

एलर्जी: शरीर की प्रतिक्रिया को समझें

एलर्जी⁽¹⁾

एलर्जी एक रोग है जो किसी व्यक्ति के शरीर की प्रतिक्रिया में असामान्यता उत्पन्न करता है। जब शरीर एक आम तत्व को विदेशी मानता है तब उसके विरोधाभासी प्रतिक्रिया प्रदर्शित करता है। इस प्रक्रिया के दौरान, शरीर कुछ विशेष पदार्थों के खिलाफ रसायनिक प्रतिक्रिया को प्रारंभ करता है, जो विभिन्न लक्षणों के उत्पत्ति का कारण बनती है।



अस्थमा का प्रसार रिपोर्ट्स के अनुसार वयस्कों में 2% से 5% तक और बच्चों में इससे अधिक माना जाता है।



भारत में एलर्जिक राइनाइटिस (हेय फीवर) का प्रसार 10% से 30% तक होता है।⁽²⁾

सामान्य एलर्जीज कारक^(1,2)



धूल



घास की पोललें



फूलों और पुष्पों के बुँदें



घरेलू धूल और रसायनिक किचन धुंध



पशु बाल और किटाणु



आम खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले एलर्जन (जैसे कि ग्लूटेन, दूध, नट्स, मछली, मीठा, आदि)



धलाई सामग्री में मौजूद केमिकल



निर्माण सामग्री (जैसे कि बिल्डिंग मटेरियल, रंग, ग्लू, आदि)

एलर्जी के प्रकार⁽³⁾

श्वसन तंत्र संबंधी एलर्जी (RESPIRATORY ALLERGIES)

यह एलर्जी नाक, सांस लेने में कठिनाई, छाती में तनाव, खांसी, छींकें और जुकाम के रूप में प्रकट हो सकती है। इसमें श्वसन मार्ग में धूल, धुंध, पेड़-पौधों की बुँदें, वनस्पति के फूलों या पालतू जानवरों के किटाणुओं से एलर्जी हो सकती है।



खाद्य पदार्थों की एलर्जी (FOOD ALLERGIES)

इसमें खाद्य पदार्थों के सेवन से एलर्जी होती है, जैसे ग्लूटेन, दूध उत्पाद, मछली, नट्स, मीठा आदि। खाद्य पदार्थों की एलर्जी के कारण खुजली, त्वचा में दाने, उट्टी, पेट में तनाव या दर्द, एक्जिमा, या सांस लेने में कठिनाई हो सकती है।



त्वचा संबंधी एलर्जी (SKIN ALLERGIES)

यह त्वचा पर खुजली, लाल दाने, एक्जिमा, डर्माइटिस, या त्वचा के रंग में परिवर्तन के रूप में प्रकट हो सकती है। त्वचा संबंधी एलर्जी का कारण त्वचा के संपर्क में आने वाले केमिकल या एलर्जन हो सकते हैं।



छींकें या जुकाम



पेट में तनाव, पेट दर्द या उलटी का अनुभव



त्वचा पर खुजली, लाल दाने या एक्जिमा



आंखों से पानी बहना



गले में खराश या सूजन



चक्कर आना या जी मचलने जैसा अनुभव



आंखों में खुजली या लाली



छाती में तनाव या सांस लेने में कठिनाई

एलर्जी प्रबंधन टिप्स^(4,5)



तत्पर रहें:

अपनी एलर्जी के कारणों को समझें और उनसे बचने के लिए सतर्क रहें। आपको अपने एलर्जी के लक्षणों को पहचानने के लिए अपने शरीर के संकेतों को ध्यान से देखना चाहिए।



संपर्क से बचें:

अपनी एलर्जी के कारणों से संपर्क से बचें। यदि आपको ज्ञात हो कि किसी विशेष पदार्थ या पर्यावरण से आपको एलर्जी होती है, तो उससे दूर रहें या उससे बचें।



स्वच्छता रखें:

होने से रोकने में अपने आसपास की साफ-सुथरी रखना एलर्जी के प्रबंधन में मदद कर सकता है। धूल, बाल, या किटाणुओं से बचने के लिए नियमित सफाई करें और स्वच्छता का ध्यान रखें।



एलर्जी परीक्षण:

यदि आपको एलर्जी के बारे में संदेह है, या आप अपनी एलर्जी के कारणों के बारे में स्पष्टता चाहते हैं, तो आप एलर्जी परीक्षण करवा सकते हैं। इससे आप आपकी एलर्जी के प्रति जागरूक होंगे और उचित उपचार की व्यवस्था करने में सक्षम होंगे।



दवाओं का उपयोग

एलर्जी प्रतिरोध में दवाओं का उपयोग एलर्जी के प्रति प्रतिक्रिया को कम करके तथा उसकी रोकथाम करके एलर्जी संबंधित समस्याओं से बचाव करने में सहायता कर सकता है।

मेडिकल सहायता कब ले

- आपको गंभीर एलर्जी के लक्षण महसूस हो रहे हैं, जिनमें श्वसन की समस्याएं, स्किन की बड़ी समस्याएं, या अन्य ज्यादा तकलीफदेह स्थितियाँ शामिल हैं।
- एलर्जी के लक्षण बार बार वापस आते हैं या लंबे समय तक बने रहते हैं। आपको आपकी एलर्जी के कारण नियमित रूप से दिनचर्या में परेशानियाँ या असुविधाएं अनुभव हो रही हैं।
- आपने अपनी एलर्जी के कारणों को पहचानने की कभी कोशिश नहीं की है, और आप उचित उपचार की व्यवस्था करना चाहते हैं।
- आपको पहले से ही उपचार किया है, लेकिन आपकी स्थिति में कोई सुधार नहीं हुआ है या अवस्था बदतर हो रही है।



References
1. Von Mutius E. (2007). Allergies, infections and the hygiene hypothesis: the epidemiological evidence. Immunobiology, 212(6), 433-439.
2. Chandrika D. (2017). Allergic rhinitis in India: an overview.
3. Britteneder J. & Paduaer C. (2004). A classification of plant food allergens. Journal of allergy and clinical immunology, 113(5), 821-830.
4. Pearce N. (2007). Worldwide trends in the prevalence of asthma symptoms, phase III of the International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC). Thorax, 62(9), 759-766.
5. Muraro A., & EAACI Food Allergy and Anaphylaxis Guidelines Group. (2014). EAACI food allergy and anaphylaxis guidelines: diagnosis and management of food allergy. Allergy, 69(8), 1008-1025.