



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
گروه ایمنولوژی و آلرژی

آلرژی به گرد و غبار منزل



گرد آوری: دکتر هما صدری
فلوی فوق تخصص آلرژی و ایمنولوژی

بازبینی: دکتر فرحزاد جباری آزاد
استادیار گروه آلرژی و ایمنولوژی

استفاده کنید . بهتر است افرادی نظافت منزل را انجام دهند که به ذرات گرد و غبار حساسیت نداشته باشند ولی در صورتیکه اینکار عملی نباشد ، لازم است که هنگام گردگیری از ماسک مخصوص استفاده شود .

- از آنجائیکه وجود فرش در منازل عامل مهمی برای تجمع و رشد هیبره گرد و غبار می باشد ، لذا ممکن است که مجبور شویم فرشها را از اتاق خواب خارج کنیم .
- برای پوشش کف زمین بهتر است از کف پوشهای چوبی بدون درز و یکپارچه وینیلی یا پلاستیکی که به راحتی تمیز می شوند ، استفاده کرد ، زیرا چنین محیطی برای زندگی هیبره ها مناسب نمی باشد .

در صورتیکه علیرغم استفاده از این مواد ، علائم موجود ادامه پیدا کند ، متخصص آلرژی روشهای دیگری را از جمله دارو یا واکسیناسیون توصیه خواهد کرد . لذا برای یافتن بهترین و موثرترین روش درمان با متخصصین مربوطه مشورت کنید . با این طریق شما می توانید حساسیت حاصل از هیبره گرد و غبار را کنترل کرده و از علائم و مشکلات آن خلاص شوید .

اتاقهای منزل دارای هیبره گرد و غباری باشد ، لذا توجه خاص به این قسمت از منزل باید داشت . کم کردن عواملی که در اتاق موجب جمع شدن گرد و خاک می شوند مانند کتابها ، تزئینات پرده ای ، اسباب بازی ها و عروسک های خردار توصیه می شود .

- برای تهیه وسایل خواب از مواد غیر حساسیت زا و قابل شستشو استفاده نموده و بهتر است بجای استفاده از بالشهای پر از مواد صناعی استفاده کنید .
- هر هفته تا 10 روز همه وسایل خواب را با آب گرم بشوئید .
- از دستگاه تهویه هوا و رطوبت گیر جهت نصب در اتاق استفاده کنید .
- لباسهای خود را داخل کمد لباس و پوششهای مخصوص آن قرار دهید .
- از ورود حیوانات خانگی به اتاق خواب جدا جلوگیری کنید .
- کاهش میزان گرد و غبار کف منازل



- از جاروبرقی استفاده نموده و از یک پارچه مرطوب یا روغنی جهت گرفتن گرد و غبار

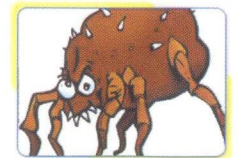
آلرژی به گرد و غبار منزل

گرد و غبار منزل از علل عمده ایجاد خارش و ترشح در بینی و چشم افراد مبتلا به رینیت آلرژیک غیر فصلی می باشد. گرد و غبار می تواند در افراد مبتلا به آسم باعث ایجاد عطسه و سرفه و مشکلات تنفسی شود.

چرا گرد و غبار موجود در منازل باعث ایجاد واکنش های آلرژیک می شوند؟

گرد و غبار منازل شامل مواد ساختمانی، ذرات پوست بدن، اجزا بدن حیوانات یا موجودات ذره بینی به نام هییره، باکتری، سوسک حمام، گرده قارچها، تکه های غذا و دیگر مواد می باشد.

در این میان، اجزا بدن حیوانات، هییره موجود در گرد و غبار منزل و سوسک حمام بیشترین نقش را در ایجاد آلرژی دارند. ممکن است فرد به یک یا چندین نوع از این مواد آلرژی داشته باشد و به محض تماس با گرد و غبار دچار واکنشهای آلرژیک شود. هییره (Mite) موجود در گرد و غبار چیست؟



موجودات ذره بینی موجود در گرد و غبار که هییره نامیده می شوند، علت مهمی برای ایجاد واکنش آلرژیک به گرد و غبار منزل بشمار می روند.

هییره موجود در گرد و غبار، موجودات سرسختی هستند که به راحتی در محیط گرم و مرطوب تکثیر می یابند و به خانواده عنکبوتیان تعلق دارد.

10% از جمعیت عادی و 90% از افراد مبتلا به آسم به هییره گرد و غبار حساس می باشند

افرادی که به هییره حساسیت دارند، بدنبال استنشاق ذرات آن دچار علائم می شوند. در حقیقت این بیماران با 8 ساعت خواب در طی شبانه روز، یک سوم از عمرشان را در تماس با هییره می گذرانند زیرا رختخواب مهمترین منبع آلودگی باین موجودات در منزل است.

هییره ها از سلولهای مرده پوست انسان تغذیه می کنند.

چرا کپکها در گرد و غبار منازل وجود دارند؟ کپکها به تعداد فراوان در هوا موجود می باشند و حتی با وجودیکه ممکن است در معرض دید شما قرار نداشته باشند ولی در هر خانه ای وجود دارند: کپکها جهت رشد در محیط منزل به 2 فاکتور نیاز دارند:

1 - رطوبت بالاتر از 50%

2 - مکانی برای رشد

اگر چه کپکها در هر محیط مساعدی رشد می کنند ولی زندگی در روی دیوار و چوب را ترجیح می دهند. انتشار آنها با تولید گرده و پخش آنها در هوا انجام شده و بدنبال استنشاق گرده ها در افراد حساس به کپک، علائم ایجاد می شود.

آلرژی به سوسک حمام وجود دارد؟

گرد و غبار بعضی از منازل حاوی اجزائی از بدن سوسک حمام می باشد که بطور شایع در خانه های قدیمی و پر جمعیتی که ریشه کن کردن سوسکها بسیار مشکل است دیده می شود. افراد مبتلا به آلرژی بخصوص مبتلایان به آسم بهنگام اقامت در چنین منزلی دچار تشدید علائم می شوند سوسک حمام برای ادامه حیات به غذا و رطوبت نیاز دارد، بنابراین حذف چنین منابعی باعث کاهش تعداد آن خواهد شد.

چگونه می توان شکایات ناشی از آلرژی به گرد و غبار منزل را کاهش می دهد؟

سه روش برای کاهش حساسیت به گرد و غبار خانگی وجود دارد:

1 - پرهیز از گرد و غبار منازل

2 - تجویز دارو

3 - واکسیناسیون

پرهیز از تماس با گرد و غبار منزل بهترین روش برای کاهش شکایات می باشد.

اقدامات لازم برای کنترل آلرژی به گرد و غبار:



از آنجا که به طور متوسط مردم یک سوم از عمر خود را در اتاق خواب سپری می کنند و مطالعات نشان داده است که اتاق خواب بیش از همه