

Emergency Services

خدمات اورژانس

## Allergic Reaction

## عکس العمل آلرژیک (حساسیتی)

### چه وقتی فوراً با 1-1-9 تماس بگیریم

اگر هر یک از موارد زیر پس از آنکه در معرض ماده ای قرار گرفتید که در گذشته به آن حساسیت نشان داده بودید اتفاق بیفتد:

مشکل تنفسی دارید یا آنکه زیاد خس خس میکنید.

بطور ناگهانی دچار سبکی سر شده اید.

خس خس میکنید یا در سینه یا گلویتان احساس گرفتگی میکنید.

دهان، گلو یا زبانتان ورم کرده است.

زمانیکه در تماس با چیزی قرار میگیرید که بدنتان نسبت به آن حساسیت نشان میدهد، عکس العمل آلرژیک روی میدهد. عکس العمل آلرژیک ممکن است بوسیله غذا، دارو، عفوونها، نیش حشرات، حیوانات، آنچه که استنشاق میکنید و تماس پوست با محرکها مانند مواد آرایشی یا صابونها ایجاد شود.

در صورتیکه شخص عکس العمل شدیدی نشان دهد آنرا شوک آنافلاکسی (خوانده میشود آنا-ف-لاک-سی) مینامند. در بعضی موارد آنافلاکسی میتواند منجر به مرگ شود.

### مراقب چه باید بود

ممکن است چیزی که در گذشته استفاده میکردید و قبلاً به آن واکنشی نشان نداده اید در شما ایجاد حساسیت کند. زمانی که نسبت به چیزی حساسیت داشته باشید احتمالاً اگر دوباره در معرض آن قرار گیرید به آن واکنش نشان خواهید داد.

واکنش حساسیتی میتواند خفیف یا شدید باشد. اکثر افراد ظرف 30 دقیقه پس از قرار گرفتن در معرض موادی که به آن آلرژی دارند واکنش نشان میدهند.

ممکن است این علائم مربوط به واکنش حساسیتی را مشاهده کنید:

- دانه های پوستی

- کهیر (دانه های پوستی قرمز برجسته همراه با خارش)

- ورم لبها، زبان، گلو، پلکها و گوشها

- مشکل تنفسی

- احساس فشردگی در قفسه سینه

- احساس سرگیجه واقعی، سبکی سر یا غش

### چگونه در خانه از خود مراقبت کنید

در 12 تا 24 ساعت آینده استراحت کنید.

ممکن است کهیر زدن، ورم یا خارش در ناحیه سینه، پاها و یا دستها در طول چند روز آینده ادامه یابد. احتمالاً در این مدت کهیر متناوباً ظاهر شده یا از بین میرود.

برای از بین بردن خارش ناشی از دانه های پوستی یا کهیر:

- با آب سرد حمام کنید یا دوش بگیرید.

- پارچه خنک خیس را بر روی پوستتان بگذارید.

- داروهایی را که دکتر اورژانس تجویز کرده است مصرف کنید.

اگر کهیر زدن شما بیش از چند روز ادامه یابد ترتیبی بدهید تا هر چه سریعتر پزشکتان را ملاقات کنید.

از آنچه که باعث چنین واکنشی در شما شده است پرهیز کنید.

(ادامه در صفحه بعد)

- در منزل چگونه از خود مراقبت کنید
- اگر واکنش آلرژیک حاد داشته اید:
  - با پزشک خانواده خود برای ایجاد برنامه ای در مورد آنچه که شما و افراد نزدیک به شما در صورت بروز واکنش آلرژیک باید انجام دهند ، همکاری کنید. اطمینان حاصل کنید که همه از این برنامه با خیر هستند.
  - با پزشک خود در مورد دریافت نسخه مربوط به کیت آنافلاکسی (مانند اپی-پن) صحبت کنید.
  - علامت هشدار پزشکی را با خود حمل کنید.
- اگر به شما آنتی هیستامین داده باشند یا دستور مصرف آنرا داده باشند:
  - رانندگی یا اعمالی را که به دقت فراوان شما نیاز دارد انجام ندهید. آنتی هیستامینها ممکن است باعث خواب آلودگی شما بشوند.
- حتی اگر احساس بهبودی کامل میکنید، ترتیبی بدهید تا پزشکتان را در طول هفته آینده ملاقات کنید.
- برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:
  - از پزشک خانواده خود
  - از داروساز
  - با شماره 1-1-8 هلت لینک بی . سی تماس بگیرید ( با شماره 1-1-7 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) سر بزنید.
- برای پیشگیری از واکنش آلرژیک
  - کوشش کنید تا خود را در معرض آنچه که واکنش آلرژیک را در شما ایجاد کرد ، قرار ندهید.
  - اگر مطمئن نیستید که چه چیزی باعث واکنش آلرژیک در شما شده است، از فعالیتهای، غذاهایی که خورده اید، یا آنچه که در فضای اطرافتان در معرض آن بوده اید، فهرستی را تهیه کنید. همه علائم خود را یادداشت کنید.
  - قبل از شروع هرگونه داروی جدید شامل بر داروهای گیاهی، مکمل ها و ویتامینها با پزشکتان مشورت کنید.
  - برای خودتان یک کیت آلرژیک تهیه کنید که دارو، لوسیون ها و دیگر موادی که برای درمان واکنش خود لازم دارید را در آن قرار دهید.