

Alergi: 10 hal yang menjadi pemicu alergi



Mengungkap pemicu alergi Anda

Alergi adalah respon abnormal dari sistem kekebalan tubuh di mana pertahanan tubuh bereaksi terhadap zat tidak berbahaya di lingkungan, seperti serbuk sari, bulu binatang, atau makanan. Hampir apa saja dapat memicu reaksi alergi, yang bisa berkisar dari ringan dan menjengkelkan untuk tiba-tiba dan mengancam nyawa.

Hampir 20% orang Amerikan menderita alergi.

Berikut adalah 10 dari pemicu yang paling umum:

Serbuk sari

Serbuk sari dari pohon, rumput, dan gulma dapat memicu demam atau alergi musiman.

Gejala termasuk bersin, pilek, hidung tersumbat, dan gatal, mata berair.

Perawatan dapat menggunakan obat bebas, obat resep, atau suntikan anti alergi.

Cara mencegahnya dengan tinggal di dalam rumah pada hari-hari berangin ketika jumlah serbuk sari tinggi dan menutup jendela serta menjalankan AC.

Satu serbuk sari bunga matahari yang diperbesar.



Bulu binatang

Protein disekresikan oleh kelenjar minyak di kulit hewan dan hadir dalam air liur mereka dapat menyebabkan reaksi alergi bagi beberapa orang.

Alergi bisa terjadi dalam satu atau dua tahun dan gejala mungkin tidak mereda sampai bulan setelah berakhir kontak dengan hewan. Jika hewan peliharaan Anda yang menyebabkan alergi, buatlah kamar tidur Anda zona bebas hewan peliharaan, hindari karpet, dan mandikan hewan teratur. Sebuah filter HEPA dan debu sering juga dapat membantu. Suntikan alergi mungkin bermanfaat.

Turunkan binatang peliharaan dari furnitur dan mandikanlah tiap minggu untuk kurangi gejala alergi



Tungau debu

Tungau debu adalah organisme mikroskopis yang hidup di debu rumah. Mereka berkembang di daerah kelembaban tinggi dan memakan sel-sel kulit mati manusia dan hewan peliharaan, seperti pada serbuk sari, bakteri, dan jamur.

Untuk mencegah alergi debu tungau dengan memberi sarung pada matras, bantal, dan spring-bed, menggunakan bantal hypoallergenic, mencuci seprai mingguan dalam air panas, dan menjaga rumah bebas dari barang yang dapat berdebu, seperti boneka binatang, tirai, dan karpet.

Seekor tungau dalam kondisi yang ber debu dan puing





Sengatan serangga

Orang yang alergi terhadap sengatan dapat memiliki reaksi parah atau bahkan mengancam jiwa. Gejalanya pembengkakan yang besar dan kemerahan dari sengatan atau gigitan yang dapat berlangsung seminggu atau lebih, mual, kelelahan, dan demam ringan. Jarang, tapi sengatan serangga dapat menyebabkan anafilaksis, dengan gejala termasuk kesulitan bernafas, gatal-gatal, pembengkakan wajah, tenggorokan, atau mulut, pusing, atau penurunan tekanan darah. Bagi mereka sangat alergi, epinefrin harus diberikan segera setelah sengatan; suntikan alergi dianjurkan untuk mencegah *anafilaksis*.

Sengatan serangga menyuntik bisa yang dapat menjadi pemicu suatu reaksi alergi



Jamur

Jamur dapat membuat alergen, iritasi, dan dalam beberapa kasus, zat beracun. Menghirup atau menyentuh spora jamur atau jamur dapat menyebabkan reaksi alergi pada individu yang sensitif. Ada banyak jenis jamur, semua membutuhkan kelembaban untuk tumbuh. Mereka dapat ditemukan di tempat yang lembab seperti basement atau kamar mandi, maupun di rumput atau mulsa. Hindari kegiatan yang memicu gejala, seperti menyapu halaman. Beri ventilasi area lembab di rumah.

Jamur, diperbesar, berperan dalam pembusukan material organik



Makanan

Susu, kerang, kacang-kacangan dan gandum adalah salah satu makanan yang paling umum yang menyebabkan alergi. Reaksi alergi biasanya terjadi dalam beberapa menit setelah menikmati makanan tersebut. Gejala, yang dapat mencakup asma, gatal-gatal, muntah, diare, dan pembengkakan di sekitar mulut, dan bisa menjadi parah. Hindari makanan tersebut sama sekali, tetapi jika terkena, pengobatan dengan antihistamin atau *steroid* dianjurkan. Dalam situasi yang membahayakan jiwa, suntikan epinefrin diperlukan.

Alergi makanan meningkat di Amerika; kacang-kacangan merupakan satu alergen yang umum



Getah

Getah dalam sarung tangan kondom, dan perangkat medis tertentu dapat memicu alergi lateks. Gejala termasuk kulit kemerahan, iritasi mata, hidung meler, bersin, mengi, dan gatal-gatal kulit atau hidung. Reaksi alergi dapat berkisar dari kemerahan kulit dan gatal untuk *anafilaksis*, reaksi serius yang dapat menyebabkan kesulitan bernapas, gatal-gatal, dan masalah pencernaan mendadak. Mereka alergi harus memakai sebuah gelang MedicAlert dan membawa kit *epinefrin*.

Sarung tangan Latex seringkali menjadi produk penyebab alergi



Obat

Gejala alergi terhadap obat, seperti penisilin atau aspirin, dapat berkisar dari ringan sampai mengancam nyawa dan dapat termasuk gatal-gatal, mata gatal, dan pembengkakan di mulut dan tenggorokan. Hal terbaik untuk menghindari obat sama sekali, namun jika terpaksa, pengobatan dengan antihistamin atau steroid dianjurkan. Untuk batuk dan kongesti paru-paru, bronkodilator dapat diresepkan. Untuk gejala berat, epinefrin mungkin diperlukan.

Beberapa orang sensitif terhadap salisilat, suatu komponen utama dalam aspirin



Aroma wewangian

Wewangian yang ditemukan dalam produk termasuk parfum, lilin wangi, deterjen, dan kosmetik dapat menimbulkan alergi ringan sampai parah. Bagi kebanyakan orang, gejala mereda setelah aroma tidak dihirup lagi. Untuk beberapa, pengulangan keadaan menyebabkan peningkatan gejala yang terjadi lebih sering dan lebih lama. Ada beberapa perdebatan mengenai apakah reaksi alergi wewangian adalah benar atau hanya respon terhadap wewangian tersebut.

Aroma wewangian yang disukai seseorang dapat menjadi masalah bagi orang lain



Kecoa

Tidak hanya kecoa menyeramkan, tetapi protein dalam kotoran mereka dapat menjadi alergen merepotkan. Ini bisa sulit untuk memberantas kecoa dari rumah Anda, terutama di iklim yang lembab, atau jika Anda tinggal di sebuah gedung apartemen di mana serangga bisa berpindah-pindah ke kamar tetangga. Perlakuan untuk kecoa adalah dengan menggunakan pestisida, menjaga dapur bersih, dan memperbaiki celah dan lubang di lantai, dinding, dan jendela untuk mencegah masuknya mereka ke dalam rumah.

Kecoa mati dan kotorannya sering menyebabkan alergi, tidak hanya kecoa itu sendiri.

Sumber: http://www.medicinenet.com/10_common_allergy_triggers_slideshow/article.htm

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.