۲ گرم از پوست مرده ای که از بدن شما جدا می شود را می خورند. مایت های غبار خانگی معمولاً ۰/۴ میلیمتر طول و ۰/۲۵ تا ۰/۳۲ میلیمتر عرض دارند.)

محل زندگی مایت ها

تخت خواب، تشک ها ، روپوش تخت خواب، پرده ها، بالش ها ،
روکش های مبلمان ، محل های گرم با دمای ۲۴ تا ۲۶ درجه
سانتی گراد ، رطوبت بالا مثل؛ پارچه ها و پرده هایی که
نمناک باقی مانده اند (پرده حمام) یا اینکه با جذب رطوبت هوا
و عرق بدن نم دار شده اند (مانند حوله ها)

چه بخشی از مایت ها حساسیت زا است؟

فضولات دفعی حاوی پروتئین های آنزیمی که متاسفانه برخی افراد به این پروتئین های آنزیمی حساسیت داشته و واکنش های آلرژیک نشان می دهند.

چگونگی مقابله با مایت غبار خانگی

* تعداد وسایلی که در منزل باعث تجمع گرد و خاک می شود را به حداقل برسانید.

* اگر به مایت ها حساسیت دارید یا با خارش بینی از خواب بیدار می شوید:

* حتما بالش و تشک های تان را با روپوش های ضد حساسیت بپوشانید.

* حداقل سالی دو بار آنها را با آب داغ بشویید.

ادامه چگونگی مقابله با مایت غبار خانگی

* از پادری های صنعتی با پرزهای بلند و توان جذب بالای خاک و آب استفاده کنید.

* در اتاق ها از دستگاه های تصفیه هوا (بدون آزاد کننده ازن (استفاده کنید. (دنبال همان نمونه های دارای فن و مکنده باشید.)

* همیشه اجازه دهید که هوا در خانه جریان داشته و نور خورشید به درون آن بتابد. این کار میزان رطوبت را کاهش می دهد.

* برنامه منظمی برای شستشوی روبالشی بالش، رو تشکی تشک و ملافه پتوها داشته باشید.

* آنها را با آب گرم و ترجیحا مواد ضد حساسیت شستشو دهید (آب ۵۵ درجه سانتی گراد باعث مرگ مایت های غبار خانه می شود.) (بهترین وسیله ماشین لباسشویی است)

* بهتر است به جای پارچه نخی و پنبه ای از پارچه های مصنوعی استفاده کنید.

- * قالی و قالیچه مایت ها را همانند آهنربا به خود جذب می کند:
- * لذا تا حد امکان تمام قالی ها را از دیوار ها و کف خانه جمع کنید.
- * اگر علاقه فراوانی به نگهداری آنها دارید، باید به صورت دوره ای آنها بخارشویی کرده یا به قالی شویی بفرستید.
- * همچنین برنامه منظمی برای آویزان کردن آنها در هوای آزاد داشته باشید.
- * بخش زیرین قالی بهترین محل برای رشد این هیولاهای کوچک است.

* کفپوش سخت و محکم بهترین گزینه برای مبارزه با مایت ها است. سرامیک، پی وی سی یا لمینیت که تمیز کردن آنها نیز آسان تر است

* کف منزل را با جاروی برقی قوی تمیز و از مواد کنه کش استفاده کنند.

* منابع غذایی مایت ها را به حداقل برسانید.

* شبها قبل از رفتن به اتاق خواب، دوش بگیرید.

* در تخت خواب و روی مبل مان چیزی نخورید.

* حیوانات خانگی را درون منزل نگهداری نکنید و یا به اتاق خواب و اتاق نشیمن راه ندهید.

* تمامی اسباب بازی های پارچه ای قابل شستشو را هر سه ماه یک بار با آب ۵۵ تا ۶۰ درجه شسته و در آفتاب خشک کنید.

*اگر امکان شستن آنها در چنین دمایی وجود ندارد، اسباب بازی ها را در نایلون قرار داده و به مدت ۱۲ ساعت درون فریزر بگذارید. سپس آن را طبق دستورالعمل شرکت سازنده شسته و خشک کنید.(تشکیل کریستال های یخ تا حد زیادی باعث نابودی مایت های غبار خانگی می شود.)









پایان