

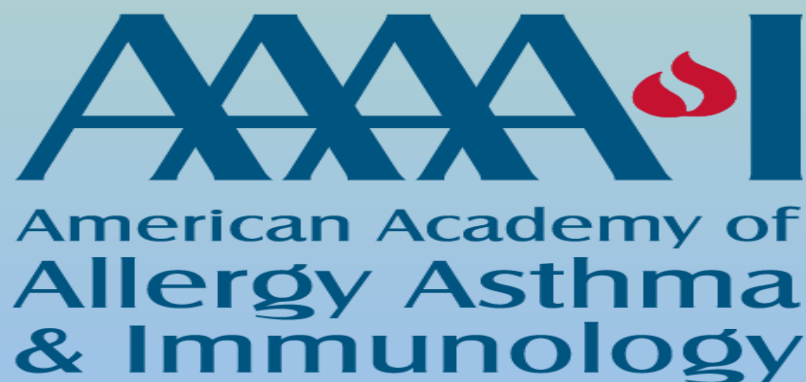
WORLD ALLERGY WEEK 2025

Anaphylaxis: A Preventable Threat

29 June - 5 July

هفته جهانی آگاهی رسانی درباره آلرژی

چهره‌های پنهان آلرژی؛ از آبریزش بینی و عطسه تا
واکنش آنافیلاکسی



آلرژی چیست؟

آلرژی یک واکنش دفاعی نابجای سیستم ایمنی بدن است که در آن سیستم ایمنی به اشتباه مواد بی خطر محیطی را به عنوان عامل تهدیدکننده شناسایی می کند. این مواد که به آنها **آلرژن** می گوئیم، می توانند شامل گرده گیاهان، مو و شوره حیوانات خانگی، برخی مواد غذایی یا حتی نیش حشرات باشند. وقتی بدن برای اولین بار با یک آلرژن مواجه می شود، سیستم ایمنی شروع به تولید آنتی بادی خاصی به نام **IgE** می کند. این آنتی بادی ها به سلول های ایمنی خاصی به نام ماست سل ها (Mast Cells) متصل می شوند. در مواجهه مجدد با همان آلرژن، این سلول ها موادی مانند **هیستامین** آزاد می کنند که مسئول بروز علائم آلرژی هستند. علائم بالینی می توانند از خفیف (عطسه، خارش و ...) تا شدید و تهدیدکننده حیات (مشکل تنفسی، شوک آنافیلاکسی و ...) متغیر باشند.



Types of Common Allergens

Airborne

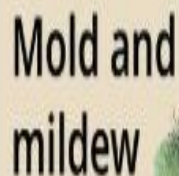


Pollen



Dust mites

Pet dander



Mold and mildew

Skin



Nickel



Latex



Fragrances



Cleaners



Cosmetics



Plants

Food



Tree nuts and peanuts



Milk



Eggs



Soybeans



Fish and shellfish



Wheat

Medication



Chemotherapy medicines



Sulfa drugs



Penicillin



NSAIDs



Anticonvulsants

انواع آلرژن‌ها

آلرژن‌ها، از راه‌های مختلف وارد بدن شده و باعث بروز انواع مختلف واکنش‌های آلرژیک می‌شوند:

۱. آلرژن‌های استنشاقی (تنفسی)
 - ✓ گرده گیاهان (درختان، گل‌ها، علف‌های هرز)
 - ✓ مایت‌های گرد و غبار
 - ✓ هاگ کپک‌ها
 - ✓ شوره بدن حیوانات

۲. آلرژن‌های غذایی (خوراکی)
 - شایع‌ترین آنها شامل بادام‌زمینی، آجیل‌ها، صدف، تخم‌مرغ، شیر، سویا، گندم و توت‌فرنگی می‌باشد.

۳. آلرژن‌های تماسی (پوستی)
 - لاتکس، نیکل (جواهرات)، لوازم آرایشی

۴. آلرژن‌های دارویی
 - پنی‌سیلین، آسپرین، برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای شیمی درمانی

علائم بالینی

آلرژی می‌تواند باعث بروز طیف وسیعی از علائم شود، از جمله:

- جوش و یا کهیر پوستی

- خارش پوست

- عطسه

- گرفتگی یا آبریزش بینی

- سرفه

- خس خس سینه

- خارش چشم و سرازیر شدن اشک

- ورم صورت، لب‌ها، زبان یا گلو

- مشکل در تنفس یا بلعیدن

- استفراغ یا اسهال



SNEEZING



LABORED BREATHING



RASH



RUNNY NOSE



EDEMA



COUGH



REDNESS



LACRIMATION



HEADACHE

علائم معمولاً بسته به نحوه قرار گرفتن در معرض آلرژن متفاوت هستند. برای مثال، اگر با چیزی که به آن آلرژی دارید تماس پوستی پیدا کنید، ممکن است دچار خارش یا جوش پوستی شوید. اگر به گرده گیاهان یا شوره حیوانات خانگی حساسیت دارید، معمولاً هنگام استنشاق آن‌ها دچار آبریزش بینی یا عطسه می‌شوید. آلرژی‌های غذایی، دارویی و یا ناشی از نیش برخی حشرات احتمال دارد واکنش‌های شدیدتری ایجاد کنند.

واکنش آنافیلاکتیک چیست؟

شوک آنافیلاکتیک یک واکنش آلرژیک شدید و تهدیدکننده حیات است که می‌تواند به دنبال مواجهه با برخی آلرژن‌ها رخ دهد. در این وضعیت، تغییرات خطرناک شامل تورم بافت‌های بدن (به ویژه در ناحیه گلو)، افت ناگهانی فشار خون و اختلال در عملکرد اندام‌های حیاتی اتفاق می‌افتد.



Airway

- Shortness of breath.
- Breathing difficulties.
- Being unable to swallow.



Skin

- Hives.
- Redness.
- Itchy rash.
- Swelling.



Stomach

- Cramps.
- Diarrhea.
- Nausea and vomiting.



Heart

- Drop in blood pressure.
- Increased heart rate.
- Weak pulse.
- Feeling faint.

علائم شایع شوک آنافیلاکتیک:

- خارش و کهیر در سطح وسیعی از بدن
- احساس گرما و حرارت
- تورم گلو و زبان یا احساس گرفتگی گلو
- مشکل در تنفس یا تنگی نفس
- سرگیجه و سردرد
- درد یا گرفتگی عضلات
- حالت تهوع، استفراغ یا اسهال
- کاهش سطح هوشیاری
- احساس سبکی سر
- اضطراب شدید
- بی‌نظمی ضربان

عوامل محرک شایع:

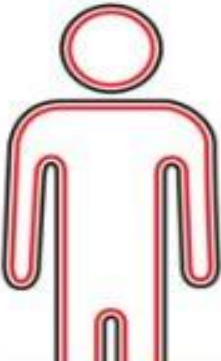
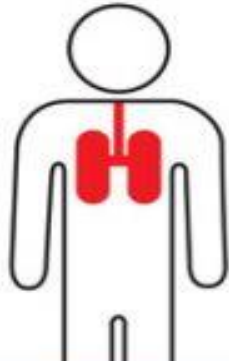
- داروها (مانند پنی‌سیلین)
- مواد غذایی (مانند بادام‌زمینی، صدف)
- نیش حشرات (زنبور و ...)
- مواد حاجب در تصویربرداری پزشکی
- لاتکس

تفاوت بین واکنش آلرژیک و واکنش آنافیلاکسی چیست؟

در واکنش آنافیلاکسی، علائمی وجود دارد که همزمان دو یا چند سیستم بدن را درگیر می‌کنند. ممکن است همه علائم همزمان بروز کنند و به تدریج شدیدتر شوند. به خاطر داشته باشید که یک واکنش آلرژیک می‌تواند با علائم خفیفی شروع شود که به سرعت بدتر می‌شوند. شدت این واکنش غیرقابل پیش‌بینی است.

اما در یک واکنش آلرژیک، یک نوع علامت وجود دارد - یا تظاهرات پوستی یا مشکلات تنفسی و یا ناراحتی گوارشی.

اگر مطمئن نیستید که علائم نشانگر چیست، فرض کنید که یک واکنش آنافیلاکسی است. به یاد داشته باشید، اگر خیلی صبر کنید، ممکن است نتوانید علائم شدید را متوقف کنید.

				
SKIN	RESPIRATORY	GASTROINTESTINAL	CARDIOVASCULAR	NEUROLOGICAL
hives, swelling, itching, warmth, redness	coughing, wheezing, shortness of breath, chest pain or tightness, throat tightness, trouble swallowing, hoarse voice, nasal congestion or hay fever-like symptoms, (sneezing or runny or itchy nose; red, itchy or watery eyes)	nausea, stomach pain or cramps, vomiting, diarrhea	dizziness/ lightheadedness, pale/blue colour, weak pulse, fainting, shock, loss of consciousness	anxiety, feeling of "impending doom" (feeling that something really bad is about to happen), headache
				OTHER
				uterine cramps

اپی نفرین / Epinephrine

اپی نفرین که با نام آدرنالین نیز شناخته می شود، هم یک هورمون است و هم یک دارو. غدد فوق کلیوی هر فرد، اپی نفرین تولید می کنند که به تنظیم عملکرد اندام ها کمک می کند. این هورمون معمولاً زمانی ترشح می شود که بدن تحت استرس باشد. این هورمون بخشی از واکنش جنگ یا گریز است. فرض کنید چیزی شما را می ترساند و احساس می کنید نبضتان تندتند می زند و تنفستان سرعت می گیرد. همه اینها به دلیل اثرات اپی نفرین است.

اما، مانند بسیاری از مواد دیگر در پزشکی، اپی نفرین کاربردهای دیگری نیز دارد. داروی اپی نفرین ابزاری مفید در درمان برخی فوریت های پزشکی است. این دارو خط اول درمان برای واکنش های آلرژیک شدید یا تهدید کننده زندگی است که به عنوان آنافیلاکسی شناخته می شوند.

علائم اولیه واکنش آنافیلاکسی را نادیده نگیرید. اپی نفرین باید بلافاصله پس از بروز اولین علامت آنافیلاکسی تزریق شود. زمانی تشخیص داده می شود که علائم، دو یا چند سیستم بدن را درگیر کنند: پوست، دهان و/یا گلو، معده، ریه ها، مجاری هوایی و قلب.



دانستنی‌های ضروری

KNOW IT.
TREAT IT.
anaphylaxis

اپی نفرین چقدر سریع اثر می کند؟

اپی نفرین بلافاصله پس از تجویز شروع به اثر می کند. با این حال، اثر کامل آن ممکن است ۵ تا ۱۰ دقیقه طول بکشد. اثر آن می تواند ظرف ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از بین برود. گاهی اوقات اثر اپی نفرین قبل از فروکش کردن واکنش آلرژیک از بین می رود. در این موارد، ممکن است به دوز دوم اپی نفرین نیاز باشد.

افرادى که سابقه واکنش های شدید آلرژیک دارند باید **همیشه** کیت اضطراری آنافیلاکسی حاوی **حداقل ۲ عدد سرنگ** آماده تزریق اپی نفرین را به همراه داشته باشند.

شوک آنافیلاکتیک یک وضعیت اورژانسی است و حتی در صورت بهبودی پس از تزریق اپی نفرین، **بیمار باید به مرکز درمانی منتقل شود**، زیرا ممکن است واکنش دوباره عود کند.

واکنش آنافیلاکسی همیشه یکسان بروز نمی کند ؛ یک فرد می تواند هر بار علائم متفاوتی را تجربه کند. همچنین آنافیلاکسی می تواند بدون بروز علائم پوستی یا کهیر رخ دهد.

یک کودک ممکن است علائم خود را متفاوت از یک بزرگسال توصیف کند: به عنوان مثال: "گلویم مور مور می شود" یا "زبانم خراشیده می شود".

EPINEPHRINE FIRST, EPINEPHRINE FAST!

پیشگیری:

➤ شناسایی و اجتناب از آلرژن‌های شناخته‌شده

هیچ درمانی برای آلرژی غذایی وجود ندارد و پرهیز از مصرف، تنها راه جلوگیری از واکنش‌های آلرژیک است.

➤ همراه داشتن همیشگی کیت اضطراری

➤ استفاده از دستبند هشدار پزشکی

➤ آموزش اطرافیان برای مقابله با شرایط اضطراری

مهم است که شما و اطرافیانتان هنگام استفاده از اپی نفرین، آگاهانه و بدون تردید عمل کنید. این دارو به طور بالقوه نجات‌دهنده زندگی است. تماس با اورژانس و مراجعه به مرکز درمانی همیشه باید پس از تجویز اپی نفرین انجام شود.

علامت جهانی برای نیاز به تزریق

اپی نفرین:

زدن روی ران پا با مشت

دست



برای تهیه این مطلب از مقتوای آموزشی موجود در وبسایت انجمن‌های علمی معتبر و فعال در زمینه آسم و آلرژی استفاده شده است.

www.aaaai.org

www.worldallergy.org

www.allergyfacts.org.au

www.foodallergycanada.ca