

## Tala: 1

Allergic Rhinitis(includes abstract) Carson-DeWitt R; Kassir K; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2007; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052431

Abstract: Ang allergic rhinitis ay pangkat ng mga sintomas na nangyayari kapag nakakalanghap ka ng mga bagay na nagdudulot ng allergy sa iyo. Ang mga bagay na ito ay tinatawag na mga allergen. Seasonal (panaka-naka) allergic rhinitis—Tinatawag minsan na hay fever o rose fever. Nangyayari ang kondisyong ito sa mga panahon ng taon kung kailan nasa hangin ang mga allergen. Ang Tagsibol at Taglagas ay pinaka-karaniwang panahon. Ang pinaka-karaniwang allergen ay pollen. ; Perennial (paulit-ulit!) allergic rhinitis—Ang kondisyong ito ay dulot ng mga allergen gaya ng mga kemikal, alikabok, dust mites, mga ipis, kaliskis ng balat ng hayop, mold spores, o, paminsan-minsan, mga pagkain. Maaaring mangyari sa anumang panahon ng taon na malalantad ka sa mga allergen na ito.

[View English](#)

**Database:** Consumer Health Information -- Tagalog

### Allergic Rhinitis

(Hay Fever)

ni: Rosalyn Carson-DeWitt, MD

[\[View English Version\]](#)

#### [Kahulugan](#)

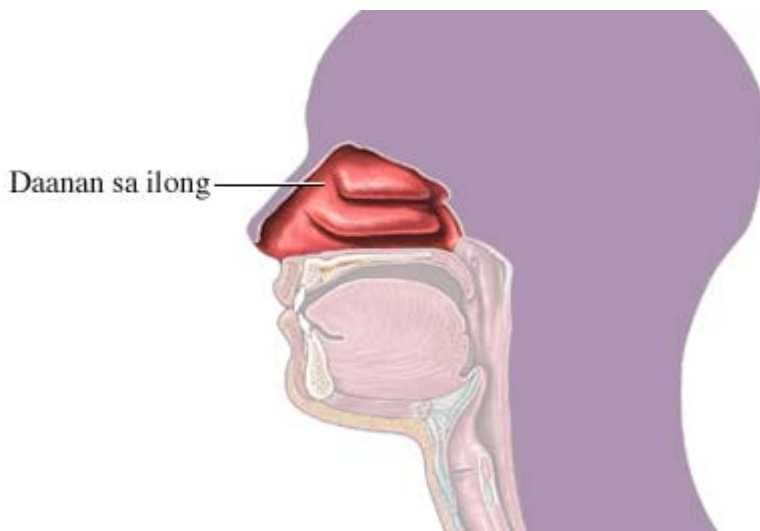
Ang allergic rhinitis ay pangkat ng mga sintomas na nangyayari kapag nakakalanghap ka ng mga bagay na nagdudulot ng allergy sa iyo. Ang mga bagay na ito ay tinatawag na mga allergen.

- Seasonal (panaka-naka) allergic rhinitis—Tinatawag minsan na hay fever o rose fever. Nangyayari ang kondisyong ito sa mga panahon ng taon kung kailan nasa hangin ang mga allergen. Ang Tagsibol at Taglagas ay pinaka-karaniwang panahon. Ang pinaka-karaniwang allergen ay pollen.
- Perennial (paulit-ulit!) allergic rhinitis—Ang kondisyong ito ay dulot ng mga allergen gaya ng mga kemikal, alikabok, dust mites, mga ipis, kaliskis ng balat ng hayop, mold spores, o, paminsan-minsan, mga pagkain. Maaaring mangyari sa anumang panahon ng taon na malalantad ka sa mga allergen na ito.

#### [Mga Sanhi](#)

Nangyayari ang allergic reaction kapag sumusobra ang reaksiyon ng immune system ng iyong katawan sa isang allergen. Kapag nakakalanghap ka ng allergen, gumagawa ang mga selula sa iyong nasal passages ng isang kemikal na tinatawag na histamine. Nagiging sanhi ang histamine upang maging makati ang iyong ilong at nagdudulot din ito ng pamamaga at paggawa ng mucus sa nasal passages.

#### **Bahagi kung saan Ginagawa ang Histamine**



*Namamaga at dumarami ang paggawa ng mucus sa bahaging ito pagkatapos ng pagkakadikit sa isang allergen.*

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

### **Mga Nagbibigay Panganib**

Ang nagbibigay panganib ay isang bagay na nagpapataas ng iyong tsansang magkaroon ng sakit o kondisyon. Kasama sa mga nagbibigay panganib ang:

- Mga miyembro ng pamilya na may allergic rhinitis, eczema , o hika
- Eczema
- Hika
- Mga allergy sa pagkain

### **Sintomas**

Maaaring idulot ng allergic rhinitis ang mga sumusunod na sintomas:

- Pagbahing
- Pangangati sa ilong, mga mata, lalamunan, at mga tainga
- Mapula, nagtutubig na mga mata
- Tumutulong uhog sa ilong, baradong ilong
- Sinus pressure
- Postnasal drip at ubo
- Sakit sa ulo
- Pangingitim ng ibaba ng mga mata

### **Pagsuri**

Susubukan ng iyong doktor na alamin kung aling mga allergen ang nagdudulot sa iyo ng allergy. Maaaring isangguni ka sa isang allergist, kung kailangan.

Kasama sa mga pagsusuri ang:

### **Pagsusuring Pagtusok sa Balat**

Inilalagay ang kaunting piraso ng allergen sa ilalim ng balat gamit ang karayom. Titingnan ng doktor kung aangat o maiirita ang balat sa bahaging iyon. Maaaring gawin ito para sa maraming mga allergen nang sabay sabay.

### **RAST Testing**

Kinukuha ang kaunting sample ng dugo at sinusuri para sa iba't ibang mga allergen.

## Provocation Testing

Lalanghap ka ng hanging naglalaman ng allergen. Titingnan ng doktor kung magkakaroon ka ng allergic reaction, gaya ng umaagas na paghinga o kahirapan sa paghinga.

### Paggamot

Ang pinakamabisang paraan upang gamutin ang mga allergy ay ang iwasan ang allergen. Dahil nagiging mahirap o imposible ito minsan, mayroong ibang mga paggamot.

Maaaring kasama sa mga paggamot ang:

## Mga gamot

- Antihistamines—pinahihinto o binabawasan ang paggawa ng histamine, kadalasang iniinom bilang mga tableta
- Decongestants—binabawasan ang pagbabara sa pamamagitan ng pagpapaliit sa mga daluyan ng dugo, iniinom na mga tableta o nasal spray
- Mast cell inhibitors—mga nasal spray na nakaaabala sa mga reaksiyong kemikal na humahantong sa pagpapakawala ng histamine
- Topical corticosteroids—mga nasal spray na nagbabawas sa pamamaga sa nasal passages

## Immunotherapy (Allergy Shots)

Iniiniksiyon ang napakaliit na bilang ng mga allergen sa loob ng ilang linggo, buwan, o maging taon. Ang layunin ay ang gawing mas hindi sensitibo ang immune system ng iyong katawan sa mga allergen na ito.

Maaaring isagawa ang therapy na ito sa paglalagay ng mga allergen sa ilalim ng dila (sublingual). Sa isang pag-aaral kamakailan, nabawasan nang kaunti ang mga sintomas ng mga nasa hustong gulang na pasyenteng allergic sa ilang pollen ng damo sa pamamagitan ng pag-inom ng mga tableta ng grass allergen sa ilalim ng dila araw-araw sa loob ng 18 linggo. \* Kailangan ang karagdagang pag-aaral.

### Pag-iwas

Maaaring makatulong ang mga sumusunod na paraan upang iwasan ang allergic rhinitis :

- Manatili sa loob sa umaga kapag pinakamataas ang bilang ng pollen
- Iwasan ang mga gawaing panlabas sa panahon ng taon kung kailan namumulaklak ang mga puno, mga bulaklak, o mga amag na nagdudulot ng allergy sa iyo.
- Panatiliing nakasara ang mga bintana sa iyong bahay at kotse upang huwag makapasok ang pollen.
- Gumamit ng air conditioner upang bawasan ang kahalumigmigan sa mas maiinit na buwan upang mapigilan ang pagtubo ng amag at mildew.
- Palaging linisin ang mga filter ng iyong air conditioner
- Pag-isipang maglagay ng air purifier sa iyong tahanan, lalo na sa iyong kuwarto
- Gumamit ng mga vacuum cleaner at mga air conditioner na may mga HEPA filter upang hulihin ang mga allergen
- Bawasan o iwasan ang mga gawaing panlabas sa mga maiinit na araw ng tag-araw, kapag maaaring palalain ng ozone levels ang mga allergy
- Takpan ang mga unan at kutson ng vinyl na pantakip upang bawasan ang iyong pagkakalantad sa mga dust mite
- Linggo-linggong labhan ang mga kubre-kama ng napakainit na tubig
- Gumamit ng mas kaunting mga bagay na nakaka-apon ng alikabok gaya ng mga kurtina, bed skirts, alpombra, at stuffed animals, lalo na sa iyong kuwarto.
- Kung hindi mo maiiwasan ang mabalahibong alagang hayop, mag-vacuum nang madalas, panatiliin sa labas ng mga kuwarto ang iyong alaga at ibang mga kuwarto na may alpombra

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

**Pagkukunan:** Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2007

**Numero ng Item:** 2010052431