FOR PUBLIC AWARENESS

ENT AND HEAD & NECK DEPARTMENT , BENAZIR BHUTTO HOSPITAL , RAWALPINDI

RAWALPINDI MEDICAL UNIVERISTY

شعبہ کان، ناک اور گلا، بے نظیر بھٹو ہسپتال ,راولپنڈی

ناک کی الرجی

ALLERGIC RHINITIS

الرجک ناک کی سوزش پاکستان میں سب سے عام بیماری ہے جو ہمارے ملک کی 25 فیصد آبادی کو متاثر کرتی ہے۔ س بیماری سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والے علاقے اسلام آباد، خیبرپختونخوا اور سندھ کے ہیں۔ پولن، دھول اور کاغذی شہتوت تھریشر اور کچی روئی کے الرجی کے ساتھ بیماری کو متحرک کرنے میں اہم ایرو الرجین ہیں جیسا کہ IgE میڈیٹیڈ سکن پرک ٹیسٹ کے ذریعے پتہ چلا ہے۔

Allergic rhinitis is the most common disease in Pakistan affecting up to 25% population in our country. Areas most affected are of Islamabad, Khyber Pakhtunkhwa and Sindh. Pollen, dust and Paper mulberry are the main aero allergens involved in triggering the disease beside thresher and raw cotton allergens as detected through IgE mediated skin prick test.

شعبہ کان، ناک اور گلا، بے نظیر بھٹو ہسپتال ,راولپنڈی

2 اقسام کی ہوتی ہے۔

- موسمی
- دائمی - سال بھر

الرجک ناک کی سوزش کی علامات میں شامل ہیں۔

- ✓ کوئی بو کا احساس نہیں
- ✓ چہرے کا درد
- ✓ گلے سے ناک کا مادہ گرنا
- ✓ ناک سے خارج ہونا
- ✓ چھینکنا
- ✓ ناک بند ہونا
- ✓ پانی بھری آنکھیں

✓ Symptoms of allergic rhinitis includes

- Nasal discharge
- Sneezing & itching
- Nasal congestion
- Watery eyes
- Anosmia
- Facial pain
- Post nasal drip

شعبہ کان، ناک اور گلا، بے نظیر بھٹو ہسپتال ,راولپنڈی

بغیر کسی علاج کے الرجک ناک کی سوزش دمہ، دائمی سائنوسائٹس، ناک کے پولپس، ٹربینیٹ ہائپر ٹرافی کا باعث بن سکتی ہے۔ لہذا مذکورہ بالا علامات کی صورت میں طبی مشورہ لیں۔

الرجی سے بچاؤ:

AVOIDANCE FROM ALLERGENS :

1. پولن سیزن میں گھر سے باہر جانے سے گریز کریں۔
2. پولن سیزن کے دوران، گھر اور گاڑی کے دروازے اور کھڑکیاں بند رکھیں
3. فیس ماسک کا استعمال کریں۔
4. بستر کی چادریں اور تولیے باقاعدگی سے تبدیل کریں۔
5. فرش اور ٹائلوں کی گیلی موپنگ
6. جانوروں کو باہر رکھیں

1. Avoid going outside home in pollen season
2. During Pollen season ,keep door and windows of house and car closed
3. Use face mask
4. Change Bedsheets and towels regulary
5. Wet mopping of floors and tiles
6.Keep Animals outdoor

ناک کے اسپرے کا درست استعمال:

CORRECT USE OF NASAL SPRAY:

الرجک ناک کی سوزش کے مریضوں میں، ڈاکٹر عام طور پر ناک کے اسپرے کا مشورہ دیتے ہیں۔
ناک کے اسپرے کے استعمال کے لیے ہدایات یہ ہیں۔
1. بوتل کو اچھی طرح ہلائیں۔
2. سر کو آگے کی طرف جھکائیں۔
3. بائیں ناک کی طرف سپرے کے لیے دائیں ہاتھ کا استعمال کریں اور دائیں ناک کی طرف سپرے کے لیے بائیں ہاتھ کا استعمال کریں۔

In patients of allergic rhinitis , doctors usually advice nasal sprays.

Here is the guideline for use of nasal spray

1. Shake the bottle well
2. Tilt the head forward
3. Use right hand for administration of spray in left nasal cavity and use left hand for administration into right nasal cavity.

ناک کی ڈوچنگ کا درست استعمال :

NASAL DOUCHES:

ناک ڈوچنگ کا استعمال ناک کے مختلف انفیکشن میں اور ناک کی سرجری کے بعد کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد کسی بھی خون کے جمنے، کرسٹنگ سے ناک کو صاف کرنا اور سیلری کی حرکت کو بہتر بنانا ہے۔

ناک میں ڈوچنگ کا حل کیسے بنایا جائے۔

- ✓ 1 لیٹر ابلا ہوا پانی
- ✓ 1 چمچ نمک
- ✓ آدھا چمچ بیکنگ سوڈا

اس محلول کو ناک کی ایک گہا میں ڈالیں (ایسپریٹر یا cc20 سرنج کے ذریعے)۔ واش بیسن کے سامنے سر رکھیں

Nasal douching is used in different nasal infections and after nasal surgeries. Its purpose is to clear nose from any blood clots, crusting and improve cillary movements.

How to make solution for nasal douching

- ✓ Boiled water
- ✓ 1 spoon salt
- ✓ Half spoon baking soda
- ✓ Put this solution inside one nasal cavity (through aspirator or 20cc syringe). put head in front of wash basin.