

رینیت آلرژیک (Allergic rhinitis) که تب یونجه نیز نامیده می شود، یک واکنش آلرژیک است که باعث عطسه، احتقان، خارش بینی و آبریزش چشم می شود. گرده گل، شوره حیوانات خانگی، کپک و حشرات می تواند منجر به علائم تب یونجه شود. تب یونجه می تواند احساس وحشتناکی در شما ایجاد کند، اما می توانید با تغییر سبک زندگی، داروهای آلرژی و ایمونوتراپی (واکسن های آلرژی) تسکین پیدا کنید.

رینیت آلرژیک (تب یونجه) یک واکنش آلرژیک به ذرات ریز موجود در هوا به نام آلرژن است. وقتی مواد حساسیت زا را از طریق بینی یا دهان تنفس می کنید، بدن شما با ترشح یک ماده شیمیایی طبیعی به نام هیستامین واکنش نشان می دهد. علیرغم اینکه این بیماری تب یونجه نامیده می شود، اما یونجه باعث تب یونجه نمی شود و بیشتر مردم تب نمی کنند!

رینیت آلرژیک مانند رینیت عفونی نیست، که در غیر این صورت به عنوان سرماخوردگی شناخته می شود. تب یونجه مسری نیست همچنین، همه رینیت ها آلرژیک نیستند. بسیاری از افراد از رینیت غیر آلرژیک رنج می برند که منجر به علائم مشابه می شود. التهاب باعث رینیت می شود نه آلرژن ها یا ترشح هیستامین.

یکی از راه های تشخیص این آلرژی، انجام آزمایش خون در آزمایشگاه خون معتبر تهران (آزمایشگاه نیکو) می باشد.

چه عواملی باعث رینیت آلرژیک می شود؟

چندین آلرژن داخلی و خارجی باعث تب یونجه می شوند. محرک های رایج تب یونجه عبارتند از:

- گرده درختان، علف های هرز و گیاهان
- هاگ های کپک
- شوره حیوانات خانگی
- گرد و غبار

معمولا چه زمانی افراد تب یونجه می گیرند؟

شما می توانید در هر زمانی از سال تب یونجه داشته باشید. آلرژی های فصلی در بهار، تابستان و اوایل پاییز زمانی که درختان و علف های هرز شکوفا می شوند و تعداد گرده ها بیشتر می شود رخ می دهد. اما فصل گرده می تواند بسته به محل زندگی شما نیز متفاوت باشد. آلرژی چند ساله ممکن است در تمام طول سال اتفاق بیفتد. آنها ناشی از محرک هایی هستند که همیشه در اطراف هستند، مانند شوره حیوانات خانگی، سوسک ها و گرد و غبار.

علائم رینیت آلرژیک (تب یونجه) چیست؟

علائم تب یونجه می تواند در طول سال ظاهر شود. آلرژی در بهار، تابستان و اوایل پاییز بدتر می شود. در هوای گرم علف های هرز و گل ها شکوفا می شوند و تعداد گرده ها بیشتر است. آلرژی های داخلی، مانند آلرژی های

ناشی از حیوانات خانگی و گرد و غبار، می توانند در زمستان بدتر شوند، زیرا مردم زمان بیشتری را در داخل خانه با پنجره های بسته می گذرانند.

علائم تب یونجه عبارتند از:

- گرفتگی بینی (احتقان)، عطسه و آبریزش بینی.
- خارش بینی، گلو و چشم.
- چشم های قرمز یا آبریزش.
- سردرد، فشار سینوسی و سیاهی زیر چشم.
- مخاط بیشتر در بینی و گلو.
- خستگی.
- گلو درد ناشی از چکیدن مخاط در گلو
- خس خس سینه، سرفه و مشکلات تنفسی.

چگونه بفهمم تب یونجه داریم یا سرماخوردگی؟

علائم سرماخوردگی و تب یونجه مشابه هستند، اما تفاوت هایی نیز وجود دارد. خارش، قرمزی و آبریزش چشم در آلرژی شایع است، اما در سرماخوردگی شایع نیست. سرماخوردگی بیشتر باعث درد و درد عضلانی یا تب می شود.

راه دیگری که می توان تفاوت را تشخیص داد این است که رینیت آلرژیک معمولاً یک محرک دارد، مانند تغییر فصل یا بودن در کنار یک حیوان خانگی جدید. آلرژی ها اغلب در هر سال در زمان مشخصی مانند در بهار و اواخر تابستان رخ می دهند و به سرعت شروع می شوند. از طرف دیگر، یک ویروس باعث سرماخوردگی می شود و شما ویروس ها را از افراد دیگر می گیرید. سرماخوردگی در عرض یک هفته از بین می رود، در حالی که آلرژی تا زمانی که آلرژن از هوا خارج شود باقی می ماند.

علت تب یونجه (رینیت آلرژیک) چیست؟

رینیت آلرژیک زمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن شما به یک عامل تحریک کننده در هوا واکنش نشان دهد. محرک ها (آلرژن ها) به قدری ریز هستند که می توانید به راحتی آنها را از طریق بینی یا دهان خود استنشاق کنید.

آلرژن ها برای اکثر افراد بی ضرر هستند. اما اگر تب یونجه دارید، سیستم ایمنی بدن شما فکر می کند که آلرژن در حال نفوذ است. سیستم ایمنی بدن شما سعی می کند با آزاد کردن مواد شیمیایی طبیعی در جریان خون از بدن شما محافظت کند. ماده شیمیایی اصلی هیستامین نام دارد. این باعث می شود غشاهای مخاطی در بینی، چشم ها و گلو ملتهب و خارش پیدا کنند زیرا این غشاها برای خارج کردن آلرژن از بدن کار می کنند.

آلرژی غذایی همچنین می تواند باعث التهاب در بینی و گلو شود. آلرژی غذایی می تواند تهدید کننده زندگی باشد، بنابراین اگر نگران هستید که یک غذای خاصی به طور مداوم علائم آلرژی را ایجاد می کند، فوراً از پزشک کمک بگیرید.

تب یونجه چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک شما را معاینه می کند، در مورد علائم شما می پرسد و از نظر سایر شرایط، مانند سرماخوردگی یا آسم، ارزیابی می کند. آنها همچنین می توانند آزمایش های آلرژی را انجام دهند.

آزمایش آلرژی در آزمایشگاه خون، آنتی بادی های یک آلرژن را در نمونه خون شما اندازه گیری می کند. این آزمایش های خون که در آزمایشگاه خون معتبر انجام می شود، آزمایش ایمنوگلوبولین E (IgE) نامیده می شود. این تست می تواند اکثر انواع آلرژی ها از جمله آلرژی های غذایی را تشخیص دهد.

پزشک همچنین ممکن است برای تعیین اینکه کدام آلرژن ها باعث ایجاد علائم شما می شوند، آزمایش پوستی و/یا آزمایش داخل پوستی را توصیه کند. در یک تست پوستی، پزشک نمونه کوچکی از آلرژن های مختلف را روی پوست شما (معمولاً روی ساعد یا پشت) قرار می دهد. آنها پوست شما را با سوزن می خراشند یا می خارند. اگر به یک آلرژن خاص حساسیت دارید، این ناحیه در عرض ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قرمز، خارش و تحریک می شود.

چگونه از شر تب یونجه (رینیت آلرژیک) خلاص شویم؟

چندین داروی آلرژی می توانند علائم را بهبود بخشند و به شما کمک کنند با تب یونجه زندگی کنید. این درمان ها به اشکال مختلفی از جمله مایعات، قرص ها، قطره های چشمی، اسپری بینی و تزریقی وجود دارد. قبل از مصرف هر دارویی با ارائه دهنده خود صحبت کنید، به خصوص اگر باردار هستید یا نگرانی های دیگری دارید.

آنتی هیستامین ها

داروهای آنتی هیستامین با نسخه یا بدون نسخه (OTC) در دسترس هستند. آنها با مسدود کردن هیستامینی که بدن شما در طی واکنش آلرژیک آزاد می کند، کار می کنند. آنتی هیستامین ها به صورت قرص، مایع، قطره چشم، اسپری بینی و استنشاقی عرضه می شوند. آنها عبارتند از:

لوراتادین (Claritin®).

ستیریزین (Zyrtec®).

فکسوفنادین (Allegra®).

لووستیریزین (Xyzal®).

آنتی هیستامین ها می توانند باعث خواب آلودگی شوند که هنگام مصرف آنتی هیستامین ها باید از کارهایی که نیاز به تمرکز دارند خودداری کرد. مانند رانندگی.

منابع:

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

[/https://www.nhs.uk](https://www.nhs.uk)

[https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/ears-nose-and-throat/allergic-](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/ears-nose-and-throat/allergic-rhinitis/#:~:text=Allergic%20rhinitis%20is%20inflammation%20of,five%20people)

[rhinitis/#:~:text=Allergic%۲۰rhinitis%۲۰is%۲۰inflammation%۲۰of,five%۲۰people](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/ears-nose-and-throat/allergic-rhinitis/#:~:text=Allergic%20rhinitis%20is%20inflammation%20of,five%20people)

[:/۲۰۰۰/۲۰۰۰۰/۲۰۰۰](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/ears-nose-and-throat/allergic-rhinitis/#:~:text=Allergic%20rhinitis%20is%20inflammation%20of,five%20people)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D۹%۸۷%DB%۸C%D۸%B۳%D۸%AA%D۸%AV%D۹%۸>

[۵/۰۰۰/۸۰/۰۹/۸۶](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D۹%۸۷%DB%۸C%D۸%B۳%D۸%AA%D۸%AV%D۹%۸)