ალერგიული რინიტი

ალერგიული რინიტი წარმოადგენს ფართოდ გავრცელებულ დაავადებას. ბოლო ათწლეულის მანძილზე ყველა ეკონომიურად განვითარებულ ქვეყნებში აღინიშნა ამ დაავადების გავრცელების მატება და სხვადასხვა ქვეყანაში ჩატარებული ეპიდემიოლოგიური კვლევებით მისი გავრცელება მერყეობს 1-დან 40%-მდე.

სეზონური ალერგიული რინიტის მქონე პაციენტებს დაავადება უვლინდებათ მცენარეული მტვერის მიმართ. ალერგიის რესპირაციული გამოვლინებები: რინორეა, გაჭედილი ცხვირი, ცხვირში ქავილის შეგრძნება და სხვა ვლინდება მცენარეთა ყვავილობის დროს და ახასიათებს სეზონურ ალერგიულ რინიტს.

ალერგიული რინიტის მიმდინარეობა განისაზღვრება როგორც სუსტი, როცა მისი სიმპტომები არ მოქმედებს ძილის დარღვევაზე, ავადმყოფის ყოველდღიური ცხოვრების რეჟიმზე და ასევე, პროფესიულ საქმიანობასა და სწავლაზე. საშუალო ფორმისას დაავადება არღვევს ძილიანობას და დაავადებულის ყოველდღიურ ცხოვრების რეჟიმს, იწვევს ცხოვრების ხარისხის დაქვეითებას. მძიმე ფორმა კი დაავადებულში მტანჯველ სიმპტომებს წარმოშობს ძილის დარღვევის, მუშაობის, სპორტით დატვირთვის და დასვენების შეუძლებლობითაც კი.

ალერგენთან კონტაქტის შემცირება ან აღმოფხვრა

ალერგიული რინიტის სიმძიმე პირდაპირ კავშირშია გარემოში ალერგენთა კონცენტრაციასთან. მაგალითად, არყის ხეზე ალერგიის მქონე პირებს ზამთრის თვეებში ავიწყდებათ თავიანთი დაავადება, მაგრამ ყოველწლიურად არყის ხის ყვავილობასთან ერთად მათ ხელახლა აღენიშნებათ რინიტის ნიშნები. დაავადების გამომწვევ ალერგენთან კონტაქტის შემცირება წარმოადგენს პირველ აუცილებელ ნაბიჯს ასეთი ავადმყოფის მკურნაობაში. აშკარაა, რომ უმეტეს შემთხვევაში ალერგენთან კონტაქტის სრული გამორიცხვა შეუძლებელია, თუმცა რეკომენდაციის სკუპულოზური შესრულებით მსუბუქდება დაავადების მიმდინარეობა და მცირდება მისაღები მედიკამენტების რაოდენობაც.

როგორ შევამციროთ მტვრის ალერგენების კონცენტრაცია

საჭიროა მჭიდროდ დაიხუროს სახლის, სამსახურის თუ მანქანის ფანჯრები. ალერგენის ყვავილობის პერიოდში უმჯობესია თავი შეიკავოთ ტყეში და ქალაქგარეთ გასეირნებისგან, ასევე სასურველია სხვა კლიმატურ ზონაში მოგზაურობა, სხვადასხვა კლიმატური ზონის ყვავილობის კალენდრის გამოყენება. უნდა შეიზღუდოს ცხელ, მშრალ მზიან ამინდში, პიკის საათის დროს ქუჩაში გასვლა, რადგან ასეთ დროს მტვრის ალერგენთა კონცენტრაცია ძალიან მაღალია.

ქუჩაში გამოსვლისთანავე, უნდა გამოვიყენოთ მზისგანდამცავი სათვალე და სახლში დაბრუნებისას მოიბანოთ ცხვირის ღრუ და თვალები წყლით, სასარგებლოა აბაზანის მიღებაც.

კვებითი ალერგიის თანხვედრისას აუცილებელია დაიცვათ ჰიპოალერგიული დიეტა. არ შეიძლება გამოყენებულ იქნას ფიტოპრეპარატები, კვებითი დანამატები, კოსმეტიკური საშუალებები, რომლებიც შეიცავენ მტვერსა და მცენარეულ ექსტრაქტებს.

ალერგიული რინიტის მკურნალობაში მნიშვნელოვანი როლი ეკუთვნის ანტიჰისტამინური პრეპარატების გამოყენებას. მათი მიღებისას პაციენტს მნიშვნელოვნად უსუსტდება ისეთი ალერგიული მოვლენები, როგორიცაა ქავილი ცხვირში, ცემინება, რინორეა. ეს პრეპარატები ეფექტურია ალერგიული კონიუქტივიტის თანხვედრის დროსაც.

კარგადაა ცნობილი პირველი და მეორე თაობის ანტიჰისტამინური პრეპარატების დადებითი და უარყოფითი მხარეები. პირველი თაობის ანტიჰისტამინური პრეპარატების სედატიური ეფექტის გამო მნიშვნელოვნად იზღუდება მათი გამოყენება. აუცილებელია ეს გვახსოვდეს ავადმყოფებისათვის მოცემული პრეპარატების დანიშვნისას, ვისი პროფესიონალური საქმანობაც მოითხოვს მაქსიმალურ კონცენტრაციას, გადაწყვეტილების სწრაფ მიღებას, ასევე სტუდენტებსა და სკოლის მოსწავლეებს, რომლებსაც შესაძლოა დაუქვეითდეთ შესწავლის შესაძლებლობები, ახალი საკითხების აღქმის უნარი. პირველი გენერაციის პრეპარატები სიფრთხილით უნდა იქნას დანიშნული გლაუკომით, პროსტატის ჰიპერტროფიით, ღვიძლის ძლიერი დაზიანების მქონე ავადმყოფებში.

ახალი თაობის ანტიჰისტამინური პრეპარატები ხასიათდებიან მნიშვნელოვანი უპირატესობით პირველი თაობის ანტიჰისტამინურ პრეპარატებთან. მათ არ აქვთ ის ნაკლი რაც პირველი თაობის ანტიჰისტამინურებს გააჩნიათ. მათ ახასიათებთ სწრაფი დაწყება და ხანგრძლივი მოქმედება (24 სთ), მცირე სედატიური ეფექტი, არ ახასიათბთ მიჩვევა, ამიტომ შესაძლოა ერთი პრეპარატის ხანგრძლივი მიღება კლინიკური ეფექტის დაქვეითების გარეშე.

ალერგიული კონიუნქტივიტი

ალერგიული კონიუქტივიტი – კონიუქტივის ალერგიული ანთებაა, ხასიათდება ჰიპერემიით (გაწითლება) და ქუთუთოს შეშუპებით, ქავილით, ცრემლდენით, შუქის აუტანლობით.ალერგიული კონიუქტივიტის სიმპტომები შესაძლოა გამოხატული იყოს იმდენად, რომ ხელს უშლიდეს ადამიანს მუშაობაში და არღვევდეს ძილს.

ალერგიული კონიუქტივიტის მკურნალობა მსგავსია სხვა ალერგიული მდგომარეობის მკურნალობისა: ალერგენის ელიმინაცია (კონტაქტის გამორიცხვა), ასევე მკურნალობა, მიმართული მწვავე ანთებითი პროცესის მოხსნისკენ. ალერგიული კონიუქტივიტის სიმპტომური თერაპიისას ხშირად გამოიყენება ანტიჰისტამინური პრეპარატები.

ალერგიული კონიუქტივიტი ანუ “წითელი თვალების დაავადება” ხშირად აზიანებს ორივე მხედველობის ორგანოს. თვალებში აღმოცენდება წვისა და ქავილის შეგრძნება, ცრემლის დენა, ქუთუთო წითლდება და შუპდება, ვითარდება სინათლის შიში. რა ახდენს ალერგიული კონიუქტივიტის პროვოცირებას? ალერგენი!... არცერთი სხვა დაავადების დროს დიაგნოსტიკა და მკურნალობა არ არის ერთმანეთთან დაკავშირებული ასე მჭიდროდ, როგორც ალერგიისას. ალერგენის განსაზღვრამ და აცილებამ მედიკამენტის გამოყენების გარეშეც შესაძლოა მიგვიყვანოს გამოჯანმრთელებამდე, თუმცა ალერგენი მრავლობითია და მათი დადგენა ხშირად არ არის შესაძლებელი.

თითქმის შეუძლებელია გავცეთ პასუხი “რა არ არის ალერგენი?” კონიუქტივიტისას ალერგენი შესაძლოა იყოს კატის ბეწვი და კამის ღერო, ასპირინის აბი და სათვალის ჩარჩო, ეს შესაძლოა იყოს ბიბლიოთეკის მტვერი და თეატრალური სცენის მტვერი. თუ ერთი სახის ალერგენი იწვევს მწვავე რინოკონიუქტივიტს ან “თივის ციებ-ცხელების” შეტევას, მეორე კი – ქრონიკულ კონიუქტივიტს, ურტიკარიას და ბრონქულ ასთმას თვითონ დაავადებული უნდა იყოს საკმაოდ დაკვირვებული, დისციპლინირებული და გამომგონებელი, მხოლოდ ასეთ შემთხვევაში შეუძლია მას დაეხმაროს ექიმს ალერგენის გამოვლენაში.

ალერგიული კონიუქტივიტის მიზეზის ძებნა პირველ რიგში საჭიროა დავიწყოთ საყოფაცხოვრებო, სეზონური, საწარმოს და ეკოლოგიური ფაქტორების ფარგლებში. გარკვეული როლი შესაძლოა ითამაშოს არასპეციფიკურმა ფაქტორებმა: ჰაერში სხვადასხვა მინარევები, ორპირი, ალკოჰოლი, თამბაქოს წევა, ტემპერატურული ფაქტორები.

რაც არ უნდა გასაკვირი იყოს, ზოგჯერ დაავადებულს “უყვარს” თავის ალერგენი. ეს ეხება შინაურ ცხოველებს, როგორიცაა კატა, ძაღლი, თაგვი. ამ ცხოველების ქერტლი წარმოადგენს ალერგენს. პიროვნებებს, რომლებსაც ალერგია აქვთ ცხოველის ბეწვზე ან ქერტლზე ხშირად აღენიშნებათ მომატებული მგრძნობელობა მხოლოდ ერთი სახეობის ცხოველზე. მაგალითად, ადამიანს, რომელსაც ალერგია აღენიშნება სიამის კატის ბეწვზე, შესაძლოა მომატებული მგრძნობელობა ჰქონდეს ციმბირის კატის ბეწვზეც.

ალერგენს წარმოადგენს მწერის ქიტინური საფარი. არსებობს მცირე ზომის ტკიპის სახეობა, რომელიც ბინადრობს წამწამების ძირში და იწვევს ალერგიულ ბლეფაროკონიუქტივიტს. ძლიერ ალერგენს განეკუთვნება ფრინველის ბუმბული და ღინღლი, რომელსაც ხშირად იყენებენ ბალიშების და საბნების დასამზადებლად. მათში იოლად მრავლდება ტკიპა და პატარა მიკროორგანიზმები. არ დაგავიწყდეთ, რომ მათი შეცვლის საშუალებებიც არსებობს - ანტიალერგიული სინთეტური საშუალებების მქონე ბალიში და საბანი, რაც შესაძლოა იყოს თქვენი ქრონიკული კონიუქტივიტის მომხსნელი საშუალება.

პოლინოზური რინოკონიუქტივიტის პრევენცია – არის ბრძოლა მოყვავილე სარეველასთან, აგრეთვე ხეების დარგვის შეზღუდვა, რომელიც ქალაქს ავსებს ალერგენით (ალვის ხე), ეზოების, ქუჩების და მიწის საფარის რეგულარული მორწყვა აცილებს ალერგენთა მტვერს.

გახსოვდეთ, რომ ბავშვის კანი და ლორწოვანი გარსი ადვილად ხელმისაწვდომია ალერგენისთვის. ეცადეთ გააკეთოთ ისე, რომ რაც შეიძლება ნაკლები ალერგენი იყოს ბინაში. მედიკამენტური კონიუქტივიტის პრევენცია - არის უარი თვითმკურნალობაზე და მედიკამენტის ხანგრძლივ, უკონტროლო გამოყენებაზე.

ალერგიული კონიუქტივიტის დროს, როგორც წესი, ხშირია სხვა ალერგიული გამოვლინებები, ამიტომ ადგილობრივი მკურნალობა თვალის წვეთების სახით არ არის საკმარისი. უმჯობესია მიმართოთ ალერგოლოგიურ ცენტრებს. ექიმი-ალერგოლოგი მოგცემთ კვალიფიციურ რჩევას და აუცილებლობისას დაგინიშნავთ ანტიალერგიული თერაპიის კურსს.

როგორ დავძლიოთ ალერგიული კონიუქტივიტი?

• ალერგიული კონიუქტივიტის პრევენცია დაკავშირებულია რისკის ფაქტორის მოცილებასთან. ზოგიერთ მათგანთან კონტაქტი შესაძლოა ავიცილოთ, ხოლო ზოგიერთი მხოლოდ უნდა ვიცოდეთ:

• რისკის პირველი ფაქტორი- მემკვიდრული განწყობა. ამ ფაქტორს ვერ გავექცევით, ის მხოლოდ უნდა იქნას გათვალისწინებული: მემკვიდრეობის სახე ჯერ არ არის განსაზღვრული და ალერგიის განვითარება არ არის ნაწინასწარმეტყველები.

• შემდეგი რჩევა ადვილად შესრულებადია: არ გირჩევთ თვალის გაწმენდას, რადგან ალერგიული კონიუქტივიტის დროს ეს კიდევ უფრო ართულებს მდგომარეობას. • არ მიიღოთ მედიკამენტები უკიდურესი შემთხვევის გარდა. გახსოვდეთ – არ არის რეკომენდირებული ერთდროულად სამ პრეპარატზე მეტის მიღება.

• კონტაქტურმა ლინზებმა შესაძლოა გამოიწვიოს მძიმე კონიუქტივიტი, მაგრამ თქვენ ყოველთვის შეგიძლიათ დაუბრუნდეთ სათვალეს.

• ზოგჯერ ძალიან რთულია საყვარელი ადამიანისგან თავის შორს დაჭერა, თუმცა როცა საუბარია თქვენი ახლობლების ჯანმრთელობაზე, გადაწყვეტილება ყოველგვარი ჭოჭმანის გარეშე უნდა მიიღოთ.

• ახალი კოსმეტიკა – ყოველთვის რისკია, მაგრამ შეცვლა ყოველთვის შესაძლებელია, უბრალოდ იყავით დაკვირვებულები და ფრთხილები.

• ალერგიული კონიუქტივიტის დროს, თუ მიზეზის ალაგმვა შეუძლებელია, მაშინ საჭიროა ანტიალერგიული წვეთების მუდმივი გამოყენება. • თუ ალერგიული კონიუქტივიტი გამოწვეულია სეზონური ფაქტორებით, უმჯობესია ჩაიწვეთოთ ანტიალერგიული პრეპარატები ალერგენთან შეხებამდე 3-4 კვირით ადრე