

Faktaark pollenallergi vietnamesisk

Ích lợi để biết về dⁱ ùng ph^án hoa

Ph^án hoa là gì?

Ph^án hoa là những hạt nhỏ có đường kính và trọng lượng thay đổi, bay trong không khí và rải theo gió để truyền phấn vào nhụy hoa cho những thảo mộc cùng loại. Những loại ph^án hoa có tầm quan trọng nhất của dị ứng ph^án hoa thuộc các loại cây như : cây t^ong quán s^ui, cây phⁱ và cây phong (bjørk). Ngoài ra, còn có cây chí m^áu cùng tất cả các loại cỏ, đặc biệt là cỏ "timotei" và cỏ chó "hundegress". Những dấu vết của nấm mốc cũng đem lại những khó chịu như ph^án hoa. Dị ứng ph^án hoa do bởi việc bạn phản ứng thuộc về dị ứng đối với một vài chất protein có trong một số loại ph^án hoa. Dị ứng ph^án hoa được gọi theo từ ngữ chuyên môn là dị ứng theo mùa và theo từ ngữ dân gian được gọi là chứng sổ mũi dị ứng.

Chúng ta liên hệ với ph^án hoa qua việc hít ph^án hoa vào các đường hô hấp, thêm vào đó ph^án hoa bám chặt vào da, tóc và mắt. Đối với hầu hết mọi người thì việc này không gây phiền toái nào cả. Với người bị dị ứng thì hệ thống kháng nhiễm sẽ bị kích động, và có phản ứng sung lên ở mũi và / hoặc ở mắt. Cơ thể phản ứng với chất protein ở trong ph^án hoa và phóng thích kích thích tố điều chỉnh sự tuần hoàn của máu cùng những chất gây sung khác, đưa đến kết quả khó chịu qua những hình thức như hắt hơi, chảy nước mũi và ngứa ở mắt.

Ai có thể bị dị ứng ph^án hoa?

Dị ứng ph^án hoa xảy ra nhiều nhất ở lứa tuổi 5-40 tuổi và trông có vẻ như càng ngày càng có nhiều người bị dị ứng ph^án hoa.

Ở đâu có ph^án hoa?

Ph^án hoa được tìm thấy với số lượng nhiều ở không khí ngoài trời vào những thời điểm nhất định trong năm. Vào mùa xuân, có ph^án hoa từ cây cối và cuối mùa hè có ph^án từ cỏ và cây ích m^áu là những nguồn ph^án nhiều nhất. Thông thường ở những vùng duyên hải và ở núi cao có ít ph^án hoa hơn. Ph^án cỏ và ph^án cây ích m^áu bay rải rác trong những khoảng cách vài trăm mét, trong khi ph^án từ các cây có thể bay rải rác hàng dặm. Đặc biệt nói đến ph^án từ cây phong, có thể thí dụ như từ những khu vực ở miền nam nước Phần lan hoặc Baltic bay rải rác đến tận miền bắc Na uy vào lúc có gió đông bắc ổn định.

Mỗi ngày trong suốt nửa năm mùa hè đều có dự báo về ph^án hoa đưa ra sự cập nhật về những nơi trong nước có mùa ph^án của các loại ph^án hoa khác nhau, đặc biệt là những loại ph^án gây dị ứng. Thí dụ : mùa ph^án của cây phong tại Oslo qua đi, rồi mới bắt đầu tại Tromsø. (Hãy xem lịch về ph^án hoa / dự báo về ph^án hoa trên trang www.naaf.no)

Những triệu chứng nào gây dị ứng ph^án hoa?

Khi bị dị ứng phấn hoa, bạn thường chảy nước mũi, ngứa mũi, nghẹt mũi và hắt hơi. Bạn chảy nước mắt, ngứa ở mắt, mắt đỏ và sưng lên. Có người cũng bị sưng trong mùa phấn hoa. Đó là những triệu chứng mà những người chung quanh dễ ghi nhận được, trong khi những phản ứng khó chịu khác chỉ có người bị bệnh mới lưu ý thấy. Toàn cơ thể có phản ứng cả. Người bị dị ứng cảm thấy mệt mỏi, thiếu sáng khoái và bị giảm khả năng tập trung, khả năng học hành. Nhiều người cảm thấy dị ứng phấn hoa gây ảnh hưởng đến việc làm và kết quả học hành.

**Nhiều người bị dị ứng phấn hoa có thể cảm thấy những phản ứng xen kẽ - hãy xem
Ích lợi để biết về những phản ứng xen kẽ.**

Làm thế nào để đưa ra sự chẩn đoán về dị ứng phấn hoa?

Tại bác sĩ có kiến thức về dị ứng, bạn có thể được thử dị ứng để xem bạn có phản ứng nào với phấn hoa, bụi trong nhà, nấm mốc, những thứ nhỏ li ti từ thú vật v.v . . . Một giọt nhỏ có chứa chất thử nghiệm, thí dụ như một dung dịch phấn hoa sẽ được đặt trên da. Qua giọt này, bạn sẽ được chọc một lỗ nhỏ trong da. Một vùng đỏ, ngứa với da sưng phồng có màu trắng biểu lộ bệnh dị ứng. Một phản ứng như thế cùng với những triệu chứng tiêu biểu của dị ứng cho thấy là bạn bị dị ứng với loại phấn hoa có ở trong dung dịch hoà tan.

Điều quan trọng là không dùng thuốc dị ứng từ 3-10 ngày trước khi bạn thử dị ứng. Việc lấy máu để thử dị ứng cũng có thể cho thấy bạn có dị ứng phấn hoa hay không.

Sự hiện hữu của dị ứng phấn hoa :

Chúng tôi ước đoán có 20% dân số, khoảng 900.000 người Na uy bị dị ứng phấn hoa ở mức độ nghiêm trọng nhiều hoặc ít.

Tại Thụy điển nơi mà người ta đã nghiên cứu về sự gia tăng bệnh dị ứng phấn hoa ở người lớn, cho thấy những con số sau đây : Từ 8% dân số bị dị ứng phấn hoa vào năm 1981 đến 19% dân số vào năm 2003. Điều hiển nhiên để tin là Na uy có thể có sự gia tăng nhiều ở cùng mức độ.

Những biện pháp / những lời khuyên tốt khi bị dị ứng phấn hoa :

- Trong mùa phấn hoa, chúng ta dễ nhạy cảm với các nhiễm thể dị ứng và những chất gây dị ứng khác. Hãy cẩn thận việc lau chùi vệ sinh, mùi vị nặng, khói thuốc và những thứ tương tự.
- Tránh dùng mở cửa để làm thoáng nhà lúc phấn hoa bay rải rác nhiều nhất, đó là từ buổi sáng cho đến xế chiều.
- Đừng phơi quần áo ngoài trời vào giấc trưa. Các hạt phấn sẽ dính chặt vào quần áo.
- Rửa / gội đầu trước giờ đi ngủ.
- Nên sắp xếp các vận động cơ thể vào những lúc có ít phấn hoa nhất. Có người có được lợi ích của việc sử dụng mặt nạ chắn bụi, thí dụ khi lái xe đạp.
- Dùng kính râm có thể làm giới hạn những triệu chứng ở mắt.
- Học sinh và sinh viên bị dị ứng phấn hoa có thể xin (trong thời gian rộng rãi trước) được kéo dài thời gian làm bài thi. Phải đính kèm giấy chứng nhận của bác sĩ.

Sự chữa trị dị ứng phấn hoa:

Điểm chính trong tất cả các cách chữa trị dị ứng là tìm cách tránh những chất mà bạn không chịu được. Có một số các loại thuốc chống dị ứng phấn hoa. Việc chữa trị có thể diễn ra bằng thuốc xịt mũi, thuốc nhỏ mắt, thuốc viên chống dị ứng, thuốc hít hoặc thuốc chích. Một được

phẩm mới có tên là Xolair đã được công nhận cho dùng tại Na uy. Ý định là dành cho những người bị suyễn nặng mà dị ứng cũng ảnh hưởng đến bệnh của họ.

Bác sĩ của bạn sẽ giúp bạn chọn loại thuốc thích hợp nhất với bạn. Điều quan trọng cần biết là những thuốc dị ứng có tác dụng phòng ngừa và điều được biết rõ là phải mất từ 1-2 tuần trước khi bạn có được công hiệu hoàn toàn của thuốc. Mặc dù bạn không còn có những triệu chứng nào trong những ngày ít phấn hoa, nhưng bạn vẫn phải dùng những thuốc này thường xuyên mỗi ngày trong suốt mùa phấn hoa. Điều quan trọng để biết là những khó chịu này có thể gia tăng đáng kể bởi những chất gây dị ứng như : khói thuốc, khói xe, bụi, nước hoa, gió, sự thay đổi nhiệt độ, nhiễm trùng, những yếu tố thuộc về các chất kích thích tố và cảm giác, cùng rượu bia.

(Xem chỉ dẫn về chích ngừa dị ứng)