



ഡോ. കൃഷ്ണമോഹൻ. ആർ
 MBBS, DNB, DAA, MNAMS
 Consultant Paediatrician &
 Paediatric Allergist
 Health Service, Kerala



അലർജിയുണ്ടാക്കുന്ന ചെടികളും പൂക്കളും

പൂക്കളോടും പുമ്പാറ്റയോടുമൊപ്പം മണ്ണിലും മരത്തിലുമൊക്കെയായി കളിച്ചു നടക്കേണ്ട പ്രായമാണ് ബാല്യം. പ്രകൃതി മുഴുവൻ പൂത്തുലഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ഓണക്കാലമായതുകൊണ്ട് ഇതേ തൊടിയിൽ നിന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ഇനി കയറാൻ പോലും നേരം കിട്ടണമെന്നില്ല. പക്ഷെ, പൂക്കുടയുമായി കാടും മേടും കയറിയിറങ്ങി നടന്ന് വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ കുരുന്നുകളുടെ ദേഹമൊക്കെ ചൊരിഞ്ഞു തടിച്ചാലോ? സന്തോഷമൊക്കെ അങ്ങ് പമ്പകടക്കും. എന്നാൽ ഇങ്ങനെ ചൊരിഞ്ഞു തടിക്കുന്നത് അലർജികൊണ്ടാണെന്ന് മിക്കവർക്കും അറിയില്ല. എന്നുകരുതി കുട്ടികളെ വീട്ടിൽ അടച്ചിടാനല്ല പഠനത്തിൽ കേന്ദ്രം പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന അലർജിയെക്കുറിച്ച് ഒരു കരുതൽ വേണമെന്നു മാത്രം. അക്കൂട്ടത്തിൽ അലർജിയുണ്ടാക്കുന്ന ചില ചെടികളേയും പൂക്കളേയും കുറിച്ച് പ്രത്യേകിച്ചും.

കാരണവും ലക്ഷണവും

നിർത്താതെയുള്ള മൂക്കൊലിപ്പ്, തുടർച്ചയായ തുമ്മൽ, കണ്ണിലും മൂക്കിലുമുള്ള ചൊരിച്ചിൽ, ചുമ, വലിവി,

ഓണക്കാലമായതുകൊണ്ട് തൊടിയിൽ നിന്ന് കയറാൻ പോലും നേരം കിട്ടണമെന്നില്ല. പക്ഷെ, പൂക്കുടയുമായി കാടും മേടും കയറിയിറങ്ങി വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ കുരുന്നുകളുടെ ദേഹമൊക്കെ ചൊരിഞ്ഞു തടിച്ചാലോ?

പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ ഓരോ മാസവും അതാതു സ്ഥലങ്ങളിലെ പൂമ്പൊടിയുടെ അളവുകൾ അറിയുവാനുള്ള സംവിധാനം ഉണ്ട്. 'പോളൻ കലണ്ടർ' എന്ന ഈ സംവിധാനം അലർജി രോഗികൾക്ക് മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കാൻ സഹായകമാണ്

തൊലിപ്പുറത്ത് ദീർഘകാലം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ചൊരിച്ചിൽ ഇവയെല്ലാം അലർജിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാവാം. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനത്തിന് സംഭവിക്കുന്ന ചെറിയ വ്യതിയാനങ്ങളാണ് അലർജിക്കു കാരണമാകുന്നത്. ഭൂരിഭാഗം ആളുകളിലും സാധാരണ ഗതിയിൽ നിരൂപദ്രവകാരികളായ ചില പദാർത്ഥങ്ങളെ അക്രമകാരികളായി കണ്ട്, അവയ്ക്കെതിരെ ശരീരം അമിതമായി പ്രതികരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് അലർജി. അലർജിയുണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ പൊതുവായി അലർജനുകൾ എന്നു പറയുന്നു.

വിവിധതരം അലർജികൾ

1. അന്തരീക്ഷത്തിലുള്ള അലർജൻസ് കാരണം : വീട്ടിലുള്ള പൊടി, പൊടിചെളുപ്പ്, പാറ്റ, പൂപ്പൽ, പൂച്ച, പട്ടി എന്നിവയുടെ രോമങ്ങൾ, പൂമ്പൊടി തുടങ്ങിയ അന്തരീക്ഷ അലർജനുകൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നവയാണിത്.

2. ത്വക്ക് അലർജി : തൊലിപ്പുറമേയുള്ള അലർജി മൂന്നു തരത്തിൽ കാണുന്നു.

A. എക്സീമ (Eczema) : അഞ്ചു വയസിനു താഴെയുള്ള കുട്ടികളിലാണ് ഇത് കൂടുതലായും കണ്ടുവരുന്നത്. ഇവരിൽ മുഖം, കൈകാലുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ തൊലി വരളുകയും ചൊരിഞ്ഞു പൊട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. പിൽക്കാലത്ത് ആസ്തമ വരാനുള്ള സാധ്യത ഇവരിൽ കൂടുതലാണ്.

B. കോണ്ടാക്ട് ഡെർമറ്റൈറ്റിസ് (Contact Dermatitis) : അലർജനുകളുമായി നേരിട്ടുള്ള സ്പർശനമോ സാമീപ്യമോ മൂലം ഉണ്ടാകുന്നത്.

C. ആർട്ടിക്കേരിയ (Urticaria) : തൊലിപ്പുറമേ ചൊരിച്ചിലോടു കൂടി പൊങ്ങിയ പാടുകളായി കാണപ്പെടുന്നവ.

3. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളോടുള്ള അലർജി : പാൽ, മുട്ട, ചെമ്മീൻ, ഞെങ്ങ്, കടല, ഗോതമ്പ് എന്നിവയാണ് സാധാരണയായി അലർജി ഉണ്ടാക്കിയേക്കാവുന്ന ഭക്ഷണ വസ്തുക്കൾ. ശരീരം ചൊറിഞ്ഞു തടിക്കുക, വായിലും നാവിലും ചൊരിച്ചിൽ, ചർദ്ദി, വയറുവേദന, വയറിളക്കം എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ.



4. മരുന്നുകളോടുള്ള അലർജി : പെൻസിലിൻ, സൾഫാ, ആസ്പിരിൻ, ചില വേദന സംഹാരികൾ തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണയായി അലർജിയുണ്ടാക്കുന്നത്.

5. വിഷം അലർജി : കടന്നൽ, തേനീച്ച, തേൾ, ചിലതരം ഉറുമ്പുകൾ എന്നിവയുടെ വിഷം ചിലരിൽ ഗുരുതരമായ അലർജി ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്.

കരുതിയിരിക്കാം അലർജനുകളെ

ലോകമെമ്പാടും അലർജി രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന വസ്തുക്കളാണ് വീട്ടുപൊടിയും പൊടിയിൽ വളരുന്ന പൊടിചെളുപ്പും. നമ്മുടെ തൊലിയിൽ നിന്നും അടർന്നു വീഴുന്ന ശൽക്കങ്ങൾ, ഭക്ഷണ അവശിഷ്ടങ്ങൾ, വളർത്തുമൃഗങ്ങളുടെ രോമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ മിശ്രിതമാണ് വീട്ടുപൊടി. ഈ പൊടിയിൽ വളരുന്ന, നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാനാവാത്ത ചെറു ജീവികളാണ് പൊടിചെളുപ്പ്. അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഈർപ്പമാണ് ഈ പൊടിചെളുപ്പുകളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ഏറ്റവും അനുകൂലമായ ഘടകം.

തിരക്കുപിടിച്ച ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് മാനസിക ഉല്ലാസം നൽകുന്നവയാണ് വളർത്തു മൃഗങ്ങൾ. പക്ഷെ അലർജി രോഗങ്ങളിൽ പൂച്ച, പട്ടി, എന്നിവയുമായുള്ള അടുത്ത ഇടപഴകൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം. ഇവയുടെ തൊലിപ്പുറത്തുള്ള ശൽക്കങ്ങൾ, മൂത്രം, ത്വപ്പൽ എന്നിവയിൽ അലർജിയുണ്ടാക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ധാരാളമുണ്ട്.

ആസ്തമ, നാസിക അലർജി തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വില്ലനാണ് ചിലതരം പൂമ്പൊടികൾ. പൂമ്പൊടികൾ പ്രധാനമായും രണ്ടു തരമുണ്ട്. കാറ്റിലൂടെ സ്വയം പറന്നു പരാഗണം സംഭവിക്കുന്നവയും, ചിത്രശലഭം, വണ്ടുകൾ തുടങ്ങിയവയാൽ പരാഗണം നടക്കുന്നവയും. ചില മരങ്ങൾ, പൂല്ലുകൾ, കളകൾ തുടങ്ങിയവയുടെ പൂമ്പൊടികൾ കാറ്റിലൂടെ പറന്ന് പരാഗണം നടക്കുന്നവയാണ്. ഇത്തരം പൂമ്പൊടികൾ ഭാരം കുറഞ്ഞവയും, എണ്ണത്തിൽ വളരെ കൂടു



തലുള്ളവയുമാണ്. ഇവയാണ് സാധാരണ അലർജി, ആസ്തമ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നത്. അതേ സമയം നമ്മുടെ പുനോട്ടങ്ങളിൽ കാണുന്ന ആകർഷകമായ, സൗരഭ്യം പരത്തുന്ന ഭൂരിഭാഗം പൂക്കളും വലിയ തോതിൽ അലർജി ആസ്തമ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കണ്ടു വരുന്ന കാറ്റാടി മരം, മഞ്ഞ വാക, കുങ്കുമപ്പൂമരം, ശീമക്കരിവേലം തുടങ്ങിയവ ആസ്തമ-നാസികാ അലർജി എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമായേക്കാം.

അന്തരീക്ഷത്തിലുള്ള മറ്റു മാലിന്യങ്ങളുടെയും പുകപടലങ്ങളുടെയും സാന്നിധ്യം പുമ്പൊടി അലർജിയുടെ കാരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മെട്രോ നഗരങ്ങളിൽ പുമ്പൊടികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതിന്റെ കാരണം ഇതാണ്.

പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ ഓരോ മാസവും അതാതു സ്ഥലങ്ങളിലെ പുമ്പൊടിയുടെ അളവുകൾ പത്ര മാദ്ധ്യമങ്ങളിലൂടെ അറിയുവാനുള്ള സംവിധാനം ഉണ്ട്. 'പോളൻ കലണ്ടർ' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ സംവിധാനം അലർജി രോഗികൾക്ക് മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കാൻ സഹായകമാണ്.

അന്തരീക്ഷത്തിലുള്ള അലർജിക്കു പുറമേ, തൊലിപ്പുറത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന കോണ്ടക്ട് ഡെർമൈറ്റിസ് എന്ന രോഗം ഉണ്ടാകുന്ന പലയിനം ചെടികൾ നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുമുണ്ട്. അരളി, പുച്ചെടി, മുളച്ചീര, ചൊറിയിണം, എരുക്ക്, പാർത്തിനിയം തുടങ്ങിയ ചെടികൾ നേരിട്ട് ശരീരത്തിൽ തൊട്ടാൽ ചൊറിച്ചിൽ, തൊലി ചുവന്നു തടിക്കുക എന്നീ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

ഇതിനൊക്കെ പുറമേ, സിഗരറ്റു പുക, വാഹനപ്പുക, സാമ്പ്രാണിത്തിരി കത്തിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പുക, കൊതുകു തിരി/ കൊതുകു മാറ്റ്, സുഗന്ധ ലേപനങ്ങൾ തുടങ്ങി പലവിധം വസ്തുക്കളും അലർജി ആസ്തമ രോഗങ്ങൾ മുൻകരുതൽ കാരണമാകുന്നു.

മുൻകരുതലുകൾ, പ്രതിവിധികൾ

ഏതുതരം അലർജിയുടെയും ചികിത്സയുടെ ആദ്യ പടി അലർജനുകൾ ഒഴിവാക്കുക എന്നുള്ളതാണ്. കുട്ടികളിൽ ഇതത്ര പ്രായോഗികമല്ല. എങ്കിലും അലർജി രോഗങ്ങളിലെ ഒരു പ്രധാന വില്ലനായ വീട്ടുപൊടിയും, വീട്ടുപൊടിയേയും ചെളിനെയും നേരിടുന്നതിന് നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതായുണ്ട്.

അലർജിയുള്ള കുട്ടിയുടെ കിടപ്പുമുറിയിൽ നിന്നും പൂസതകങ്ങൾ, കട്ടിയുള്ള



പൊള്ളിച്ചെളുപ്പ്



ചൊറിയിണം



അതേ സമയം നമ്മുടെ പുനോട്ടങ്ങളിൽ കാണുന്ന ആകർഷകമായ, സൗരഭ്യം പരത്തുന്ന ഭൂരിഭാഗം പൂക്കളും വലിയ തോതിൽ അലർജി ആസ്തമ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം

കർട്ടനുകൾ, കാർപ്പറ്റുകൾ, അലമാര എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. കിടക്ക, തലയണ എന്നിവയ്ക്ക് നേർത്ത റെക്സിൻ കൊണ്ടുള്ള കവർ തയ്പ്പിച്ച് ഇടുക. തുനിയ സ്ഥലത്ത് പ്ലാസ്റ്റർ ഒട്ടിച്ച് ഭദ്രമാക്കുക. കഴിവതും വളർത്തു മൃഗങ്ങളെ വീടിന്റെ ഉള്ളിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കുക. പുകവലിക്കാരുമായുള്ള സാമീപ്യം ഒഴിവാക്കുക. ഏറ്റവും ചുരുങ്ങിയത് രണ്ടു വയസുവരെങ്കിലും മുലയൂട്ടുക. പിൽക്കാലത്തെ അലർജി രോഗങ്ങളെ തടയാൻ ഇത് ഏറെ സഹായകമാവും.

പുമ്പൊടി അലർജിയും ഒരു പരിധിവരെ നമുക്ക് തടയാനാകും. ആവശ്യമില്ലാത്ത കളകൾ, പൂല്ലുകൾ എന്നിവ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്ന് പിഴുതു മാറ്റുക. കുട്ടികൾ പുറത്തു കളികഴിഞ്ഞ് വരുമ്പോൾ നിർബന്ധമായും കൈയും മുഖവും വൃത്തിയാക്കി കഴുകണം. അലർജിയുണ്ടാകുന്നവ എന്നു തോന്നുന്ന മരങ്ങളുടെ തൊട്ടടുത്ത് കളിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. അന്തരീക്ഷത്തിൽ പുമ്പൊടിയും മറ്റു പൊടിപടലങ്ങളും കുടുതലുള്ളപ്പോൾ ഒരു ഫേസ് മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

ഇതിനൊക്കെ പുറമേ, കൊതുകുതിരി / മാറ്റ്, ചന്ദനത്തിരി, സുഗന്ധ ലേപനങ്ങൾ എന്നിവയും പരമാവധി ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. പുക പരമാവധി കുറയ്ക്കുക. കഴിയുമെങ്കിൽ ഗ്യാസ് സ്റ്റൗ അല്ലെങ്കിൽ ഇൻഡക്ഷൻ കുക്കർ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

