



BEBAS DARI
SIMPTOM-SIMPTOM ALERGI

BERUNDING DENGAN PAKAR KESIHATAN ANDA HARI INI!

Mesej pendidikan awam ini dibawakan untuk anda oleh



Malaysian Society of Allergy
and Immunology



Malaysian Society
of Otorhinolaryngologists
Head & Neck Surgeons (MSO-HNS)

Dengan kerjasama



GlaxoSmithKline

★ Diadaptasikan daripada Global Primary Care Education: Based on the 2007 ARIA Workshop Report & The IPAG Handbook in Collaboration with WHO, GA² LEN, Allergen & Wonca.
† Hanya menggunakan soalan yang spesifik terhadap AR.

Penghargaan

GlaxoSmithKline Pharmaceutical Sdn. Bhd. extends its deepest gratitude to Prof. Dr. Prepageran N. Department of ENT UMMC, Prof. Asma, Department of ENT HUKM, Prof. Rosdan Salim, Department of ENT HUSM for their contribution.

UJI DIRI ALERGI*

Suatu soal selidik untuk menyaring Rinitis Alergi



BEBAS DARI
SIMPTOM-SIMPTOM ALERGI

BEBAS DARI SIMPTOM-SIMPTOM ALERGI

LIVE LIFE
ALLERGY
FREE



Apakah alergi?

Alergi adalah suatu keadaan di mana sistem ketahanan tubuh kita bertindak balas secara berlebihan terhadap bahan yang tidak berbahaya.

Bahan ini disebut “alergen”. Apabila tubuh anda terdedah kepada alergen ini, tubuh anda akan bertindak balas dengan melepaskan suatu bahan kimia yang disebut “histamina”, yang menyebabkan simptom-simptom alergi tersebut yang kurang menyenangkan. Alergi pernafasan atas dicirikan oleh hidung berhingus, rasa gatal pada hidung atau tekak, bersin, dan mata berair dan gatal. Nama-nama lain untuk Rinitis Alergi (AR) ini ialah:

- Rinitis alergi bermusim
- Rinitis alergi sepanjang masa



Uji Diri Alergi

Suatu soal selidik untuk menyaring AR

Adakah hidung atau mata anda memberitahu anda sesuatu?

Adakah anda menghidapi AR?

UJI DIRI ANDA SENDIRI!



S. Adakah anda mengalami mana-mana antara simptom yang berikut selama sekurang-kurangnya sejam pada kebanyakan hari?†

Simptom	YA	TIDAK
I. Hidung berhingus	☐	☐
II. Bersin, yang khususnya teruk dan berulang	☐	☐
III. Hidung tersumbat	☐	☐
IV. Rasa gatal pada hidung	☐	☐
V. Konjunktivitis (mata merah, gatal)	☐	☐

Jika anda telah menjawab YA kepada satu soalan ataupun lebih, ada kemungkinan anda mengalami AR.

Bincang dengan ahli profesional penjagaan kesihatan anda.

Ahli profesional penjagaan kesihatan anda mungkin akan menanya anda soalan yang berikut untuk menentukan tahap AR yang dialami:†

Adakah anda mengalami simptom alergi (seperti dalam S)

- selama < 4 hari dalam seminggu atau < 4 minggu berturut-turut.

Adakah anda mengalami simptom alergi (seperti dalam S)

- selama > 4 hari dalam seminggu atau > 4 minggu berturut-turut.

Adakah simptom alergi yang anda alami (seperti dalam S)

- mengganggu kualiti kehidupan anda contoh gangguan tidur, menjejaskan aktiviti harian / sekolah / kerja anda.

Jika AR boleh dikesan pada peringkat awal, anda boleh mengambil langkah-langkah pencegahan dan MENIKMATI KUALITI HIDUP YANG LEBIH BAIK.

**Berunding dengan
PAKAR KESIHATAN anda hari ini!**