

حساسیت فصلی در کودکان

آلرژی چیست؟

واکنش سیستم دفاعی بدن در مقابل عناصر خارجی را آلرژی (حساسیت) می گویند. هنگامی که کودک در تماس با مواد حساسیت زا قرار می گیرد- به آن دست می زند، تنفس می کند، می خورد یا حتی به او تزریق می شود- بدن او به اشتباه این مواد را دشمن فرض می کند و در برابر آن گارد دفاعی می گیرد و برای مبارزه با آن هیستامین تولید می کند.

هیستامین بدن را تحریک کرد و باعث ایجاد نشانه هایی همچون آبریزش بینی، عطسه، خارش و سرفه می شوند. این نشانه ها می توانند خفیف یا شدید یا ادواری (فصلی) باشند. یا فقط هنگام تماس با ماده حساسیت زا بروز کنند.

بعضی وقت ها میزان حساسیت به قدری بالا است که باعث شوک می شود که باید فوراً بیمار را به بیمارستان ارجاع داد. نشانه هایی این حمله نیز سخت نفس کشیدن یا قورت دادن آب گلو است که می تواند خطر مرگ داشته باشد.

مواد حساسیت زای رایج شامل غذا، دارو، حشره، موی حیوانات، گرده درختان و خاک هستند.

حساسیت های رایج در کودکان چیست؟

براساس آمار، حدود 4/5 درصد از کودکان زیر 18 سال به حساسیت غذایی، 10/7 درصد حساسیت پوستی و 16/6 درصد نیز تب یونجه و حساسیت تنفسی دارند.

چه چیزی باعث ایجاد حساسیت بینی می شود؟

متهمان اصلی این حساسیت موارد زیر هستند:

- گرد و غبار

- پرز و موی حیوانات



- گرده درخت، گیاهان و گل ها

- کپک

برخی از کودکان به بالش های پر یا پتوهای پشمی هم حساسیت دارند. شاید کودکان به دود سیگار حساسیت نداشته باشند اما این دود باعث افزایش آلرژی آنها می شوند.

چگونه می توان حساسیت بینی را از سرماخوردگی تمیز داد؟

از آنجا که نشانه های حساسیت بینی بسیار شبیه سرماخوردگی است- آبریزش بینی، آبریزش چشم، سرفه، پرشیدن بینی و عطسه- تشخیص آنها از یکدیگر کمی دشوار است. اما آلرژی علائم دیگری نیز دارد. برای کشف آن باید سوال های زیر را از خود بپرسید:

- آیا کودک همیشه سرما خورده است؟ سرما خوردگی فقط یک هفته تا ده روز ادامه دارد اما آلرژی این گونه نیست.
- آیا بینی کودک شما پر است یا آبریزش دارد؟
- آیا کودک همیشه در حال پاک کردن یا بالا کشیدن بینی خود است؟
- آیا مخاط بینی او شفاف و آبکی است؟ (برعکس سبز و غلیظ بودن)
- آیا زیاد عطسه می کند؟
- آیا چشمانش قرمز و آبدار است و خارش دارد؟
- آیا از طریق دهان نفس می کشد؟
- آیا همیشه سرفه های خشک دارد؟
- آیا پوست او لکه های قرمزی دارد که می خارند؟

اگر پاسخ شما به یک یا چند پرسش بالا بله است، باید بدانید فرزندتان به چیزی در اطراف خود حساسیت دارد. حساسیت بینی در کودکان می تواند به بیماری هایی همچون عفونت بینی، آسم و عفونت سینوس ها تبدیل شود.

چه زمانی می توان متوجه حساسیت کودک شد؟

این بستگی به کودک دارد که چه زمانی نشانه های حساسیت خود را بروز دهد. همه افرادی که حساسیت دارند یک آستانه دارند که باید به آن برسند تا بدنشان از خود واکنش نشان دهد. این زمان ممکن است چند ماه طول بکشد. به طور مثال، شاید کودک به موی گربه حساسیت داشته باشد اما تا چند ماه واکنشی نشان ندهد یا وانش ضعیفی از خود نشان دهد. اما سرانجام یک روز آستانه حساسیت او تحریک شود و علائم حساسیت را بروز دهد.

چگونه متوجه شویم کودک به چه چیزی حساسیت دارد؟

برای این منظور باید با دقت همه چیز را تحت نظر داشته باشید. برخی از آزمایش های پزشکی نیز می توانند در یافتن موارد حساسیت زا برای کودک مؤثر باشند.

حساسیت به خاک و گل بیشتر در هوای مرطوب و بارانی بروز می کند که نمی توان آن را از سرماخوردگی تمیز داد. در حالیکه حساسیت گرد و غبار یا موی حیوانات در طول سال رخ می دهند. اما به طور کلی حساسیت بیشتر در فصل های بهار، تابستان و پاییز بروز می کند.

برای تشخیص حساسیت کودک به موی حیوانات با چند روز دور بودن او از حیوان مشخص نمی شود و شاید تا یکسال طول بکشد. اگر کارآگاه بازی های خودتان پاسخ نداد، برای تشخیص حساسیت پیش پزشک بروید. او با سوالات خود تشخیص می دهد که کودک حساسیت دارد یا خیر. اگر داشت، او را نزد متخصص می فرستد و آنها میزان آنتی بادی موجود در خون کودک را آزمایش و میزان آلرژی را تعیین می کنند.

البته آزمایش خون احتمال خطای بیشتر از آزمایش پوست دارد. در این آزمایش، پزشک بخش کوچکی از پوست کودک را جدا و آزمایش می کنند. آنها به شما می گویند فرزندتان به چه چیزی حساسیت دارد اما باید بدانید با بزرگ تر شدن کودک، ممکن است حساسیت او هم تغییر کند.



مرکز آموزشی درمانی امین

حساسیت فصلی در کودکان



جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه
نمایید. www.amin.mui.ac.ir

اگر کودک به موی حیوانات حساسیت دارد باید از سگ یا گربه خود دل بکنید. این کار بسیار سختی است اما برای سلامت فرزند خود این تنها راه خطاناپذیر است. اگر توان این کار را ندارید، حیوان خانگی خود را به طور مرتب بشویید. تا حد امکان نیز از قرار گرفتن آنها روی میل یا رفتن به اتاق کودک جلوگیری کنید.

• گرده گل و درختان

در فصل بهار نمی توان از گرده های موجود در هوا فرار کرد. فقط می توانید در طول روزهایی که گرده افشانی در هوا زیاد است اجازه بیرون رفتن به کودک ندهید و در پنجره ها را نیز به ویژه در روزهای بادی ببندید. اما این کار واقعی و ممکن نیست.

برای جلوگیری از این مسأله، هر شب کودک را حمام کنید و موهای او را بشویید تا گرده ای روی آن نباشد. لباس های خیس او را نیز روی طناب پهن نکنید.

• کپک و قارچ

باید از سیستم تهویه هوا و دستگاههای جذب رطوبت هوا در طول روزهای گرم و مرطوب استفاده کنید به ویژه[بدر مکان هایی که ممکن است کپک و قارچ رشد کنند. اگر در حمام کپک ایجاد می شود، به طور مرتب در و دیوار آن را با محصولات ضد قارچ همچون سفید کننده و آب شست و شو دهید. کپک در همه جا از کمد گرفته تا یخچال، سطل آشغال و زیرزمین می تواند رشد کند

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	حساسیت فصلی در کودکان
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأییدکنندگان علمی	خانم دکتر رفاهی
سمت	مدیرگروه نوزادان
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-PED-07
تاریخ بازنگری	1406

منبع: کتاب کودکان مارلو

چگونه مانع از ایجاد حساسیت در کودک شویم؟

در اینجا چند حساسیت رایج و راه های مقابله با آنها را برایتان نام برده ایم: **گرد و غبار**

گرد و غبار در فرش و پارچه ها جمع می شوند و در همه اتاق های خانه موجود هستند.

اما بیشترین تماس کودک با آنها هنگام خواب است زیرا بالش و پتوی کودک مملو از گرد و خاک های ریز است.

برای از بین بردن آنها می توانید از مراحل زیر کمک بگیرید. این کارها، 60 تا 70 درصد باعث کاهش حساسیت کودکان می شوند.

- رختخواب و بالش کودک خود را با پارچه نفوذ ناپذیر رویه کنید. این پارچه را در فروشگاههای لوازم آرزوی می توانید پیدا کنید. برخلاف پارچه های پلاستیک، این پارچه نه چروک می شود و نه خش خش می کند. به جای پتوی پرزدار نیز از لحاف روکش دار استفاده کنید.

- هر هفته یکبار رختخواب او را با آب داغ بشویید. بهتر است دمای آب تا 130 درجه فارنهایت بالا باشد.

- از وسایلی که از پوست حیوانات تهیه شده اند در اتاق کودک استفاده نکنید زیرا به شدت خاک به خود می گیرند. اگر فرزندتان اسباب بازی ای دارد که پرز یا موی حیوانات دارد و نمی تواند از آن دل بکند، آن را نیز هفته ای یک بار با آب داغ بشویید یا یک شب تا صبح در فریزر بگذاری تا یخ بزند.

- هر هفته یک بار خانه را جارو برقی بکشید و گردگیری کنید اما سعی کنید در آن زمان کودک در خانه یا اتاق نباشد. گردگیری باعث بلند شدن گرد و غبار در هوا می شود اما با دستمال یا جاروی خیس اگر این کار را انجام دهید خاک کمتری ایجاد می شود.

- اگر کودک شما حساسیت شدید به گرد و خاک دارد، به جای استفاده از فرش، کف خانه را با پارکت چوبی یا پلاستیکی ببوشانید.