உங்களது மருத்துவரை இப்பொழுதே அணுகுங்கள்!

சமூக சுகாதார தகவலை உங்களுக்கு வழங்குவது

Malaysian Society of Allergy and Immunology

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

ஆதரவு

GlaxoSmithKline

* Global Primary Care Education: Based on the 2007 ARIA Workshop Report & The IPAG Handbook In Collaboration with WHO, GA² LEN, Allergen & Wonca லிருந்து கற்றது

† Rhinitis ஒவ்வாமையின்-க்குரிய கேள்விகள் மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

அங்கீகாரங்கள்

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

ஒவ்வாமை சுய-பரிசோதனை

நாசி ஒவ்வாமையைப் பரிசோரிப்பதற்கான கருத்தாய்வு கேள்விகள்

ஒவ்வாமை அறிகுறிகளிலிருந்து விடுபடுங்கள்

LIVE LIFE ALLERGY FREE

ஒவ்வாமை என்றால் என்ன?

தூசு, துகள் மற்றும் நுண்ணிய மகரந்தம் போன்ற ஆபத்தில்லாத வழக்கமான பொருட்களுக்கு உங்களது உடலின் தடுப்பு சக்தி அதீத எதிர்ப்பை வெளிப்படுத்தும் நிலையே ஒவ்வாமை எனப்படுகிறது. இந்த பொருட்கள் "அலர்ஜென்ஸ்" எனப்படுகின்றன. இந்த அலர்ஜென்ஸ் எனப்படும் பொருட்களுடன் உங்களுக்கு தொடர்பு ஏற்படும் பொழுது, உங்களது உடல் "ஹிஸ்தமின்" எனப்படும் இரசாயனத்தை வெளியாக்குகிறது. இதனால் அசௌகரியமான ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன.

சளிப்பிடித்த மூக்கு, மூக்கு மற்றும் தொண்டைப்பகுதி அரிப்பு, தும்மல் மற்றும் அரிப்புமிக்க கலங்கிய கண்கள் ஆகியவை மேற்பகுதி சுவாசத்தொகுதி ஒவ்வாமைகளின் தன்மைகளாகும். இவ்வகை ஒவ்வாமைகளின் பிற பெயர்கள் கீழ்வருமாறு:

- பருவக்கால நாசி ஒவ்வாமை
- நிரந்தர நாசி ஒவ்வாமை

ஒவ்வாமை சுய-பரிசோதனை

நாசி ஒவ்வாமையைப் பரிசோரிப்பதற்கான கருத்தாய்வு கேள்விகள்

உங்களது மூக்கிலும் கண்களிலும் ஏதாவது மாற்றங்கள் காணப்படுகின்றனவா?

உங்களுக்கு நாசி ஒவ்வாமையின் இருக்கின்றதா?

உங்களைப் பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள்!

கேள்வி. அனேக தினங்களில் குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரத்திற்காவது உங்களுக்கு கீழ்கண்ட ஏதாவதொரு அறிகுறிகள் தென்படுகின்றதா?†

அறிகுறிகள்	ஆமாம்	இல்லை
I. நீர்த்தன்மையான சளிக்கொண்ட மூக்கு	☐	☐
II. தும்மல், குறிப்பாக கடுமையான மற்றும் தொடர்ச்சியான தும்மல்	☐	☐
III. நாசக்குழாய் அடைப்பு / மூக்கடைப்பு	☐	☐
IV. நாசக்குழாய் அரிப்பு / மூக்கரிப்பு	☐	☐
V. கண்வலி (சிவந்து, அரிக்கும் கண்கள்)	☐	☐

ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கேள்விகளுக்கு ஆமாம் என்று பதிலளித்திருப்பின் உங்களுக்கு நாசி ஒவ்வாமை இருப்பதற்கான வாய்ப்பிருக்கின்றது.
உங்களது மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

நாசி ஒவ்வாமையின் கடுமையை நிர்ணயிக்க உங்களது மருத்துவர் கீழ்காணும் கேள்விகளைக் உங்களிடம் கேட்கலாம்.†

- உங்களுக்கு ஏற்படும் ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் (கேள்வி-இல் குறிப்பிட்டதுபோல்) வாரத்தில் 4 நாட்களுக்குக் குறைவாக அல்லது தொடர்ச்சியான 4 வாரங்களுக்கு குறைவாக இருக்கின்றனவா?
- உங்களுக்கு ஏற்படும் ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் (கேள்வி-இல் குறிப்பிட்டதுபோல்) வாரத்தில் 4 நாட்களுக்குக் மேற்பட்டு அல்லது 4 வாரங்களுக்கு மேல் தொடர்ச்சியாக இருக்கின்றனவா?
- உங்களுக்கு ஏற்படும் ஒவ்வாமை அறிகுறிகள்(கேள்வி-இல் குறிப்பிட்டதுபோல்), தூக்கமின்மை, அன்றாட நடவடிக்கைகள் மற்றும் அலுவல்களில் தடைகள் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தி உங்களது வாழ்க்கைத் தரத்தை பாதிக்கின்றனவா?

நாசி ஒவ்வாமையின்-ஐ ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால் அதனை சரியான அணுகுமுறையின் மூலம் தவிர்க்கலாம், தொடர்ந்து தரமிக்க நல்வாழ்வை வாழலாம்.

உங்களது மருத்துவரை இப்பொழுதே அணுகுங்கள்!