

آلرژنهای داخل منزل

- ◆ گردآوری: نازیلا آریایی
- ◆ دانشجوی دکتری پژوهشی آلرژی
- ◆ بازبینی: دکتر فرزاد جباری آزاد
- ◆ دانشیار گروه آلرژی و ایمونولوژی



ایمیل: arc@mums.ac.ir
ARC.mums.ac.ir

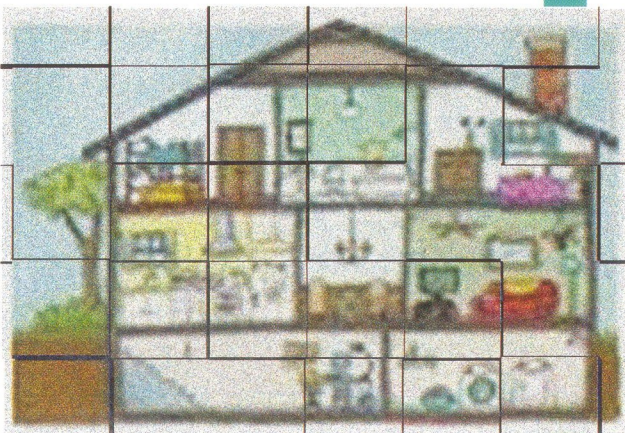
درمانگاه آلرژی

روزهای یکشنبه ۱۰-۱۲

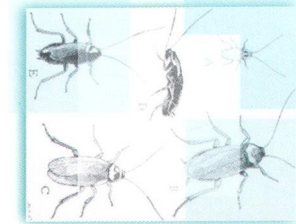
روزهای چهارشنبه ۸-۱۰

مشهد- بیمارستان قائم (عج) - مرکز تحقیقات آلرژی

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۵۸۷۶۹



برای اجتناب از سوسک در آشپزخانه، غذاها را در ظروف در بسته نگاه داشته، ظرفها را سریعاً شسته خشک کنید. اجاق گاز، توستر و سایر وسایلی که ممکن است در معرض غذا باشند را همیشه تمیز نگاه دارید.



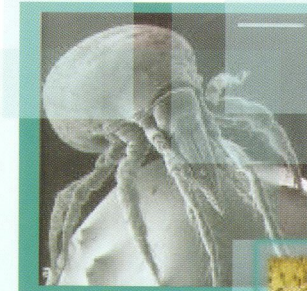
قارچها و کپک ها:

قارچ ها و کپک های تنفسی در محیط های مرطوب بخصوص در زیر زمین، حمام و یا در هر مکانی که نشتی آب وجود داشته باشد دیده می شود. برای رهایی از آنها باید از مخلوط آب و شوینده ها یا وایتکس استفاده نموده پس از آن محیط را کاملاً خشک نمایید. برای پاک کردن لباسهایی که با کپک و قارچ آلوده شده اند بهترین کار این است که آنها را با آب و صابون بشوید و در صورتی که قارچ یا کپک از روی لباس پاک نشد آن را دور بیندازید. تعمیر و عایق کردن مسیر های چکه آب و سقف ها کمک بزرگی به حذف آنها می کند. برای زیرزمین ها، اتاقهای مرطوب، سرویسهای بهداشتی و آشپزخانه ها از تهویه هوا استفاده کنید. از فرش کردن زمین های مرطوب و نگهداری یا انبار وسایل در آنجا به شدت پرهیز نمایید.



میلیونها انسان در سراسر جهان از علایم آلرژی که توسط آلرژنهای داخل منزل ایجاد می شوند، رنج می برند. این آلرژنها شامل هیره، پوسته حیوانات خانگی، سوسک حمام و قارچ های تنفسی می باشند.

چگونگی دفاع بدن از خود تحت تاثیر عملکرد سیستم ایمنی است. در برخی موارد سیستم ایمنی عوامل غیر بیماری زا را عامل مهاجم یا آلرژن تشخیص داده و علیه آن آنتی بادی تولید می کند. این آنتی بادی بر سایر سلولهای سیستم ایمنی تاثیر گذاشته و سبب تولید واسطه های شیمیایی می شود که اینها سبب بروز واکنش آلرژی می گردند. این واکنشها با علایم آلرژی بینی نظیر عطسه، گرفتگی و آبریزش بینی، خارش گلو، بینی و دهان نمایان می شوند. آلرژن (عامل محرک) داخل منزل معمولاً در تمام طول سال وجود داشته و ممکن است سبب آسم آلرژیک گردد. در صورت بروز آلرژی باید به پزشک متخصص مراجعه نموده و پس از تشخیص اقدامات درمانی صورت گیرد. دقت داشته باشید که در اکثر موارد اجتناب از آلرژن ها بسیار مشکل بوده و وگاه بطور کامل امکان پذیر نیست.



هیره (مایت):

این آلرژن در فرد مستعد سبب بروز آلرژی می گردد. مایت ها موجودات میکروسکوپی هستند که در جاهای گرم و مرطوب نظیر رختخواب، مبلمان و فرش ها زندگی می کنند. با توجه به این که بیشتر اوقات زندگی افراد به خصوص کودکان در اتاق خواب سپری می شود باید ترتیبی اتخاذ گردد تا مایت ها اتاق خواب را ترک نمایند. بدین منظور رختخواب ها و بالش ها باید از الیافی پُر شوند که قابلیت لانه گزینی مایت را نداشته باشند مثلاً با هوای فشرده پر شده و یا کاورهای پلاستیکی زیپ دار داشته باشند. در مواردی که از کاور استفاده نمی شود باید وسایل خواب نظیر پتو یا لحاف ها بصورت هفتگی با دمای ۵۵ درجه شسته شده و اتو شوند. روزانه اتاق خواب و اتاق نشیمن توسط جارو برقی با قدرت مکش بالا نظافت شود. از وسایل پرزدار مانند پتو و اسباب بازی های خزی استفاده نگردد. میزان رطوبت اتاق را کم کنید. برای پایین آوردن میزان رطوبت از تهویه هوا می توانید استفاده نمایید.

حیوانات خانگی

در ابتدا به این نکته توجه داشته باشید که هیچ نژاد سگ یا گربه ای وجود ندارد که حساسیت کمتری ایجاد کند. معمولاً افراد به خود حیوانات خانگی آلرژی ندارند، بلکه آلرژی به بزاق، ادرار یا پوسته بدن حیوانات است. آلرژی به حیوانات معمولاً طی چند دقیقه رخ می دهد در برخی افراد واکنش طی ۱۲ تا ۸ ساعت پس از تماس تکمیل می گردد و به شکل جدی دیده می شود.

در افراد با آلرژی شدید علیرغم نداشتن تماس با خود حیوان، گاه پوسته بدن حیوان که روی لباس صاحب آن است کافیت تا سبب شروع واکنش آلرژیک شود. با توجه به این که بزاق، ادرار و پوسته بدن سگ، گربه، هامستر، موش، خرگوش و خوکچه هندی و سایر حیوانات خانگی منبع آلرژنها می باشند و در صورتی که نگه داری آن حیوان خانگی بخشی از زندگی شماست، توصیه می شود تمیز کردن قفس را به شخص دیگری بسپارید. نگه داری حیوانات بیرون از خانه مثلاً در حیاط می تواند بخشی از راه حل باشد.



حذف فرش و موکت و جایگزینی کردن کفپوش
سرامیکی یا چوبی می تواند سبب کاهش آلرژی
به مایت و حیوانات شود.

سوسک حمام

اگر چه سوسک حمام معمولاً در جوامع شهری پر جمعیت، مجتمع های تجاری و مدارس بوفور دیده می شود، اما احتمال دیده شدن آن در هر مکانی وجود دارد. هرچند این بدان معنا نیست که این مکانها کثیف یا آلوده اند. برای اجتناب از ورود سوسک تمام راه های ورود آن نظیر سیفون ها، شکاف ها، پنجره ها را بسته نگه دارید. سوسکهای حمام برای ادامه حیات خود به آب نیاز دارند بنابراین تمام شیرهای آبی که چکه می کنند و لوله های آبی که نشی دارند را تعمیر نمایید.