

مجموعه پزشکی خانواده

آرژوی

آلرژى

تأليف
جوانا كلاف

ترجمه
رشاد مردوخى



کتاب ارجمند

سرشناسه: کلایف، جوآنا. Clough, Joanne
عنوان و نام پدیدآور: آلرژی / تألیف جوآنا کلایف؛ ترجمه رشاد مردوخی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: نسل فردا: ارجمند، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص. جدول. جیبی
شابک: ۰-۰۲-۵۶۸۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Understanding Allergies, c2005.
موضوع: حساسیت - به زبان ساده
شناسه افزوده: مردوخی، رشاد، ۱۳۳۸-، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸/۸۱۷/ک۵۸۴/RC
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۹۷
شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۴۳۷۰۳



کتاب ارجمند

جوآنا کلایف
الرژی

ترجمه: رشاد مردوخی
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند
چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه، ۱۳۸۹
صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی، طراحی جلد: فاطمه پاشاخانلو
چاپ: سامان، صحافی: دیدآور
بهاء: ۲۵۰۰ تومان
شابک: ۰-۰۲-۵۶۸۹-۶۰۰-۹۷۸
www.arjamndpub.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۳۲۲ تلفن ۸۸۹۷۹۵۴۴
شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارگریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
شعبه مشهد: خ. احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، کتاب دانشجو تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
شعبه بابل: خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز تلفن: ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن: ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

درباره مؤلف



دکتر جوانا کلاف در بیمارستان کالج دانشگاهی در لندن تحصیل کرده و دو سال در تحقیقات MRC در استرالیا شرکت داشته است، و در حال حاضر استادیار پزشکی کودکان در دانشگاه ساوثمپتن و مشاور افتخاری بیماری‌های کودکان در بیمارستان دانشگاهی ساوثمپتن است.

فهرست

۷ مقدمه
۱۴ آلرژی چیست؟
۴۲ بیماری‌های مرتبط با آلرژی
۷۳ آنافیلاکسی
۸۵ تشخیص آلرژی
۱۰۳ درمان بیماری آلرژیک
۱۵۳ زندگی با آلرژی
۱۶۱ آینده

مقدمه

آلرژی چیست؟

آلرژی واکنش بیش از حد دستگاه ایمنی به ماده‌ای است که به طور طبیعی بی‌ضرر است. بخش‌های مختلف بدن ممکن است گرفتار آلرژی شوند.

آلرژی در جوامع امروزی

تعداد افراد دچار آلرژی در بریتانیا در ۲۰ سال گذشته سه برابر شده و هنوز هم رو به افزایش است. یک سوم جمعیت بریتانیا، یعنی ۱۸ میلیون نفر، گرفتار بیماری‌های ناشی از آلرژی هستند. همین افزایش برای کشورهای در حال توسعه که هرچه بیشتر غربی می‌شوند نیز پیش‌بینی می‌شود. گمان می‌رود بیشتر عوامل مسئول افزایش بیماری‌های

آلرژیایی به شیوه‌ی زندگی غربی مربوط است. این عوامل عبارتند از غذاهای فراوری‌شده‌ی غیرطبیعی، دادن زود هنگام برخی مواد غذایی به کودکان، شیوه‌ی زندگی خانگی، نگاهداری حیوانات خانگی خزدار، تماس فزاینده با مواد شیمیایی آلرژی‌زا، تمایل به داشتن خانه‌های کوچک‌تر با جمعیت کمتر، و دود دخانیات.

بسیاری از این عوامل در بچه‌های کوچک بسیار قوی هستند، به همین دلیل، این گروه سنی بیشتر از همه تحت تأثیر افزایش شیوع آلرژی هستند.

بیماری‌های آلرژیایی علت شش درصد همه‌ی مراجعات به درمانگاه‌های عمومی هستند، و بیش از ۹۰۰ میلیون پوند از بودجه صرف آن‌ها می‌شود. گزارش اخیر کالج سلطنتی پزشکان نشان داد که بیماری‌های آلرژیایی در بریتانیا نه تنها بیشتر، بلکه شدیدتر و پیچیده‌تر هم شده‌اند.

به هر حال، تعداد مراکز تخصصی آلرژی در بریتانیا کافی نیست، و بیشتر پزشکان عمومی آموزش بالینی در مورد آلرژی ندیده‌اند. در حال حاضر، برای هر دو میلیون نفر جمعیت، یک پزشک متخصص آلرژی وجود دارد، در حالی که برای تخصص‌های دیگر، مثلاً قلب، به ازای هر ۱۰۰ و ۰۰۰ نفر یک متخصص وجود دارد.

انجمن سلطنتی پزشکان سعی در اصلاح این مشکل دارد و متخصصان بیشتری در حال آموزش هستند. در عین حال، آموزش بهتر بیماران نیز لازم است. هر چه بیشتر در مورد آلرژی بدانید،

بهتر با مشکلات ناشی از آن در زندگی روزمره مقابله خواهید کرد. بیماری‌های آلرژیک طبیعی‌تر مزمن هستند، یعنی در طول ماه‌ها یا سال‌ها مقاوم و عودکننده هستند. افراد گرفتار آلرژی الزاماً بیمار به نظر نمی‌آیند، ولی کاملاً خوب هم نیستند. ابتلا به آلرژی می‌تواند خواب را مختل کند، خستگی بیاورد، و بر اشتها تأثیر گذاشته و توانایی تمرکز را کاهش دهد. همه‌ی این‌ها باعث می‌شوند انسان احساس سلامت کامل نکند، و در درازمدت هم خانواده را دچار ناراحتی کند و هم زمان کار را تحت تأثیر قرار دهد. چون علائم آلرژی اغلب آهسته و در طول زمان افزایش می‌یابند، بیمار ممکن است متوجه نشود چه تأثیری بر زندگی او گذاشته‌است. علائم ساده مثل سرفه، عطسه، یا آبریزش بینی «طبیعی» به شمار می‌آیند، و بیمار انتظار زیادی برای برطرف کردن آن‌ها ندارد.

نقش آلرژی در بیماری‌های شایع

شایع‌ترین بیماری‌هایی که آلرژی در آن‌ها نقش دارد آسم، تب یونجه (رینیت آلرژیک)، آلرژی‌های پوستی (مثل اگزما و التهاب تماسی پوست)، و آلرژی‌های غذایی هستند.

آلرژی و آسم

آسم باعث حملات خس خس سینه، سرفه، و تنگی نفس می‌شود که ممکن است با چیزهای مختلفی مثل سرماخوردگی، ورزش، تماس با حیوانات دارای مو، کرک، پر، و خز، گرده‌ی زیاد گل در هوا، و تماس با دود سیگار شروع شوند.

آسم مشکلی شایع در کودکان است و از هر هفت کودک مدرسه‌ای یکی را گرفتار می‌کند. آسم در بزرگسالان کمی کمتر شایع است — یک نفر از هر ده نفر — ولی باز هم از علل عمده‌ی ناخوشی‌ها است. گرچه بسیاری تحقیقات نشان می‌دهند آسم هر چه بیشتر شایع می‌شود، دلیل آن چندان مشخص نیست.

آلرژی و تب یونجه

تب یونجه ممکن است یک بیماری فصلی باشد، و در اواخر بهار و تابستان ایجاد علائم کند، یا می‌تواند دائمی باشد و در تمام سال مشکل‌آفرین شود. علائم آن ممکن است جدی به نظر نرسند — مثل آبریزش یا گرفتگی بینی، آبریزش و خارش چشم، و عطسه — ولی زندگی فرد مبتلا به آن را بر هم می‌زند، و باعث اختلال در کار، درس، و خواب او می‌شود.

تعیین دقیق تعداد مبتلایان به تب یونجه دشوار است، ولی گمان می‌رود ۲۰ درصد جمعیت بریتانیا در برخی مراحل زندگی دچار آن می‌شوند.

آلرژی پوستی

آلرژی‌های پوستی می‌توانند اشکال مختلف به خود بگیرند. شاید معروف‌ترین آن‌ها اگزما باشد، ولی گرفتاری‌های دیگر مثل التهاب تماسی پوست، کهیر، و ورم صورت (آنژیوادم) هم می‌توانند از پیامدهای آلرژی باشند. گرچه آلرژی پوستی می‌تواند هر دو جنس را گرفتار کند، زنان بیشتر دچار آن می‌شوند. شاید علت این باشد که زنان به طور متوسط هر روز پنج ماده‌ی آرایشی و فراورده‌ی مراقبت از پوست استفاده می‌کنند، و این‌ها حدود ۱۰۰ ترکیب شیمیایی دارند، که هر کدام از آن‌ها می‌توانند واکنش‌های آلرژیکایی ایجاد کنند.

آلرژی غذایی

واکنش‌های ناخوشایند به مواد غذایی زیاد هستند، ولی همه‌ی آن‌ها ناشی از آلرژی نیستند. گرچه تقریباً یک پنجم مردم بریتانیا فکر می‌کنند لافل به یک ماده‌ی غذایی آلرژی دارند، رقم واقعی آن بسیار کمتر — حدود دو درصد — است.

آلرژی اغلب به نادرست دلیل علائمی دانسته می‌شود که در واقع ربطی به آن ندارند، چون دلایل دیگری برای ایجاد بیماری توسط مواد غذایی وجود دارند، از جمله عدم تحمل غذایی، حساسیت به غذا، و بیزاری از غذا.

تشخیص اشتباه آلرژی

مشکل تشخیص اشتباه منحصر به آلرژی غذایی نیست. به نظر می‌رسد آلرژی چیزی مد روز، مخصوصاً در میان زنان جوان، شده‌است. به علاوه، برخی درمانگرهای پزشکی جایگزین آزمون‌هایی انجام می‌دهند که ارزیابی علمی نشده‌اند و این آزمون‌ها ممکن است به اشتباه تشخیص آلرژی را مطرح کنند.

تشخیص درست و دقیق گرفتاری‌های آلژیایی به دو دلیل مهم است. نخست، مبتلایان ممکن است با این باور که بیماری آلرژی دارند تغییرات عمده در برنامه‌ی غذایی یا شیوه‌ی زندگی خود بدهند، و این تغییرات ممکن است بی‌دلیل بر چگونگی زندگی آن‌ها تأثیر گذارند، چون مشکل آن‌ها را برطرف نمی‌کنند. دوم، تشخیص اشتباه بیماری ایشان را از جستجو برای یافتن علت واقعی بیماری و درمان درست آن بازمی‌دارد.

این کتاب چیزی را که با ابتلا به آلرژی در بدن رخ می‌دهد توضیح داده و نشان می‌دهد چگونه می‌توان فهمید آلرژی علت بیماری آن‌ها است یا نه. همچنین راه‌های مختلف تشخیص آلرژی و درمان‌های مختلف موجود برای آن را نشان می‌دهد. سرانجام، اطلاعات مفید درباره‌ی زندگی با آلرژی را بیان می‌کند.

اگر شما یک بیماری مرتبط با آلرژی دارید، این کتاب کمکتان می‌کند تا راهتان را در هزارتوی تشخیص و درمان پیدا کنید. هیچ کتابی جایگزین مشورت با پزشک نمی‌شود، ولی با دادن اطلاعات بیشتر و آماده کردن شما، این کتاب کمک می‌کند تا گرفتاری‌های

ناشی از آلرژی را بیشتر تحت کنترل درآورد و بهتر با آنها کنار بیاید.

نکات کلیدی

- ✓ آلرژی هر روز شایع تر می شود.
- ✓ یک نفر از هر سه نفر بریتانیایی دچار آلرژی هستند.
- ✓ آلرژی اغلب اشتباه تشخیص داده می شود.
- ✓ درمانگاه‌ها و پزشکان متخصص آلرژی بسیار کم هستند.