



# ብጨና ዕንባባታት ዝመጽእ ረስኒ

ሓሳብ: ብኻልእ ኣዘራርባ ብጨና ዕንባባታት ንዝመጽእ ረስኒ የመልከት፡ እዚ ሕማም ኣዘራርባ 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 ይረካቡ። 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 የመልከት። ተደጋገምቲ ወይ ፍሉጣት ምልክታት እዚ ሕማም፡ ሰሓ፡ ምንዛዕ ኣፍንጫ፡ ሕንጥሾ ምባል፡ ሰሓ ዓይኒ፡ ሰሓ እዝኒን ኣፍንጫን ላኦላዎይ ክፋል ኣፍን፡ ምንባዕ ዓይኒን እዮም። ናይ ዕንባባታት ኣለርጂ ድሕሪ ግዜ ናብ ኣዝማ ክትምብል ትኽእል እያ።

## ካልእ ሜላ ኣፈዋውሳ (Therapy)

ሰለስተ ዝተፈለለዩ ሜላታት ንምጉዳል ምልክታት ብጨና ዕንባባታት ዝመጽእ ረስኒ፡

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

**ልዑል ረስኒን ስፖርትን**

ግዳያት ብጨና ዕንባባታት ዝመጽእ ረስኒ ዝኾኑ ቐለውጥ ስፖርት ከዘውትሩ ፍቁድ እዩ። ኣብ ውሽጢ ዝህዙ ዝግበሩ ስፖርትታት ተመረጽቲ እዮም ኣብ ኣብ ደገ ዝግበሩ። ኮይኑ ግን ግዳያት ብጨና ዕንባባታት ዝመጽእ ረስኒ ኣብ ናይ ደገ ስፖርትታት ክሳብ ይኸእሉ እዮም። ንምኽልኻል ምልክታት ኣለርጂ ቅድሚ ናይ ስፖርት መደባቶም ቅድሚ 1 ሰዓት ኣቢሎም antihistamine (ብመልክዕ ኪኒና ወይ ዝነጥብ) ዝበሃል መድሃኒት ምውሳድ የድሊ። ተጠንቀቅ ገሊእም ካብዘም መድሃኒታት ድሕሪ ምውሳዶም ምንቅስቃስ ምውጋድ ዘድልዮም ኣለዉ። ምክንያቱ ግቡእ ስራሖም ኣብ ርገእ ኩነታት ኣካላት ኣድማዒ ስለዝኾነ።

**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 መካላሽሊ ጨና ዕንባባታት ኣብ ፍነስትራ (ከምኡውን ኣብ ፍነስትራ መኪና) ምልጋብ የድሊ።

- ምንቅስቃስ ንፋስ (ኣብነት ሸንትለተር) ኣብ ጸቢብ መደቀሲ ክፍሊ ኣብ ከውገድ ዘለዎም ሓደ እዩ። ምክንያቱ ኣብ መሬት ወዲቆም ዘለዉ ዕንባባታት ናብ ንፋስ ክብትኖም ስለዝኾኑልዎ።
- ዝተሓጸበ ክዳውንቲ ኣብ ደገ ዘይምጽዳሕ ወይ ዘይምንቐጽ።
- ዝሓመመ ውላድካ ገጽን ርእሱን ናይ ምሽት ምህጻብ።
- ቐትሪ ተኸዲንካዮም ዝወግልካ ክዳውንቲ ቅድሚ ምድቃስካ ምቅያርን ኣብ ቐለውጥ ዝድቅሱሉ ዘይምቅማጥን።
- ጀርዲንካ ብተኸታታሊ ምዕጻድ ሳዕሪ ከይዳቢ ይገብር። ምዕጻድ ሳዕሪ ቐለውጥ ኣብ ዘይህልዉሉ ግዜ ክኸውን ይግባእ።
- ኣብ ግዜ ንፋስን ብብዝሒ ብኸላ ዕንባባታትን ኣብ ዝሃለዉሉ እዋንን ኣንተተኻኢሉ ንዊሊ ግዜ ኣብ ደገ ዘይምጽናሕ።
- ጸረ ጸሓድ መንጻርን ቐብዕን ምጥቃም።
- ትንቢት ኩነታት ዕንባቢያዊ ብከላ ኣብ ኣየር (pollen forecast) ኣብዚ ምራኣይ ይክልል።  
[www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch)  
or .../Polleninfo/pollenprognose

© Notfallstation/Allergologie Kispı Zürich



UNIVERSITÄTS-  
**KINDERSPITAL  
ZÜRICH**

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)

**Das Spital der  
Eleonorenstiftung**