

نحوه کاهش تعداد مایت‌ها (هیره) در محیط زندگی House Dust Mite

مایت‌ها یا هیره‌ها موجوداتی ذره‌بینی هستند که به گروه بندپایان تعلق دارند و در فضای داخلی اماکنی که رطوبت بالایی دارند در فرش‌ها، بالش‌ها، پارچه‌ها و سایر سطوح زندگی می‌کنند فضولات این حشرات



ذره‌بینی ممکن است باعث بروز آلرژی یا شعله‌ور شدن علائم آسم و آلرژی بینی شود.

توصیه‌های زیر برای کاهش تعداد این موجودات رعایت شود:

- ملحفه‌ها هر ۲ - ۱ هفته یک بار در آب ۶۰ - ۵۵ درجه سانتی‌گراد شسته شود تا مایت‌ها کشته شوند. شستشو با آب سرد ۹۰٪ آلرژن مایت را خارج می‌کند ولی آب ۶۰ - ۵۵ درجه سانتی‌گراد مایت را می‌کشد؛
- در صورت امکان، از ملحفه‌های مناسب ضد مایت استفاده شود.
- تهویه مناسب به منظور کاهش رطوبت تا زیر ۵۰٪ و پرهیز از خانه‌های مرطوب؛
- از دستگاه بخور فقط در چند روز اول سرماخوردگی استفاده شود؛
- استفاده از جاروبرقی مناسب و در صورت امکان استفاده از فیلتر مخصوص (Hepa) در جاروی برقی؛
- استفاده از پارچه مرطوب در هنگام غبار رویی سطوح برای پرهیز از پراکنده شدن گرد و غبار در هوا؛
- به جای فرش و قالیچه از کف پوش‌های چوبی یا Linoleum که به آسانی جارو می‌شوند، استفاده شود؛
- کم کردن پرده‌ها و یا میلمان پارچه‌ای، پشمی، خردار و یا برداشتن آنها از اتاق خواب؛



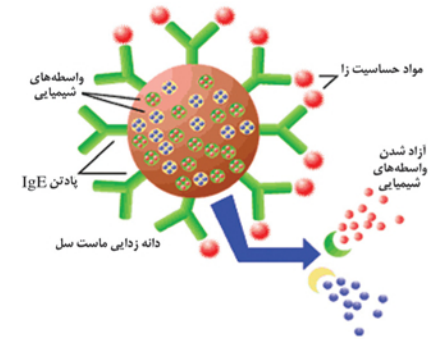
در متن ذیل به‌طور خلاصه نکاتی در مورد راه‌های کاهش مواد حساسیت‌زا و اجتناب از چند مواد حساسیت‌زا شایع ذکر می‌شود.

توصیه‌های کلی در پیشگیری از آلرژی‌ها

۱. پرهیز از دود سیگار (در همه سنین) بخصوص در خانم‌های باردار، در محیط کار و در اوایل کودکی؛
۲. کاهش رطوبت محل سکونت که در کاهش عواملی از جمله مایت‌ها و کپک مؤثر است؛
۳. تغذیه انحصاری با شیر مادر (و پرهیز از حریره بادام در اوایل دوره شیرخوارگی)؛
۴. کاهش تماس شیرخوار با مایت، سوسک و حیواناتی مثل سگ و گربه؛
۵. درمان آلرژی پوستی در شیرخوار مبتلا برای پیشگیری از آلرژی تنفسی؛
۶. درمان آلرژی بینی و چشم برای کاهش خطر وقوع آسم؛
۷. کارگران مشاغلی که علائم ریوی دارند از محیط‌های پرخطر خارج شوند؛
۸. شیرخواران مبتلا به آلرژی شیر گاو باید از شیر گاو پرهیز داده شوند و اگر لازم باشد از شیر خشک مخصوص استفاده نمایند؛
۹. افراد حساس به سایر غذاها (با تشخیص پزشک) از آن مواد غذایی پرهیز کنند؛
۱۰. بیماران حساس به داروهای خاص از این داروها پرهیز نمایند.

آلرژی

یکی از وظایف اصلی سیستم ایمنی بدن مقابله با عوامل مهاجم مثل ویروس‌ها و میکروب‌ها می‌باشد. آلرژی، واکنش بیش از حد یا نامناسب سیستم ایمنی بدن نسبت به مواد بی‌ضرر موجود در محیط زندگی مثل مواد غذایی یا گرده گیاهان می‌باشد. برای مثال گرده گیاهان، می‌تواند سیستم ایمنی شخص آلرژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبرو شده است. هنگامی که سیستم ایمنی فرد آلرژیک در معرض یک ماده حساسیت‌زا قرار می‌گیرد. بدن برای مبارزه با ماده مذکور، شروع به تولید نوع خاصی پادتن می‌کند که IgE نام دارد. پادتن‌ها به نوعی سلول خونی به نام ماست سل mast cell متصل شده و ماست سل‌ها مواد شیمیایی مختلفی از جمله هیستامین آزاد می‌کنند که عامل اصلی بروز بسیاری از علائم آلرژی است.



مواد حساسیت‌زا به موادی گفته می‌شود که قادر به تحریک سیستم ایمنی بدن در تولید پادتن اختصاصی IgE می‌باشند حدود ۲۰ - ۳۰٪ جمعیت دنیا به نوعی آلرژی مبتلا هستند. بسته به عوامل مختلف ژنتیکی، نوع مواد حساسیت‌زا و عضو در معرض تماس، واکنش آلرژیک در چشم‌ها، بینی، ریه، پوست و دستگاه گوارش اتفاق می‌افتد. گاهی واکنش آلرژیک شدید و کشنده و همراه با علائمی نظیر کهیر، کاهش فشارخون و شوک می‌باشد که آنافیلاکسی (Anaphylaxis) نامیده می‌شود.

در ایران شیوع آلرژی بینی ۱۲٪، آسم آلرژیک ۱۰٪، آلرژی پوستی ۸٪، حساسیت به نیش زنبور ۲٪، آلرژی دارویی ۲٪ و آلرژی غذایی ۳ - ۱٪ برآورد می‌شود.



آلرژی چیست؟

۱۳۸۸

به مناسبت روز جهانی آلرژی
World Allergy Day

NOV 19, 2009, Tehran. IRAN

انجمن آسم و آلرژی ایران
Iranian Society of Asthma & Allergy



انجمن آسم و آلرژی ایران

- ### پرهیز از حیوانات خانگی:
- در صورت امکان آشیانه و مکان دیگری برای حیوانات تهیه نموده و از محیط زندگی خارج شوند.
 - فرش‌ها، ملحفه‌ها، مبلمان پرزدار و مخملی را به‌طور منظم جاروبرقی بکشید.
 - لباس‌های خود را قبل از رفتن به مدرسه یا محل کار در صورتی که از سگ، اسب و گربه مراقبت می‌کنید، تعویض نمایید.

- ### پرهیز از کپک‌ها و قارچ‌ها:
- از وسایل رطوبت‌گیر در خانه برای کاهش رطوبت هوا به کمتر از ۵۰٪ استفاده نمایید.
 - سیستم‌های تهویه هوا (سرمازا و گرمازا) را بازدید کنید که محل رشد کپک‌ها نباشد.



- از محلول آمونیاک ۵٪ برای از بین بردن کپک‌ها در حمام و توالت و سایر سطوح آلوده استفاده شود.
- به جای فرش از کف‌پوش و به جای کاغذ دیواری از رنگ‌آمیزی دیوارها در منازل استفاده شود.
- محل‌های آسیب و نشست آب داخل منزل فوراً ترمیم شوند.
- اتاق خواب کودکان حتی‌الامکان آفتاب رو باشد.

- ### پرهیز از گرد و غبار، دود و بوی تند:
- افراد مبتلا به آلرژی بینی و چشم و یا آسم موارد زیر را رعایت کنند:
 - پرهیز از بوهای تند مانند عطر، موادشیمیایی، سرخ‌کردنی و ...؛
 - پرهیز از گرد و غبار (هوای طوفانی)؛
 - پرهیز از هر نوع دود (سیگار، اسپند، آتش، خودرو و ...).

- پوشش‌های صندلی‌ها بیشتر از نوع وینیل یا چرمی باشد؛
- خارج کردن اسباب‌بازی‌های پشمی و پارچه‌ای از اتاق خواب و شستن آن با آب ۶۰ - ۵۰ درجه سانتی‌گراد یا منجمد کردن آنها برای کشتن مایت؛
- حیوانات مودار نباید به اتاق خواب و نشیمن بیایند؛
- مایت‌های موجود در گرد و خاک نسبت به نور خورشید حساسند بنابراین در معرض قرار دادن قالیچه در مقابل نور مستقیم خورشید بیش از ۳ ساعت مایت را از بین می‌برد.

- ### نحوه از بین بردن سوسک‌ها و حشرات:
- با حشره‌کش مناسب سوسک و حشرات را از خانه ریشه‌کن کنید.
 - درزهای کف و سقف را بپوشانید.
 - منابع غذایی را از دسترس حشرات دور نگه دارید.
 - رطوبت را کنترل نمایید.
 - از توری فلزی در پنجره‌ها استفاده شود.



- ### نحوه کاهش تماس با گرده گیاهان:
- پنجره‌ها را در فصل‌های گرده افشانی بسته نگهدارید.
 - عینک یا عینک آفتابی برای پیشگیری از ورود گرده‌ها به چشم استفاده شود.



- از ماسک روی بینی و دهان برای پیشگیری از ورود گرده در زمان گرده افشانی استفاده شود.
- افراد حساس به گرده‌ها نباید علف‌ها را هرس نمایند.
- پنجره‌ها را وقتی که علف‌ها چیده می‌شوند بسته نگاه دارید.
- از دستگاه تهویه هوا در صورت امکان استفاده کنید.