

آلرژی چیست؟

آلرژی یا حساسیت چیست؟

آلرژی، واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن نسبت به عوامل مختلف است. کسانی که دچار حساسیت هستند، دارای سیستم ایمنی فوق هوشیار هستند که نسبت به مواد ظاهراً بی آزار موجود در محل زندگیشان، واکنشی بیش از حد معمول نشان می‌دهند. برای مثال گرده گیاهان، می‌تواند سیستم ایمنی شخص آلرژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبرو شده است. حساسیت یک مشکل بسیار شایع است و تقریباً از هر ده نفر، دو نفر به نوعی از آن مبتلا هستند.

مقدمه

در برخورد با گربه بدن‌تان خارش می‌گیرد؟ جورابه‌های پشمیتان پوستتان را اذیت می‌کند؟ گردگیری که می‌کنید، ناخودآگاه عطسه‌تان می‌گیرد؟ دیگر متعجب نباشید شما بدون اینکه خودتان بدانید آلرژی دارید.

چرا آلرژی یا حساسیت اتفاق می‌افتد؟

هنگامی که یک سیستم ایمنی افراطی در معرض یک ماده حساسیت‌زا قرار می‌گیرد، چند اتفاق می‌افتد:

۱. بدن برای مبارزه با ماده مذکور، شروع به تولید نوع خاصی پادتن یا آنتی بادی (Antibody) می‌پردازد که IgE نام دارد.
۲. آنتی بادیها به نوعی سلول خونی که مست سل mast cell نام دارد متصل می‌شوند. این سلولها در دستگاه تنفسی و دستگاه گوارش، که محل اصلی ورود عوامل آلرژی‌زا است، فراوانند.
۳. مست سلها با انفجار خود مواد شیمیایی مختلفی از جمله هیستامین histamine آزاد می‌کنند که عامل اصلی بروز بسیاری از علائم آلرژی است که از جمله این علائم می‌توان به خارش گلو و آب ریزش بینی اشاره نمود.
۴. اگر ماده حساسیت‌زا در هوا باشد، عکس العمل آلرژیک در چشمها، بینی و ریه رخ می‌دهد و اگر این ماده خورده شود، عکس العمل آلرژیک در دهان، معده و سایر بخشهای دستگاه گوارش بروز می‌کند. گاهی مواد شیمیایی تولید شده در بدن به قدری زیاد است که علائم بسیار حادی نظیر کهیر، کاهش فشار خون، شوک یا بیهوشی (شوک آنافیلاکسی) نیز بوجود می‌آیند.

آلرژیه‌ها چگونه عمل می‌کنند؟

آلرژیه‌ها عکس العملهایی حساس در برابر موادی هستند که حتی ممکن است کاملاً بی‌ضرر باشند و ربطی هم به جنسیت و سن و نژاد ندارد. در عملیاتی که حساس سازی نامیده می‌شود، بدن فرد در مقابل یک ماده خاص پادتن می‌سازد که به آلرژی تبدیل می‌شود. در نتیجه هرگاه فرد با آن ماده خاص تماس می‌یابد، این سیستم دفاعی در مقابل آن واکنش منفی ایجاد می‌کند. ضد آلرژی‌ها در خون بدن هیستامین آزاد می‌کنند که آن هم مسائل جانبی دارد. بطور مثال، هیستامین غشای مخاطی بینی و چشمها را آبدار و خارش آور می‌کند. همچنین آماس‌هایی سفید رنگ و خارش آور که کپهر نامیده می‌شوند در بدن ایجاد می‌گردد.

با توجه به نوع آلرژی و قسمتی از بدن که درگیر آن است، علائم مختلفی از قبیل خارش پوست، چشمها یا بدن، ایجاد کپهر و جوشهای پوستی، عطسه، سرفه، تنفس صدا دار، حالت تهوع و استفراغ ایجاد می‌شود. در نمونه‌هایی نادر حتی آلرژی‌های بسیار خطرناک و تهدید کننده مرگ نیز که آنافیلاکسیز نامیده می‌شوند هم اتفاق می‌افتد.

علائم آلرژی کدامند؟

نشانه‌های آلرژی را می‌توان به سه دسته خفیف، متوسط و حاد تقسیم نمود.

•عکس العمل خفیف، شامل نشانه‌هایی است که یک ناحیه از بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد، مانند التهاب، خارش و آبریزش از چشم. علائم خفیف به بخشهای دیگر بدن منتقل نمی‌شوند.

•نشانه عکس العمل متوسط، در بخشهای مختلف بدن منتشر می‌شوند و خارش چشم ممکن است به خارش گلو و تنگی نفس هم منجر شود.

•عکس العمل حاد که آنافیلاکسیس (anaphylaxis) نام دارد، نادر است و یک موقعیت خطرناک و از جمله مواردی است که در میان فوریت‌های پزشکی قرار دارند. در چنین مواردی، آلرژی در تمام بدن منتشر می‌شود. این حالت ممکن است با مجموعه‌ای از حملات خارش چشم و صورت آغاز شود و در عرض چند دقیقه، به سرعت در تمام بدن پخش شود و علائم جدی‌تری چون درد معده، گرفتگی عضلات، تهوع و اسهال را به دنبال داشته و در عین حال درجه التهاب مجاری تنفسی و گوارشی به حدی برسد که تنفس و بلع بسیار مشکل شود.

•اغتشاش ذهنی و سرگیجه نیز از جمله علائم حساسیت هستند زیرا مشکل آنافیلاکسیس باعث کاهش شدید فشار خون نیز می‌شود.

•علائم آلرژی در ریه‌ها به صورت تنگی نفس (آسم)، در پوست به صورت قرمزی و خارش (کهیر و اگزما) و در معده و روده‌ها به صورت اسهال و استفراغ و دردشکم (آلرژی غذایی) می‌باشد.

آیا همه دارای نوعی آلرژی هستند؟

لزوماً همه دارای آلرژی نیستند. البته اکثر حساسیت‌ها، ارثی هستند و از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند. اشخاص می‌توانند توانایی ابتلا به آلرژی را نیز ارث ببرند و در عین حال به هیچ ماده خاصی حساس نباشند و فقط نقش انتقال دهنده را بازی کنند. هنگامی که یکی از والدین به نوعی از حساسیت مبتلا باشد، شانس ابتلای فرزند او ۵۰٪ و اگر هر دو آنها آلژیک باشند، این مقدار به ۷۵٪ می‌رسد.

چه افرادی در خطر هستند؟

هر کسی می‌تواند هر زمانی دچار آلرژی شود. شیوع آلرژی در آمریکا تقریباً بین ۹ تا ۱۶ درصد است. هرچند، بعضی حساسیت‌های غذایی در کودکی (مثل تخم مرغ یا مرکبات) ممکن است با بزرگتر شدن توسعه یابد. عواملی از قبیل توارث، کودکانی که از شیر مادر تغذیه نشده‌اند، استفاده زود هنگام بعضی مواد آلرژی‌زا (مثل خوردن بادام هندی برای کودکان زیر ۲ سال) می‌تواند پیش بینی باشد برای اینکه آیا شما دچار آلرژی می‌شوید یا خیر.

آزمایش آلرژی

پزشک می‌تواند به سادگی با انجام تست های آلرژی پوستی متوجه شود که آیا شما دچار آلرژی هستید یا خیر ولی ۱۰۰ درصد قابل اطمینان نیستند. پزشک همچنین با خراش دادن قسمت کوچکی از پوست با سوزن تزریق مقدار بسیار کمی از آن آلرژی روی پوست به این نکته واقف می‌شود. در بعضی موارد آزمایشات خون هم می‌تواند برای شناسایی آلرژیهای پرخطر و کشنده تر استفاده شود.

آلرژیهای متداول

گرد و خاک

اگر به گرد و خاک آلرژی دارید، احتمالاً حساسیت شما به خاطر وجود کرم‌های خاکی می باشد. این کرم‌ها در لباسهای دور انداخته شده و بی مصرف که گرد و خاک منزلتان را سبب می شود، رشد می کنند. همچنین این آلرژیها از وجود مقدار زیادی خاک در مکانهای تاریک و نمور مثل زیرزمین یا حمامهایی که درست ساخته نشده اند ایجاد می شود.

برای این آلرژیها علائمی مثل عطسه، سرفه و تنفسهای با صدا وجود دارد. ممکن است کسی با این آلرژی در هنگام گردگیری و تمیز کردن خانه حتی دچار آب ریزش و خارش چشم نیز شود. این آلرژی می تواند باعث ابتلا به آسم هم شود و در کل محیط نامناسبی برای زندگی ایجاد کند.

درمان

برای جلوگیری از این مسئله همه فرشهایی را که به نظر گرد و خاک زیاد یا رطوبت در خود نگاه می دارند را با سنگفرش تعویض کنید. از بالشهای ضد آلرژی استفاده کنید و ملحفه های تخت را مداوماً با آب داغ شستشو دهید.

تب یونجه و گرد

تب یونجه یا ورم مخاط بینی آلژیک، آلژی فصلی به حساب می آید که به خاطر وجود گرده های زیاد در هوا که از درختانا، چمن، گیاهان و دانه ها ناشی می شود، ایجاد می گردد. این آلژی یکی از متداولترین آلژیها به حساب می آید.

علائم

آبریزش و خارش چشمها، عطسه، خارش گلو و دهان و در بعضی موارد آسم از علائم این آلژی هستند. در فصول بهار و تابستان این آلژی بسیار باعث دردسر است.

درمان

اگر از اینگونه آلژیهای فصلی رنج می برید، بهتر است مراقب گرده های موجود در هوا باشید. همچنین پزشکتان ممکن است داروهای پروفیلاکتیک مثل رآکتین یا کلاریتین برایتان تجویز کند.

چطور عوامل آلرژی را از خود دور نگهداریم؟

بروز آلژی و حضور حیوانات خانگی رابطه مستقیمی باهم دارند.

آیا نوازش گربه خانگی شما را به عطسه می اندازد؟ تحقیقات دکتر کالیفرد نشان می دهد که برای مقابله با آلژی، نیازی به بیرون کردن گربه عزیزتان ندارید. اگر مایلید از میزان موارد آلژی را بکاهید، استفاده از روشهای زیر می توانند مفید باشند:

۱. حیوانات خانگی را از اتاق خوابتان دور نگهدارید؛ همچنین بهتر است که از یک تصفیه ی کننده هوای مرغوب نیز در خانه استفاده کنید.

۲. آنقدرها که دکتر با ست می گوید، حیوانات خانگی بی تاثیر نیستند. شرلی کالستون، نویسنده کتاب "آیا به حیوانات خانگی آلژی دارید؟" معتقد است که حیوانات خانگی آنقدرها هم بی تاثیر نیستند. حیواناتی که میزان بیشتری ضایعات شامل قطعاتی از پوست و مو را از دست می دهند، می توانند به همان میزان از پتانسیل بیشتری برای ایجاد آلژی برخوردار باشند.

۳. برای آنکه از میزان عطسه ها بکاهید، هر چند روز یکبار خانه را جارو کرده و گردگیری کنید.

۴. هر از گاهی حیوان خانگی تان را به حمام ببرید و موهایش را شانه کنید. مخصوصاً اگر حیوان نر شما قطعاتی از پوست و یا موی خود را از دست می‌دهد. اگر آلرژی شما شدید است می‌توانید از کس دیگری کمک بخواهید.

۵. آیا مایلید تا گربه جدیدی تهیه کنید؟ اگر واقعاً مصمم هستید، بهتر است از گربه‌های نری که رنگی روشن دارند انتخاب کنید. نتایج یک تحقیق حاکی از آن است که گربه‌های نری که پوستی تیره دارند، بیشتر باعث آلرژی می‌شوند.

منبع: دانشنامه رشد