

Kulit: Alahan

'Alahan' bermaksud 'perubahan aktiviti'. Ia juga dikenali sebagai tindak balas hipersensitif dan berlaku apabila sistem pertahanan badan bertindak balas terhadap bahan asing yang memasuki badan melalui kulit, paru-paru, tertelan atau tercucuk. Reaksi ini sebenarnya tidak perlu berlaku. Ia lebih kerap terjadi kepada mereka yang mempunyai sejarah keluarga menghidap alahan.

Reaksi alahan boleh jadi ringan atau serius dan berlaku dalam sekelip mata atau beberapa minit selepas terdedah kepada alergen, tetapi sebahagiannya boleh berlaku selepas beberapa hari atau beberapa minggu. Anafilaksis merupakan tindakbalas alahan yang sangat teruk dan boleh berlaku secara tiba-tiba dalam masa beberapa minit selepas terdedah kepada alergen. Ia membawa kepada kejutan anafilaksis dan boleh menyebabkan kematian dalam masa 15 minit jika tidak mendapat rawatan perubatan.

Penyebab

- Tumbuh-tumbuhan.
- Makanan.
- Ubat-ubatan.
- Debunga.
- Sengatan lebah.
- Gigitan.

Alahan Rhinitis (demam alahan)

Ia merupakan gejala yang berlaku selepas terdedah kepada debunga tumbuhan bermusim yang berterbangan di udara. Demam alahan melibatkan reaksi alahan terhadap debunga seperti kulat kulapuk, bulu binatang dan habuk. Debunga yang dibawa oleh angin adalah kecil dan lebih kerap menyebabkan demam alahan. Cuaca yang sangat panas, kering dan berangin meningkatkan jumlah debunga di udara.

Tanda-tanda dan gejala

- Penghasilan mukus (lendir).
- Gatal-gatal di
 - Tekak
 - Hidung
 - Mulut
 - Mata
 - Kulit
- Batuk.
- Sakit kepala.
- Hidung berair/Bersin.
- Asma/bunyi ronkus (pernafasan berbunyi).

Rawatan

- Pencegahan merupakan rawatan yang terbaik.
- Mengambil antihistamin untuk melegakan gejala yang ringan ke sederhana.
- Dekongestan juga dapat menolong meredakan gejala seperti penyumbatan rongga hidung.

Pengurusan sendiri

- Di bawah disenaraikan beberapa cara untuk mengurangkan pendedahan kepada debunga dan kulapuk.
- Tutup tingkap pada waktu malam untuk menghalang debunga atau kulapuk daripada masuk ke dalam rumah. Jika boleh gunakan penyaman udara yang dapat membersihkan, menyejuk dan mengeringkan udara.
- Pakai topeng/pelindung debu semasa memesis rumput, memungut daun-daun atau semasa membersihkan halaman dan makan ubat-ubatan tertentu sebelum melakukan aktiviti tersebut.
- Jangan mengambil ubat melebihi dos dengan tujuan untuk mengurangkan gejala yang berlaku.
- Jangan terlalu menyiram tumbuh-tumbuhan di dalam rumah jika anda alah terhadap kulapuk. Tanah yang lembap menggalakkan tumbesaran kulapuk.
- Tutup tingkap kereta semasa dalam perjalanan.
- Bercuti di kawasan yang bebas debunga seperti di tepi pantai atau laut.

Alahan Terhadap Makanan

- Keadaan di mana gejala akan berlaku disebabkan reaksi imun dan dicetuskan oleh sesetengah jenis makanan. Alahan terhadap makanan boleh ditunjukkan dengan keadaan seperti:
 - Intolerans terhadap makanan.
 - Sindrom gangguan usus.
 - Tekanan fizikal.
 - Keracunan makanan.

Apabila alahan telah terjadi, anda harus mengelakkan makanan yang menyebabkan alahan tersebut untuk mencegah ia dari melarat.

Gejala

- Tekak terasa gatal.
- Anafilaksis (boleh menyebabkan kematian).
- Sakit perut.
- Loya.
- Muntah.
- Kekejangan otot perut.
- Gatal-gatal di dalam mulut, tekak, mata dan kulit.
- Gatal-gatal/urtikaria.
- Angioedema pada kelopak mata dan bibir.
- Penyumbatan rongga hidung/ hidung berair.
- Sesak nafas/bunyi ronkus.

Rawatan

Matlamat utama rawatan adalah untuk mengurangkan gejala dan mengelakkan reaksi alahan dari berulang lagi. Gejala yang ringan tidak memerlukan sebarang rawatan. Ia akan surut dalam masa yang singkat. Krim penyaman kulit boleh diguna untuk melegakan ruam. Gejala yang teruk memerlukan rawatan dengan menggunakan kortikosteroids.

Pengurusan sendiri

- Elakkan memakan makanan yang mendatangkan alahan kepada anda.
- Bertanya atau pastikan terlebih dahulu kandungan/ramuan makanan untuk menjauhi bahan alergen yang tersembunyi di dalam makanan.
- Membaca label makanan dan mengenali istilah saintifik dan teknikal mengenai makanan. (susu dikenali sebagai kasein, protein susu dan lain-lain).
- Bersedia untuk rawatan kecemasan. Reaksi anafilaksis disebabkan alahan terhadap makanan berpotensi menyebabkan kematian.
- Memakai gelang amaran perubatan yang menerangkan tentang alahan yang dihidapi.

Alahan Terhadap Ubat-Ubatan

Alahan terhadap ubat-ubatan adalah disebabkan sistem imun yang hipersensitif. Badan menjadi sensitif apabila kali pertama terdedah kepada ubat. Pendedahan kali kedua atau seterusnya akan mencetuskan tindak balas imun. Reaksi alahan boleh dibahagikan dari kesan sampingan yang merengsakan atau ringan (ruam kulit, gatal-gatal, loya) kepada kesan yang boleh membawa kepada kematian seperti kejutan anafilaksis.

Penisilin dan antibiotik yang berkaitan adalah penyebab yang lazim di dalam kes alahan ini. Cara yang terbaik untuk mengelakkan alahan ialah mengelakkan dari mengguna ubat-ubatan ini.

Gejala

- Gatal-gatal.
- Ruam kulit.
- Gatal-gatal pada kulit atau mata.
- Bunyi ronkus.
- Bibir membengkak.

Gejala-gejala anafilaksis termasuklah:

- Penyumbatan rongga hidung.
- Sukar bernafas.
- Batuk.
- Kulit menjadi kebiru-biruan, termasuklah bibir atau kuku.
- Pening.
- Keliru.
- Sakit/kekejangan otot abdomen.
- Loya, muntah.
- Cirit-birit.

Rawatan

Matlamat utama rawatan adalah untuk melegakan gejala. Penggunaan antihistamin ialah untuk melegakan gejala yang biasa (ruam, urtikaria, gatal-gatal). Kortikosteroids oral atau topikal (disapu di kawasan setempat di kulit) mungkin disyorkan juga.

Alahan Konjunktivitis

Alahan konjunktivitis yang bukan berjangkit merupakan reaksi terhadap bahan seperti debunga. Mata akan menjadi kemerahan dengan cepat diikuti dengan gatal-gatal dan keluar air mata.

Gejala

- Mata merah.
- Salur darah yang mengembang (menjadi besar) dalam sklera.
- Gatal-gatal yang sangat teruk-mata rasa terbakar.
- Keluar air mata.
- Kelopak mata bengkak/sembab.

Rawatan

Rawatan yang terbaik adalah mengelakkan pendedahan terhadap bahan alergen. Menuam dengan pnuam sejuk di mata atau mengambil antihistamin dapat melegakan ketidakselesaan yang dirasakan.

Pengurusan sendiri

- Duduk di dalam rumah apabila bilangan debunga atau kelembapan dilaporkan lebih tinggi dari biasa atau ketika hari berangin.
- Ambil ubat yang dicadangkan oleh pakar alahan mengikut dos yang disarankan.
- Pastikan tingkap cermin ditutup ketika dalam perjalanan.
- Elakkan dari menyentuh mata dengan tangan anda.
- Hentikan penggunaan kosmetik untuk mata dan gantikan/nyahjangkit kanta lekap anda.
- Tuam mata dengan pnuam sejuk untuk melegakannya.