UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

ሓበሬታ ንወለዲ

# ብጨና ዕንባባታት ዝመጽእ ረስኒ

ሓሳስያ፡ ብኻልእ ኣዘራርባ ብጨና ዕንባባታት ንዝመጽእ ረስኒ የመልክት፡ እዚ ሕማም  ኣዚ ሕማም ኣለርጂ ይበሃል፡ መብዛሕቱኡ ግዜ ባህርያቱ  ዝወራረስ እዩ። እዚ ሰብነትና ነቶም ዘይጋዱኡ ባኣታታት (ናይ ዕንባባታት ፕሮቲን) ካብ ዓቀን ንላዕሊ ብዝርእዮ ግብረ መልሲ ዝፍጠር እዩ።

ብጨና ዕንባባታት ዝመጽእ ረስኒ ኣብ ኣውሮጳ ናይ መብዛሕቱኡ ግዜ ተርእዮ እዩ። ከምልሙድ ኣለርጂ ኣብ ናይ ትምህርቲን እርጋን ዕድመ ኣብ ዘለዉ ሰባት ይረኤ። ኣብ ስዊዘርላንድ ከባቢ 1.4 ሚሊዮን ሰባት ናይ ዕንባባታት ኣለርጂ ኣለዎም።

### ምልክታት

ወቅታዊ ተርእዮታትን ምልክታትን እዚ ሕማም ምስ ግዜ ምዕንባብ ዕንባባታት ዝተኣሳሰር ኮይኑ፡ ብቀንዱ ንብጨና ዕንባባታት ዝመጽእ ረስኒ የመልክት። ተደጋገምቲ ወይ ፍሉጣት ምልክታት እዚ ሕማም፡ ሰሓ፡ ምንዛዕ ኣፍንጫ። ሕንጥሾ ምባል፡ ሰሓ ዓይኒ፡  ሰሓ እዝኒን ኣፍንጫን ላኣለዋይ ክፋል ኣፍን፡ ምንባዕ ዓይኒን እዮም። ናይ ዕንባባታት ኣለርጂ ድሕሪ ግዜ ናብ ኣዝማ ክትምዕብል ትኽእል እያ።

### ካልእ ሜላ ኣፈዋውሳ (Therapy)

ሰለስተ ዝተፈላለዩ ሜላታት ንምጉዳል ምልክታት ብጨና ዕንባባታት ዝመጽእ ረስኒ፡

- ምክልኻል፡  ካብ ሽታ ዕንባባታት ምጥንቓቕ ወይ ምክልኻል(ኣገዳሲ ሓበሬታ ኣብ ዕለታዊ ሕይወት ረኤ)።
- ኣብ ምልክታት ዝተመርኮሰ ምክልኻል፡ ኣብ ምጅማር እዚ ሕማም Antihistamines ዝበሃሉ መድሃኒታትን ጸረ ኣለርጂ ብመልክዕ ብፍንጫ ዝውሰድ፡ ኣብ ዓይኒ ዝነጥብ፡ ብመልክዕ ኪኒና ወይ ዝነጥብ ምጥቃም ይከኣል። ምጥቃም cortisone ዝበሃል መድሃኒት ኣብ ዓይነት ቃንዛ ምርኩስ ብምግባር ዝውሰድ እዩ።
- ምምዕባል  ተጻዋርነት፡   እቲ ኣንኮ ኣማራጺ ንመሰረታዊ ምምሕያሽ ናይ ዕንባባታት ኣለርጂ ኣብ ዝተናወሔ ግዜ ብምምዕባል ተጻዋርነት ጥራይ እዩ። ነዚ ሜላ ኣፈዋውሳ እዚ ንምጥቃም ዓይነታት ኣልርጂን ጠባያቶን ምፍላጥ የድሊ።

## ልዑል ረስኒን ስፖርትን

ግዳያት ብጨና ዕንባባታት ዝመጽእ ረስኒ ዝኾኑ ቖልዑ ስፖርት ከዘውትሩ ፍቁድ እዩ። ኣብ ውሽጢ ገዛ ዝግበሩ ስፖርትታት ተመረጽቲ እዮም ካብ ኣብ ደገ ዝግበሩ። ኮይኑ ግን ግዳያት ብጨና ዕንባባታት ዝመጽእ ረስኒ ኣብ ናይ ደገ ስፖርትታት ክሳታፈ ይኽእሉ እዮም። ንምኽልኻል ምልክታት ኣለርጂ ቅድሚ ናይ ስፖርት መደባቶም ቅድሚ 1 ሰዓት ኣቢሎም antihistamine (ብመልክዕ ኪኒና ወይ ዝነጥብ) ዝበሃል መድሃኒት ምውሳድ የድሊ። ተጠንቀቕ ገሊኦም ካብዞም መድሃኒታት ድሕሪ ምውሳዶም ምንቅስቓስ ምውጋድ ዘድልዮም ኣለዉ፡ ምክንያቱ ግቡእ ስራሖም ኣብ ርጉእ ኩነታት ኣካላት ኣድማዒ ስለዝኾነ።

- ምንቅስቓስ ንፋስ (ኣብነት ቨንትለተር) ኣብ ጸቢብ መደቀሲ ክፍሊ ካብ ክውገድ ዘለዎም ሓደ ኣዩ። ምክንያቱ ኣብ መሬት ወዲቖም ዘለዉ ዕንባባታት ናብ ንፋስ ክብትኖም ስለዝኽእል።
- ዝተሓጽበ ክዳውንቲ ኣብ ደገ ዘይምጽዳሕ ወይ ዘይምንቓጽ።
- ዝሓመመ ውላድካ ገጽን ርእሱን ናይ ምሸት ምህጻብ።
- ቖትሪ ተኸዲንካዮም ዝወዓልካ ክዳውንቲ ቅድሚ ምድቃስካ ምቕያርን ኣብ ቖልዑ ዝድቕሱሉ ዘይምቅማጥን።
- ጀርዲንካ ብተኸታታሊ ምዕጻድ ሳዕሪ ከይዓቢ ይገብር፡ ምዕጻድ ሳዕሪ ቖልዑ ኣብ ዘይህልዉሉ ግዜ ክኸውን ይግባእ።
- ኣብ ግዜ ንፋስን ብብዝሒ ብኸላ ዕንባባታትን ኣብ ዝሃለወሉ እዋንን ኣንተተኻኢሉ ንነዊሕ ግዜ ኣብ ደገ ዘይምጽናሕ።
- ጸረ ጸሓይ መነጸርን ቆብዕን ምጥቃም።
- ትንቢት ኩነታት ዕንባባያዊ ብከላ ኣብ ኣየር (pollen forecast) ኣብዚ ምራኣይ ይከኣል።
  www.pollenundallergie.ch
  or …/Polleninfo/pollenprognose

## ኣገደስቲ ሓበሬታታት ኣብ ዕለታዊ ሕይወት

ገለ ቀለልቲ ነጥብታት ንግዳያት ኣለርጂ (ብዕንባባ ዝመጽእ ኣለርጂ) ንዝኾኑ ሰባት ኣብ ምጉዳል ጸገማት ምቁሳል ኣፍንጫ፡

- ወጋሕታ ገዛኻ ንፋስ ምሃብ ወይ ኣብ ማይ ዝሃርመሉ ግዜ ምክፋቱ ወይ'ከኣ መካላኸሊ ጨና ዕንባባታት ኣብ ፍነስትራ (ከምኡ'ውን ኣብ ፍነስትራ መኪና) ምልጋብ የድሊ።

© Notfallstation/Allergologie Kispi Zürich

UNIVERSITÄTS-KINDERSPITAL ZÜRICH
*Das Spital der Eleonorenstiftung*

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung
Steinwiesstrasse 75
CH-8032 Zürich

www.kispi.uzh.ch