



आँखों की एलर्जी जागरूकता



आईएपी एलर्जी और अनुप्रयुक्त इम्यूनोलॉजी अध्याय द्वारा

अपनी आँखों की रक्षा करें, अपनी दृष्टि की रक्षा करें!

? आँखों की एलर्जी क्या है?

आँखों की एलर्जी (एलर्जिक कंजंक्टिवाइटिस) तब होती है जब आपकी आँखें धूल, परागकण या पालतू जानवरों के रोएँ जैसी चीज़ों पर प्रतिक्रिया करती हैं।

→ शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली हिस्टामिन छोड़ती है, जिससे जलन होती है।

⚠ आम लक्षण

- ✓ लालपन 🙄
- ✓ खुजली 🧑
- ✓ पानी आना 💧
- ✓ जलन 🔥
- ✓ पलकों में सूजन 😞

(टिप: एलर्जी दोनों आँखों को प्रभावित करती है, जबकि संक्रमण अक्सर एक आँख में ज्यादा होता है।)

🌿 आम कारण / ट्रिगर

- 🌿 परागकण - घास, पेड़, खरपतवार
- 🐾 पालतू जानवरों के रोएँ - बिल्ली, कुत्ता
- 🧹 धूल कण (डस्ट माइट्स) - बिस्तर, गद्दे, कार्पेट
- ☁ फफूंद (मोल्ड) - नम जगहें
- 🔥 अन्य उत्तेजक - धुआँ, इत्र, कॉस्मेटिक्स, कॉन्टैक्ट लेंस

🛡 बचाव के उपाय

- 📅 पराग मौसम में खिड़कियाँ बंद रखें
- 😓 बाहर निकलते समय धूप का चश्मा पहनें
- 🧼 बाहर से आने पर हाथ व चेहरा धोएँ
- 🛏 गद्दे और तकियों पर डस्ट-प्रूफ कवर लगाएँ
- 🐕 पालतू जानवरों को शयनकक्ष से दूर रखें
- 💧 प्रिज़र्वेटिव-फ्री आर्टिफिशियल टीयर्स का प्रयोग करें

💊 इलाज के विकल्प

- ♦ आई ड्रॉप्स: आर्टिफिशियल टीयर्स, एंटीहिस्टामिन ड्रॉप्स, मास्ट सेल स्टेबलाइज़र, स्टेरॉयड ड्रॉप्स
- ♦ ठंडी पट्टी (Cold Compress): खुजली और सूजन से राहत देती है
- ♦ एलर्जन से बचाव और इम्यूनोथेरेपी: एलर्जिस्ट की सलाह से करें

(⚠ दवाइयाँ हमेशा अपनी आँखों के डॉक्टर या एलर्जी विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह अनुसार ही लें)

📌 मुख्य संदेश

आँखों की एलर्जी सामान्य लेकिन नियंत्रित करने योग्य है। सही बचाव, देखभाल और समय पर डॉक्टर की सलाह से आप अपनी आँखों को स्वस्थ और आरामदायक रख सकते हैं।

