एलर्जीहरू

तपाईंको बच्चाको एलर्जीको प्रबन्धन गर्नु र त्यसलाई बुझ्नु

यु.के.मा 50% बच्चाहरूमा एलर्जी छ। कुन कुरा बाट बच्ने र एलर्जीमाथि नियन्त्रण कसरी गर्ने अनि यसको प्रबन्धन कसरी गर्ने भनी बुझ्नु मातापिताले सिक्नु पर्ने कुरो हो। जतिसक्दो धेरै जानकारी हासिल गर्नुहोस्। एलर्जीहरू कैयौँ प्रकारका हुन्छन्।

एलर्जी त्यतिबेला हुन्छ जब शरीरले प्रोटीन जस्तै खानाहरू, किराहरूको डसाई, पराग, धूलोमा हुने घरेलू किटाणुहरू वा अन्य जिनिस जस्तै एन्टिबायोटिकहरू विरूद्ध प्रतिक्रिया देखाउँछ। यस्ता थुप्रै सामान्य एलर्जीहरू छन्। केही परिवारहरूमा अन्य परिवारहरूको तुलनामा एलर्जी हुने बढी व्यक्तिहरू भएका देखिन्छ। पहिलेदेखि नै एलर्जी भएका परिवारहरूमा जन्मने बच्चाहरूमा एलर्जी हुने सामान्य सम्भावना बढी भएको देखिएको छ।

एलर्जीका लक्षणहरूले नाक, गला, आँखा, श्वासनली, पाचनतन्त्र र त्वचामा मधुरो, सामान्य वा गम्भीर प्रकारले प्रभाव पार्छन्। बच्चामा पहिलोपल्ट एलर्जीका लक्षणहरू देखिँदा ती लक्षण के का हुन भन्ने कुरो स्पष्ट हुँदैन, वा बच्चालाई एलर्जिक प्रतिक्रिया भएकै हो त भन्ने स्पष्ट हुँदैन किनभने केही एलर्जिक लक्षणहरू अन्य सामन्य बाल रोगहरू जस्तै नै हुन सक्छन्। यदि प्रतिक्रिया अत्यन्तै गम्भीर छ भने वा लक्षणहरू बारम्बार देखिन्छन् भने तपाईंले आफ्ना जीपी लाई सम्पर्क गर्नु जरूरी हुन्छ।

जीपी भन्दछन्

तपाईंको बच्चालाई खानाको एलर्जी भएको हुन सक्छ भन्ने शंका तपाईंलाई लाग्छ भने आफ्नो जीपी बाट विशेष निदानका लागि भन्नु अत्यन्तै जरूरी हुन्छ जसले तपाईंलाई एलर्जी क्लिनिकमा पठाउन सक्छन्।

कैयौँ मातापिताले उनीहरूका बच्चालाई खानाको एलर्जी भएको छ भनी गलत ढंगले सोच्दछन् जबकि तिनमा देखिने लक्षणहरू पूर्णतः भिन्दै कारणले वा खानाप्रति असहनशीलताले भएका हुन सक्छन्।

लक्षणहरूको पत्तो कसरी लगाउने

यो उदाहरणले देखाउँछ एलर्जी हुनेहरूलाई लक्षणहरू कहाँ देखिन्छन्। यी मध्ये कैयौँ लक्षणहरू अन्य सामान्य बाल रोगहरूको परिणामस्वरूप देखिन सक्छन्। एलर्जीमा चाहिँ, लक्षणहरू प्रायः बढी चाँडो वा अचानकै देखिन्छन्।

नाक, गला र कान

सिंगान बग्नु, नाक चिलाउनु, हाच्छिउँ लाग्नु, नात्थ्री दुख्नु, टाउको दुख्नु, नाकभित्रबाट थोपाहरू चुहुनु (सिंगान नाकभित्रबाट चुहेर गलामा पुग्नु), गन्ध वा स्वाद हराउनु, गला दुख्नु, कण्ठ (स्वर नली) सुनिनु, मुख र / गला चिलाउनु, कान बन्द हुनु वा कानेगुजी निस्कनु।

त्वचा

अर्टिकारिया – छालामा छत्ता निस्कनु, त्वचाका भागहरू सुन्निएर चिलाउनु, बिमिराहरू निस्कनु (हेर्नुहोस् – बिमिराहरू र शुष्क त्वचा)।

एक्जिमा – त्वचा फाट्नु, शुष्क वा पानी निस्कनु, छाला पिल्सिनु।

पाचन सम्बन्धी लक्षण

ओंठ / जिब्रो सुन्निनु, भुँडी दुख्नु, बिरामी महसूस गर्नु, वान्ता गर्नु, कब्जियत हुनु, पखाला लाग्नु, मलद्वारबाट रगत निसक्नु, रिफ्लक्स राम्रो विकास नहुनु।

आँखा

आँखा चिलाउनु, आँखाबाट पानी बग्नु, आँखामा बिमिरा निसक्नु, आँखा सुन्निनु, 'एलर्जिक शाइनर्स' – नाकको नलिका बन्द हुनाले आँखा मुनिका भाग कालो हुनु।

श्वासनली

सास फेर्दा घ्याघ्र्यार आवाज आउनु, सास फेर्न गाह्रो हुनु, खोकी लाग्नु (खासगरी रातिको समयमा), सास फुल्लिनु।

स्रोतः एलर्जी युके

एक

शरीरको रोग-प्रतिरोधक प्रणालीले कुनै खास खाना वा खाद्य वस्तु प्रति नकारात्मक प्रतिक्रिया देखाउँदा खानाबाट एलर्जीहरू हुने गर्दछ।

दुई

एलर्जनहरूले त्वचामा प्रतिक्रियाहरू गर्न सक्छन् (जस्तै, ओंठ, अनुहार र आँखाका वरिपरि बिमिरा निस्कनु वा सुन्निनु), पाचन सम्बन्धी समस्याहरू जस्तै वान्ता गर्नु र पखाला लाग्नु, र हे-फिभर जस्ता लक्षणहरू जस्तै हाच्छिउँ आउनु।

तीन

बच्चाहरू सर्वाधिक सामान्य रूपमा गाईको दूध, कुखुराको फुल, मुंगफली र अन्य बदामहरू जस्तै कटुस र काजुहरू प्रति एलर्जिक हुन्छन्।

स्रोतः नाइस (NICE) - बच्चाहरू र युवा व्यक्तिहरूमा खाना सम्बन्धी एलर्जीको परिक्षण