



نوید احمدی‌روزبهرانی*

آنقدر درباره حساسیت تنفسی و آسم و آلرژی گفته‌ایم و نوشته‌ایم و شنیده‌اید و خوانده‌اید که شاید کمی خسته‌کننده شده باشد، ولی این معضل آنقدر شایع و بزرگ است که شاید ارزشش را داشته باشد که باز هم به آن پرداخته شود. بیماری‌های زیادی نیستند که برای آنها روز جهانی اختصاص داده شده باشد. آسم و آلرژی در همه جای دنیا و در همه اقوام و نژادها وجود دارند و برای تقویت آگاهی‌های عمومی و تاکید بر نقش آموزش و پیشگیری در کنترل این بیماری، از سوی سازمان بهداشت جهانی روز ششم می برابر با ۱۶ اردیبهشت به‌عنوان روز جهانی آسم و آلرژی نامگذاری شده است.

چرا آلرژی اینقدر شایع است؟

درواقع آلرژی ناشی از واکنش‌های درون‌داد بدن خود ماست، داستان از آنجا شروع می‌شود که بدن همه ما به دستگاهی برای مقابله با عوامل خارجی و ناشناس تجهیز شده است. این عوامل ناشناس ممکن است ویروس، باکتری، قارچ، انگل یا حتی سلول‌های سرطانی باشند. مسلما نقش این دستگاه محافظت از بدن، جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها و گاهی کمک به بهبود بیماری‌هاست. دستگاه ایمنی به مواد و ترکیبات شیمیایی که وارد بدن می‌شوند هم واکنش نشان می‌دهد. این مواد ممکن است از راه دهان، بینی یا حتی پوست وارد بدن شوند. تا اینجای کار همه چیز مرتب و مطلوب است. مشکل از زمانی شروع می‌شود که دستگاه ایمنی در مقابله با مواد خارجی کمی زیاده‌روی کند و چنان واکنشی از خود نشان دهد که در کنار برخورد با ماده خارجی، بدن خودمان را هم تحت‌تاثیر قرار دهد و عملا خودش باعث بیماری شود. به اختلااتی که در اثر فعالیت بیش‌ازحد و خارج از کنترل دستگاه ایمنی ایجاد می‌شوند، افزایش حساسیت می‌گویند که چهار نوع مختلف دارد: شایع‌ترین آنها هم، نوع یک است که همان آلرژی معروف و موضوع بحث ماست. ماجرای آلرژی از واردشدن یک ماده خارجی به بدن و مواجه‌شدن آن با سلول‌های دستگاه ایمنی آغاز می‌شود. اولین برخورد بین این دو، فقط موجب حساس‌شدن سلول‌های ایمنی می‌شود و واکنش قابل‌توجهی به‌دنبال ندارد. ولی از برخورد دوم به بعد، هربار که برخوردی بین این دو رخ دهد واکنش‌های شدیدی در پی خواهد داشت.

بیماران مبتلا به آلرژی بینی (حساسیت فصلی، تب یونجه)، آسم‌های آلرژیک و آلرژی به گزش زنبور، در واقع از حساسیت نسبت به آلرژن رنج می‌برند. یکی از اقدامات تشخیصی که برای این بیماران انجام می‌گیرد، تست‌های آلرژی است که یا روی پوست بیماران یا روی خون آنها انجام می‌شود و نتایج آنها مبنای اقدامات درمانی بعدی قرار می‌گیرد. درمان‌های متداول عبارت‌اند از: پرهیز از آلرژن‌ها و دارودرمانی. اما در مواردی که بیماری، با درمان‌های فوق کنترل نشود یا به فرم‌های شدیدتری از بیماری مثلا ابتلا به شوک آنافیلاکسی به دنبال گزش زنبور مبتلا باشد، لازم است از اقدامات درمانی جدی‌تری استفاده شود. یکی از این روش‌ها عبارت است از ایمونوتراپی یا همان حساسیت‌زدایی که در واقع ایجاد پدیده تحمل نسبت به آلرژی است که فرد به آن حساس شده است. در این روش درمانی بعد از انجام تست آلرژی، آلرژن مسوول بیماری هر فرد مشخص می‌شود و براساس

عطسه و آبریزش بینی علایمی هستند که هم در سرماخوردگی و هم در حساسیت بینی دیده می‌شود. در بسیاری از موارد بیماران مبتلا به حساسیت بینی به مطلب مراجعه می‌کنند و اظهار می‌دارند مدت زیادی است که به سرماخوردگی دچار شده‌اند و حتی با مراجعه به پزشکان متعدد، باز هم سرماخوردگی آنها خوب نشده است. وقتی این بیماران معاینه می‌شوند، مشخص می‌شود که اساسا مشکل آنها سرماخوردگی نیست، بلکه به دلیل حساسیت، دچار عطسه و آبریزش بینی هستند و آنها به اشتباه آن را سرماخوردگی تلقی کرده‌اند. در اینجا سعی دارم به‌طور مختصر تفاوت این دو را روشن کنم. عامل سرماخوردگی یک ویروس است. به‌طور کلی بیماری‌های ویروسی با مجموعه علایمی همراه هستند که عبارت‌اند از تب، کوفتگی عضلاتی، سردرد، عطسه و آبریزش از بینی. در سرماخوردگی نیز علاوه بر اینکه تمام این علایم وجود دارد، معمولا گلودرد هم بیمار را رنج می‌دهد. حال آنکه در مورد حساسیت

جدول ۱۹۷۲ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱ - کنایه از متملق و چاپلوس است - فرآورده‌های شیرینی
۲ - آرامش دادن - خرس شجاع و باهوش
کارِ توتنی - فلزی نرم و بسیار سیمی
۳ - کارآمدترین شبکه حمل‌ونقل عمومی- شونایی-پودر دستکاه‌های زیراکس و پرینتر
۴ - پنج و شش - خطا، سهو - منفعت‌طلب
۵ - صدای بلند - نامشخص - سنبله
۶ - پول کم‌ارزش - فضای بین دو خط - حس بویایی
۷ - ماه چهارم میلادی - اضافه - فرمانده
۸ - قلعه - بالای کوه - هدف‌ها - زبان کوچک
۹ - خطی در دایره - چهاردر راه خدا - نایابی
۱۰ - ساز شکسته
- شهری در استان اصفهان
ثابت و قطعی شده
۱۱ - آب صاف و گوارا- دستور شروع فیلمبرداری - به‌بهر رفته
۱۲ - ریاکاری و تزویر - دوروز بیش - انبار کشتی
۱۳ - پایین‌آمدن قیمت - صاف و مسطح - با آب پاک‌کردن
۱۴ - صندلی تشریفاتی - تقابل کامل دو پدیده - نرم‌افزار نقشه‌کشی
۱۵ - ارمان - شلاق.

عمودی:

۱ - پنهان کردن - مجموعه گیاهان و جانوری که در ناحیه‌ای خاص زندگی می‌کنند
۲ - مزداگر می‌طلبی طاعت. -ببر-مخترع پیل الکتریکی -آتشگیره
۳ - مستی - بافشاری کردن - زمین‌لرزه
۴ - فیلمی ساخته زنده یاد رسول ملاقلی پور - از واجبات نماز - کوچکترین واحد ساختمانی موجود زنده
۵ - نفی عرب - از جهات اربعه - به یکدیگر ساییده‌شده - داخل
۶ - کلفت و ضخیم - مخلوطی از تنفلات - برتر از گوهر آمد پدید
۷ - انگشت اشاره - کنترل کردن - دروی خمیری برای استعمال

به بهانه بزرگداشت «هفته جهانی آلرژی»

متهمان ردیف اول حساسیت را بهتر بشناسید



عس: GettyImages

آیا همه افراد سلول‌های ایمنی حساسی دارند و دچار آلرژی می‌شوند؟ چه موادی توانایی تحریک سلول‌های ایمنی و ایجاد آلرژی را دارند؟
واقعیت این است که هرچند جزئیات مربوط به واکنش‌های آلرژیک تا حدود زیادی مشخص شده است، ولی چندین سوال اولیه و اساسی هنوز بی‌پاسخ باقی مانده‌اند. می‌دانیم که برخی مواد و ترکیبات شیمیایی توانایی زیادی در تحریک سلول‌های ایمنی و ایجاد آلرژی دارند. به این مواد، حساسیت‌زا یا آلرژن می‌گویند. بارزترین مثال، گرده گل‌ها و مواد و ترکیبات گیاهی هستند که عامل اصلی بروز آلرژی فصلی در بهار محسوب می‌شوند. حشرات و سایر بندپایان، مو و ترشحات پوست بعضی حیوانات و تعدادی از مواد خوراکی و داروها از آلرژن‌های معروف هستند. ولی خبر بد این است که عملا هر چیز، واقعا هر چیز که دور و بر خود می‌بینید می‌تواند یک آلرژن باشد. دستگاه ایمنی شماس‌ت که تصمیم می‌گیرد به آن واکنش نشان بدهد یا نه دستگاه ایمنی همه افراد، حساس نیست. برخی به هیچ ماده‌ای حساسیت نشان نمی‌دهند و اصلا نمی‌دانند آلرژی چیست.

بایدها و نبایدها درباره واکنس آلرژی

ایمونوتراپی، کلید اصلی درمان

لیدا عطارد*

در خصوص عصاره نیش زنبور ممکن است، طولانی‌تر هم باشد. معمولا بعد از چند ماه، بیماران احساس بهبودی می‌کنند و نیاز ایشان به دارودرمانی کاهش می‌یابد (تجویز عصاره‌های آلرژن به روش‌های خوراکی - زیرزبانی و داخل بینی هم امکان‌پذیر است). در جریان حساسیت‌زدایی بدن فرد به‌تدریج نسبت به آلرژن مربوطه تحمل پیدا می‌کند و به جای ایمونوگلوبولین E که در جریان آلرژی آزاد می‌شود، ایمونوگلوبولین G اختصاصی آلرژن را

راه‌هایی برای تشخیص سرماخوردگی از حساسیت بینی

از عوامل تشدید کننده حساسیت اجتناب کنید

محمدحسن عامری*

بینی درست است که عطسه و آبریزش وجود دارد، اما سایر علایمی که برای بیماری‌های ویروسی ذکر کردم، دیده نمی‌شوند. بیماران مبتلا به حساسیت بینی معمولا مدتی بعد از بیدارشدن از خواب دچار عطسه‌های متعدد پشت‌سره‌م می‌شوند. این عطسه‌ها در طول روز کمتر دیده می‌شود، اما عطسه‌های مبتلایان به سرماخوردگی معمولا پشت‌سره‌م نیست و در تمام طول روز دیده می‌شود. مدت‌زمانی که بیمار دچار عطسه و آبریزش است نیز به افتراق این دو بیماری از یکدیگر کمک

بسیار ریزی از خانواده عنکبوتیان که «مایت» نامیده می‌شوند، متهم ردیف اول هستند. آلرژی به داروها نیز شایع است و پنی‌سیلین و ترکیبات آن، شناخته‌شده‌ترین آلرژن هستند، هرچند عملا همه داروها می‌توانند عامل آلرژی باشند. در دستگاه تنفس فوقانی، بینی شایع‌ترین عضو درگیر در آلرژی است. درگیری بینی در زمینه آلرژی اصطلاحا رینیت آلرژیک نامیده می‌شود. عطسه و آبریزش بینی، اشک‌ریزش، قرمزی چشم‌ها و گرفتگی بینی از مشخص‌ترین علایم این بیماری هستند. در دستگاه تنفس تحتانی و ریه‌ها، آلرژی منجر به انقباض غیرطبیعی عضلات ظرفید جدار راه‌های هوایی می‌شود که حاصل آن تنگی راه‌های هوایی و در نتیجه، تنگی نفس و صدادرشدن فرآیند دموپازدم است. افزایش ترشحات و تجمع آنها در مجاری هوایی، شرایط را حتی بدتر می‌کند. به تنگی برگشت‌پذیر راه‌های هوایی، بیماری آسم گفته می‌شود.

آلرژی، قابل کنترل است.
داروها، مختلفی برای سرکوب واکنش‌های آلرژیک در مراحل مختلف در دسترس هستند. رده‌های مختلف آن‌تی‌هیستامین‌ها و داروهای استروئیدی استنشاقی، خوراکی و تزریقی برای کنترل انواع آلرژی به کار می‌روند. در مورد بیماری آسم، به جز کنترل مستقیم آلرژی می‌توان از داروهای بازکننده مجاری هوایی که عمدتا به‌صورت اسپری‌های استنشاقی هستند هم بهره گرفت. ولی موثرترین راه مقابله با آلرژی، جلوگیری از واردشدن مواد حساسیت‌زا به بدن است. پرهیز از داروها و غذاهایی که حساسیت‌زا هستند یکی از راه‌های جلوگیری از ایجاد آلرژی است. مقابله با آلرژن‌های استنشاقی مشکل‌تر است و تا حدودی با استفاده از ماسک و خودداری از قرارگرفتن در محیط‌های دارای آلرژن امکان‌پذیر است. برخی از بیماران برای پرهیز از تماس مداوم با آلرژن‌ها مجبور می‌شوند خانه، محله یا حتی شهر محل زندگی خود را تغییر دهند. در موارد نادری که آلرژی‌های بسیار شدید، زندگی طبیعی بیمار را مختل می‌کند، ممکن است بتوان با انجام یک‌سری آزمایش، ماده‌ای که باعث آلرژی می‌شود را تشخیص داد و با روشی موسوم به حساسیت‌زدایی، حساسیت بیمار را نسبت به آن ماده از بین برد یا حداقل کاهش داد. این روش در حال حاضر در همه بیماران قابل انجام نیست، ولی آینده روشنی دارد و این امید وجود دارد که با توسعه آن، قادر باشیم آلرژی‌های شدید و آزاردهنده را تا حد زیادی تحت کنترل خود درآوریم.

■ جراح و متخصص گوش، حلق و بینی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی

می‌سازد. معمولا بعد از خاتمه این درمان تا مدت‌ها علایم بیمار فروکش می‌کند. اگر بیماری بعد از یکسال از درمان، بهبودی مشاهده نکرد، بنابراین درمان سومند نخواهد بود و قطع می‌شود. انجام این روش درمانی برای آلرژی‌های غذایی و پوستی کارایی ندارد. در افراد مسن و کودکان کمتر از پنج‌سال و کسانی که از داروهای مهارکننده گیرنده‌های B۱۲ و مهارکننده‌های ACE استفاده می‌کنند، در افراد مبتلا به اختلالات روانپزشکی، در فرم‌های فعال سایر بیماری‌ها مانند عفونت‌های مزمن یا مبتلایان به آسم شدید کنترل‌نشده، انجام این درمان ممنوع است. شروع این درمان در دوران بارداری خانم‌ها توصیه نمی‌شود ولی اگر از قبل از بارداری شروع شده باشد، می‌تواند ادامه یابد ولی دوز افزایش نمی‌یابد.

■ فوق تخصص ایمونولوژی، آسم و آلرژی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

وجود معاینه بالینی و به‌خصوص مشاهده درون بینی، تشخیص را قطعی می‌کند. پوست پوشاننده داخل بینی در افراد سرماخورده کاملا قرمز و پرخون است و در مبتلایان به حساسیت کمرنگ و رنگ‌پریده است. سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است که باید دوره آن طی شود و درمان آن علامتی است. استراحت فیزیکی و نوشیدن مایعات گرم سودمند است. در مورد حساسیت بینی، درمان دارویی به کاهش علایم بیمار منجر خواهد شد، اما باعث علاج کامل و ریشه‌کن شدن حساسیت نخواهد شد. پیشگیری این دو نیز متفاوت است. در مورد سرماخوردگی فرد مبتلا باید بهداشت فردی را رعایت کند تا مانع انتقال ویروس به دیگران شود، اما حساسیت واگیر ندارد و از طریق تماس به دیگران منتقل نمی‌شود. فرد مبتلا به حساسیت باید سعی کند از مواد محرکی که باعث تشدید علایم حساسیتی‌وی می‌شوند، اجتناب کند.

■ متخصص گوش، حلق و بینی و جراحی سر و گردن

■ متخصص گوش، حلق و بینی و جراحی سر و گردن

■ متخصص گوش، حلق و بینی و جراحی سر و گردن

سودوکو سخت ۹۶۹

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ۹۶۹

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عدد‌های بی‌تکرار است و امروز به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

جدول ۱۹۷۱

سودوکو

سودوکو

چشم‌انداز

دانستنی‌هایی درباره آلرژی بهاره یا تب یونجه

فصل گل و عطسه و آبریزش

محمدحسن بهمنیان*

همه‌ساله در فصل گرده‌افشانی درختان، افرادی که به این گرده‌ها حساسیت دارند، دچار علایمی از قبیل عطسه‌های مکرر، آبریزش از بینی، گرفتگی بینی یا خارش چشم می‌شوند. گرچه اینها علایم اصلی آلرژی بینی است، ولی تنها علایم آلرژی بینی نیست زیرا قسمت‌های دیگری که با مخاط بینی ارتباط دارند نیز ممکن است درگیر شوند به‌طوری‌که حدود ۴۲ درصد بیماران خارش، قرمزی و اشک‌ریزش از چشم هم دارند. حدود ۵۰درصد افراد، علایم مربوط به التهاب سینوس‌ها را نیز از خود بروز می‌دهند. بنابراین، سردرد، احساس پری در سرو صورت، بوی بد دهان، ترشحات پشت حلق هم به علایم افزوده می‌شود. جالب اینکه گوش میانی نیز به‌دلیل ارتباطی که با راه هوایی سینوس، بینی و گلو دارد، درگیر می‌شود و به‌خصوص در کودکان، تجمع مایع پشت پرده گوش، بزرگی غدد لنفاوی این ناحیه از جمله لوزه سوم، به کاهش شنوایی و احساس سنگینی در گوش منجر می‌شود. تا آنجا که گاهی بیماران در مسیر درمان خود، به‌جای درمان آلرژی که درمان طبیی است، به غلط به عمل جراحی روی می‌آورند و درمان‌های تهاجمی صورت می‌گیرد. با توجه به اینکه در آلرژی‌های تنفسی، راه هوایی دچار التهاب است و راه هوایی، از ابتدا و روی مجرای بینی شروع و به اعماق ریه ختم می‌شود، در صورت عدم‌درمان مناسب و پیشگیری لازم، التهاب شروع شده و در بینی مثل شعله آتشی عمل می‌کند که دامنه آن به ریه نیز گسترش پیدا کرده و علایم ربوی مثل سرفه، تنگی نفس و خس‌خس سینه ایجاد می‌شود. اینها، علایم آسم آلرژیک است. به همین دلیل گفته می‌شود کسانی که مبتلا به آلرژی بینی هستند در معرض خطر ابتلا به آسم هستند.

گرچه بهار به‌عنوان فصل گرده‌افشانی درختان شناخته شده است، گیاهانی هم هستند که در فصل تابستان و حتی پاییز گرده‌افشانی می‌کنند. این گرده‌های توانند تا کیلومترها با باد جابه‌جا شوند و تا هفته‌ها بعد از گرده‌افشانی، زنده و فعال بوده و توانایی ایجاد علایم حساسیت را دارند. نکته دیگر اینکه، برخی عوامل دیگر که به‌صورت گرده درون منزل وجود دارند و مربوط به کیک‌ها و محصولات برخی حشرات و بندپایان (مثل سوسک خانگی، بشه، مگس و...) هستند نیز در ایجاد علایم آلرژی بینی نقش مهمی دارند.

راهکار درمان چیست؟
حذف عوامل باشد‌ه عملا غیرممکن است ولی با به‌کار بردن توصیه‌های ساده ریز می‌توان میزان ورود گرده‌ها به بینی و چشم را کاهش داد. بنابراین توصیه می‌شود:

۱- ساعات اول صبح و عصر که تراکم گرده‌ها در سطح زمین زیاد است، از منزل خارج نشوید.

۲- بنا به ضرورت اگر خارج از منزل هستید، داخل خودرو شیشه‌ها را کاملا ببندید. همچنین در منزل و محل کار نیز از گشون پنجره اجتناب کنید.

۳- عینک تا حدی از نفوذ گرده‌ها به چشم جلوگیری می‌کند. استفاده از عینک طبی (در صورتی که بنا به تجویز پزشک لازم باشد)، با عینک آفتابی استاندارد در محیط خارج از منزل توصیه می‌شود.

۴- خشک کردن لباس‌ها و ملافه در هوای آزاد، منجر به نفوذ گرده‌ها به درون بافت آنها شده و منجر به تشدید علایم آلرژی بینی شما می‌شود. استفاده از خشک‌کن لباسشویی می‌تواند کمک‌کننده‌باشد.

۵- گرچه گل‌های زینتی کمتر آلرژی ایجاد می‌کنند، ولی گلدان طبیعی، حتی اگر گلی هم نداشته باشد، محلی برای رشد انواع کپک و برخی آلرژی‌هاست. توصیه می‌شود افرادی که حساسیت تنفسی دارند، در منزل هیچ نوع گلدان طبیعی نگهداری نکنند.

۶- حیوانات خانگی به همراه خود عوامل حساسیت‌زا را به منزل می‌آورند (به‌خصوص سگ، گربه و پرندگان). توصیه اکید می‌شود از نگهداری حیوانات خانگی خودداری کنید. تنها در صورت علاقه زیاد افراد خانواده، داشتن آکواریوم و نگهداری ماهی منبی ندارد.

۷- تغذیه سالم در کنترل بیماری آلرژی اهمیت دارد. آلرژی‌های بینی و آسم عمدتا نیاز به حذف غذای طبیعی ندارد ولی افرادی که با خوردن برخی میوه‌ها یا سبزیجات دچار خارش گلو، گلودرد، عطسه، آبریزش و تورم زبان می‌شوند، بهتر است ضمن حذف مورد خاص با پزشک فوق تخصص آلرژی در این زمینه مشورت کنند. بدیهی است غذاهایی که مواد افزودنی دارند (انواع غذاهای آماده، کنسروشده، سوسیس، کالباس، پیتزا و غذاهایی که افزودنی به شکل طعم‌دهنده یا نگهدارنده دارند)، از رژیم غذایی حذف شود.

استفاده از داروها به شکل قرص یا شربت آن‌تی‌هیستامین و اسپری داخل بینی، بهتر است تحت‌نظر و با تجویز پزشک آلرژی صورت گیرد. گاهی لازم است برای کنترل آلرژی بینی، تست‌های آلرژی انجام گیرد و در موارد معدودی، بیماران نیازمند استفاده از واکسن‌های آلرژی هستند که طول دوره درمان طولانی دارد و حتما باید با تجویز پزشک فوق تخصص آلرژی صورت گیرد.

■ فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی

		۵	۲					۹	
			۹		۷				۳
				۸		۵		۴	
			۲			۵			۶
		۶			۱	۷			
	۲		۹		۳		۴		
						۵	۹		
	۴		۱	۶					۸
							۲	۶	۱

		۳	۲					۸		۹	
			۸		۷				۷		۵
	۶		۲			۴				۳	
				۷			۸			۱	
		۴		۳		۵					۳
			۶						۵		
	۵		۳								۹
				۵							۲
	۶			۹							۱