

۱۴۰۰۰۳۰

به نام خدا

حقایق دربارۀ آلرژی

تألیف: دکتر هرمان هیرشفلد

ترجمه: دکتر هوشنگ حاج حریری





سرشناسه : هیرشفلد، هرمان، - ۱۹۰۴ Hirschfeld, Herman
 عنوان و نام پدیدآور : حقایق درباره آلرژی / مؤلف: هرمان هیرشفلد؛ مترجم: هوشنگ حاج حریری
 مشخصات نشر : تهران: ابجد، ۱۳۷۵.
 مشخصات ظاهری : ۲۲۰ ص. مصور
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۲۸-۱
 یادداشت : عنوان اصلی: The whole truth about allergy.
 یادداشت : راهنمای تشخیص آلرژی برای عموم مردم.
 موضوع : حساسیت
 شناسه افزوده : حاج حریری، هوشنگ، ۱۳۱۰ -، مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۷۵ ۰۹۷/۵۹۷ RC584
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۹۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۸۱-۷۵م



تهران: خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران

خیابان ۱۲ فروردین - کوچه الوندی - پلاک ۱۶ - واحد ۱



۶۶۴۱۵۰۳ - ۶۶۴۰۱۹۸۳



۰۹۱۰۱۲۳۸۱۵۵



۱۳۱۴۵ - ۸۹۱



abjad.publication



Mohsen.kermanipour@yahoo.com

حقایق درباره آلرژی

تألیف: دکتر هرمان هیرشفلد

ترجمه: دکتر هوشنگ حاج حریری

ویراستاران: محسن کرمانی پور / نادره موسوی

چاپ هفتم / سال ۱۴۰۰ / چاپ و صحافی: محسن

قطع: وزیری / ۲۲۰ صفحه / تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۲۸-۱

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.»

مقدمه ناشر

از دوران یونان باستان تا کنون، آن مقدار از دانش را ضروری می دانستند و در اختیار مردم قرار می دادند که شامل کلیات علوم بوده است.

در دوران اخیر قطبهای علم و معرفت به بسیاری علوم دیگر منشعب گشته است و ما شاهدیم که هر روز علمی نوین مورد بررسی قرار گرفته و در دسترس عموم گذاشته می شود.

مبحث آلرژی نیز یکی از بخشهای علوم پزشکی است که به نکات بسیار مهمی از وجود این معضل همگانی پرداخته و حتی راه علاج آنرا نیز بازگو کرده است.

البته ادعائی نداریم که این کتاب شامل تمام و یا مجموعه ای از آخرین اطلاعات و اکتشافات علمی است بلکه سعی کردیم که مانیز قدمی در این راه برداشته و با ارائه این کتاب به جامعه علمی کشورمان خدمت ناچیزی کرده باشیم.

محسن کرمانی پور

فهرست

صفحه	عنوان
۳	مقدمه ناشر
۱۲	مقدمه مترجم
۱۵	مقدمه مؤلف
۱۷	فصل اول
	مختصری از تاریخچه و منشأ آلرژی
۲۳	فصل دوم
	علل آلرژی
۲۵	محیط زیست
۲۶	پدیده‌های جدید
۲۷	خوردن آلرژن
۲۸	توارث و ناراحتیهای معده‌ای
۳۰	نوع و شدت واکنش
۳۰	آلرژن را نباید سرسری گرفت
۳۱	استنشاق آلرژن
۳۳	علاقه به آلرژن
۳۴	آلرژی از طریق لمس و تماس
۳۶	عوامل نامرئی
۳۶	آلرژی به علت مواد رنگی
۳۸	حساسیت به مواد ضروری و حیاتی
۳۹	عجیب‌ترین آلرژی
۴۰	فصل سوم
	آلرژنها و اثرات آنها

عنوان

صفحه

۴۰		آلرژنها بر کدام قسمت‌ها اثر می‌گذارند؟
۴۲		منطقه ۱ (اسم)
۴۳		منطقه ۲ (تب یونجه)
۴۵		منطقه ۳ (آلرژی پوست)
۴۸		آلرژی اطفال
۵۰		«ریچارد»، «آنه» و «جورج»
۵۰		آلرژن سبز و زیبا
۵۱		بیماری‌های مشابه عوارض آلرژیک
۵۲		منطقه ۴ (قلب و عروق)
۵۴		منطقه ۵ (معه)
۵۵		منطقه ۶ (چشم)
۵۶		منطقه ۷ (اعصاب)

فصل چهارم ۵۸

روشهای مختلف کشف آلرژها

۵۸		چگونه به هویت آنها می‌توان پی بُرد؟
۵۹		«خراش» برای تشخیص
۶۰		آزمایش داخل جلدی
۶۰		آزمایش پیچ (PATCH)
۶۱		طرز خواندن خراش، تزریق و پیچ (PATCH)
۶۲		آلرژن در چشم
۶۲		رژیم
۶۳		تشخیص از طریق انتقال
۶۳		شرح حال و سابقه بیماری

صفحه	عنوان
۶۵	فصل پنجم آسم
۶۵	۱۳/۰۰۰/۰۰۰ روز خس خس و اشکال تنفسی
۶۷	آیا آلرژن استنشاق می‌نماید؟
۶۷	بیماری فصلی
۶۸	ولی عامل، همیشه گرده (پولن) نیست
۶۸	آلرژنها در محیط خانه
۶۹	گرد و غبار در محیط کار
۷۰	شناخت و تشخیص بیماری توسط بیمار
۷۰	آسم از حیوانات خانگی
۷۱	نوع دیگری از آلرژن استنشاقی
۷۱	اغذیه نامناسب
۷۲	داروهائی که موجب خس خس سینه می‌گردند
۷۳	یک تماس مختصر
۷۳	پیش درآمد مرگ
۷۴	زنبور مهلک
۷۴	آلرژنهای همیار
۷۵	شرح حال بیمار
۷۶	خودیاری بیماران
۷۷	فرآورده‌های مرگبار
۷۸	روغن لعنتی
۷۸	بیماریهای قبلی
۸۰	محیط زندگی شما چگونه است؟
۸۱	آلرژی مربوط به محیط کار
۸۱	محل زندگی
۸۲	کدام آلرژن؟

صفحه	عنوان
۸۳	آلرژنهای تنفسی و خوراکی
۸۵	چگونه می‌توان خلاص شد؟
۸۶	آموزش
۸۶	نتیجه مهم است
۸۷	غولهای نامرئی
۸۸	آسم علامت منحصر بفرد نیست
۸۸	مراقبت از شیرخوار
۸۹	مراقبت از طفل
۸۹	در بزرگسال
۹۰	مواظب دندانها باشید
۹۱	درباره سوابق بیماری
۹۳	درمان واقعی
۹۳	پس از حذف عفونت
۹۴	بی‌درمانی
۹۵	فصل ششم
	تب یونجه
۹۵	آیا شما هم این عقیده غلط را دارید؟
۹۶	تب یونجه یعنی چه؟
۹۶	فصول راهنما هستند
۹۸	وضع غیر قابل پیشگویی
۹۹	کجا به سر می‌برید و چه چیزهایی آنجا می‌روید؟
۹۹	خوراکیها را از یاد نبرید
۱۰۰	حشرات
۱۰۰	کفکها
۱۰۰	حمله می‌رسد

صفحه	عنوان
۱۰۱	اول چه باید کرد؟
۱۰۱	و دوم
۱۰۱	و سوم
۱۰۲	و چهارم
۱۰۳	چهار عمل کمکی قبل از آزمایش
۱۰۴	زیر جلد
۱۰۵	در چشم
۱۰۶	در جهت بهبود
۱۰۶	تدارک فراوان
۱۰۷	برنامه ریزی مختصرتر
۱۰۸	برنامه ریزی عجولانه
۱۰۸	سن و درمان
۱۰۹	گرفتاری سراسر سال
۱۱۰	واکنش شما
۱۱۰	درمان
۱۱۱	گرد و غبار
۱۱۲	اغذیه
۱۱۲	تماس
۱۱۳	مواد کمکی
۱۱۳	مراقبت از خود

فصل هفتم ۱۱۴

آلرژی جلدی

۱۱۴	شناخت
۱۱۵	درباره فعالیت پوست بدن
۱۱۶	آیا شما کهیر دارید

صفحه	عنوان
۱۱۷	اکنون دیگر آنها را می شناسید
۱۱۸	از آزمایشات غافل نشوید
۱۱۹	همه چیز را بگوئید
۱۱۹	پس از گفتن
۱۲۰	تلاش و خطای جزئی
۱۲۱	پس از تشخیص
۱۲۲	مشکل عمقی تر
۱۲۲	داخلی و خارجی
۱۲۵	فرض کنیم شما از موارد نادر هستید
۱۲۶	کمک فوری
۱۲۶	تماس
۱۲۸	به کفش خود بنگرید
۱۲۸	پوشاک شما چیست؟
۱۳۲	سخنی با مخاطب هوشمند
۱۳۳	زیبائی یا دردسر
۱۳۴	فرض می کنیم شما محصولی تهیه کرده اید
۱۳۶	مواد آرایشی و آلرژی
۱۳۷	چه انتظار باید داشت؟
۱۳۷	در چه نقاطی باید انتظار بروز علائم را داشت؟
۱۳۸	ردیابی ماده آرایشی سبب آلرژی
۱۳۹	تلاش برای رهائی
۱۴۰	آلرژنهای رشد کننده
۱۴۲	احساس چگونه است؟
۱۴۳	بازگشت به تست مورد اطمینان پیچ (PATCH)
۱۴۴	کمک درجا
۱۴۶	می توان آماده بود

صفحه

عنوان

فصل هشتم ۱۴۷

آلرژی نوجوانان و کودکان

۱۴۹	جزء لازم
۱۵۱	آلرژی شیرخوارگی و طفولیت
۱۵۱	درد اطفال
۱۵۴	دردهای افزونتر
۱۵۵	نوع آزارها
۱۵۷	رهانی از ناراحتیها و مسببها
۱۵۹	ناراحتی کودکان
۱۶۲	درمان ناراحتیها
۱۶۳	ناراحتیهای پوستی
۱۶۷	آلرژنهای طبیعی
۱۶۸	ناراحتیهای سرم
۱۶۹	انتشار آزردها
۱۷۱	وحشت TEEN-AGE (نوجوانی)

فصل نهم ۱۷۴

آلرژیهای مختلف

۱۷۴	کسی در امان نیست
۱۷۴	اولین گرفتاران
۱۷۵	آلرژیهای قلبی
۱۷۵	دخانیات (توتون) و الکل
۱۷۵	باکتریها
۱۷۶	داروها

صفحه	عنوان
۱۷۶	سرم
۱۷۶	گرده گیاهان
۱۷۷	گرما و سرما
۱۷۷	دیگر عوارض قلبی عروقی مربوط به آلرژی
۱۷۸	درمان
۱۸۲	آلرژنهای هاضمه
۱۸۳	درمان
۱۸۵	آلرژنهای چشمی
۱۸۷	آلرژنهای عصبی

فصل دهم ۱۹۳

ریشه کنی حمله

۱۹۳	مرحله اول
۱۹۴	مرحله دوم
۱۹۸	سخت نگیرید
۲۰۱	عوامل زیست محیطی
۲۰۲	در منزل
۲۰۲	در محل کار
۲۰۳	در هنگام تفریح و بازی
۲۰۴	محل
۲۰۵	شرایط اقلیمی
۲۰۶	صرف غذا بصورت خوب عاقلانه
۲۰۹	توجه به آینده

فصل یازدهم ۲۱۴

آیا اشکال در سر شماست؟

۲۱۷	بازنگری کامل
-----	--------------

مقدمه مترجم

در دوران خردسالی من مسأله بهداشت در هیچ نقطه‌ای از جهان چون امروز پیشرفت نکرده و مورد توجه نبوده است، چه رسد به کشور ما که مسؤولین چنان با مسائل دیگر و سروسامان دادن به اوضاع آشفته سرگرم بودند که با وجود نهایت دلسوزی و علاقه مجالی برای توجه به موضوع بهداشت باقی نمی‌مانده است.

کسانی نیز که برای فراگرفتن رشته‌های مختلف پزشکی جدید به خارج از کشور اعزام گردیده بودند و بایستی بار مسؤولیت سلامت و بهداشت مردم این مرز و بوم را به دوش بکشند، هنوز دوران تحصیل را به پایان نرسانیده به وطن بازنگشته بودند.

تعداد پزشک تحصیل کرده و دانشگاه دیده در تهران آن زمان محدود بود و معالجه بیماران تا آن مرحله که دیگر کاری از دست پیرزنان خانواده یا به قولی بی‌بی حکیمه‌ها بر نمی‌آمد، به همان تعداد پزشکان نیز ارجاع نمی‌شد. در چنین احوالی تکلیف من ضعیف روشن بود که همواره بیمار بودم.

از بیماری‌های سیستماتیک و عفونی که بگذریم ابتدا به آلرژی که در عالم پزشکی خارج از ایران موضوع تازه‌ای بود در ایران مورد توجه چندانی واقع نشده و کلاً ناشناخته مانده بود و همین غالباً موجب آزار من بوده است. آبریزش از چشم و بینی در جمع مایه خجالت من بوده و اصطلاح متداول برای اینگونه احوال «نزله» بوده است و درمان درستی برایش نمی‌شناختند. به تجویز طبیب و گاه پیرزنان فامیل و یا عطار محل جوشانده گل بنفشه و عناب و ترنجبین و یا شیرۀ چهار تخمه، اغلب اوقات

جزء رژیم روزانه من بود.

حالت عمومی من در فصول معینی بهتر بود ولی در همان فصول نیز بعضی روزها آبریزش از چشم و بینی شروع می‌شد و علت را کسی نمی‌شناخت و به گمان اینکه بهز کام دچار گردیده‌ام ناگزیر به استفاده از دارو می‌شدم.

بالاخره کلمه «آلرژی» به ایران ما هم رسید و به تدریج جایگزین کلمه نزله شد. در بدو امر غیر از این تغییر نام اتفاق دیگری نیفتاد فقط نزله من نام آلرژی گرفت. به هر حال با بازگشت فارغ التحصیلان رشته‌های پزشکی از خارج به وطن و با فارغ التحصیل شدن دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه تهران وضع بهداشت و درمان سروسامان گرفت ولی هنوز در مورد بیماریهای آلرژیک کار قابل ملاحظه‌ای انجام نمی‌شد.

در سنین نوجوانی و جوانی علاوه بر حالت آلرژی فصلی و اتفاقی ضمن سایر فصول شوره سر بیش از همه چیز مرا رنج می‌داد و در محیط تحصیلی و کاری هر گاه بریقه و شانه خود نظر می‌انداختم از زندگی بیزار می‌شدم. دستورات پزشکی در مورد شستن سر با صابون‌ها و شامپوهای مخصوص هیچیک نتیجه‌ای نداشت تا آنکه بالاخره مدتی به چه دلیلی آجیل در دسترس نداشتیم و ضمناً اغذیه بدون ادویه مصرف می‌کردم، شوره سر برطرف گردیده بود که تصور کردم به مناسبت تغییر فصل یا دگرگونی هوا این وضع پیش آمده است. چندی بعد که مجدداً به اغذیه معمولی و آجیل دسترسی پیدا نمودم شوره سر مجدداً شروع شد. به عنوان آزمایش پرهیز غذایی را تکرار نمودم و شوره باردیگر قطع شد، برایم ثابت شد که تمام ناراحتیهایم به علت ناسازگاری غذایی بوده است. بتدریج کلیه اغذیه‌ای را که نسبت به آنها حساسیت داشتم شناختم و اکنون بیش از سی

سال است که رژیم غذایی را رعایت نموده‌ام و از بسیاری حالات آلرژیک که موجب آزارم بودند بجز گرده گیاهان خلاصی یافته‌ام. سالها گذشت. روزی کتابی به زبان انگلیسی به دستم رسید که در آن به زبانی ساده و بطور جامع از انواع آلرژی و آلرژنها و طرق تشخیص و پیشگیری و درمان آن بحث شده بود، دریغ آمد که چنین کتابی در دسترس علاقمندان قرار نگیرد، لذا به ترجمه آن به زبانی ساده که برای عموم قابل فهم باشد، همت گماشتم.

چون اصل این کتاب برای آمریکائیان نگاشته شده است، اسامی افراد و محلها کلاً آمریکائی بوده و بعضی از گیاهانی نیز که نام برده شده‌اند مخصوص همانجا است مثل Poison Ivy که پیچک سمی ترجمه شده است. لذا غالباً به همان صورت انگلیسی کلمه در ترجمه آمده است. بدیهی است در ایران نقاطی که از لحاظ شرایط اقلیمی نظیر اماکنی که در کتاب نام برده شده است، باشند، وجود دارند. گیاهان و درختان نیز در همه جا گرده تولید می‌نمایند و کم و بیش موجب آلرژی می‌گردند.

به هر حال این کتاب برای کسانی که مایلند در مورد آلرژی اطلاعاتی کلی داشته باشند، بسیار مفید می‌باشد. نکته مهم اینست که خوشبختانه امروزه گروهی از متخصصین عالیمقام کلینیک بسیار مجهزی برای تشخیص و درمان بیماریهای آلرژیک با جدیدترین شیوه‌های رایج در کشورهای پیشرفته در تهران تشکیل داده‌اند تا امروزه دیگر کسی چون گذشته ناچار به تحمل آزارهای جسمی و روانی آلرژی نباشد.

دکتر هوشنگ حاج حریری