अर्टिसेरिया (हाइभ्स) भनेको के हो?

हाइभ्स पनि भनिने अर्टिसेरिया रातो, चिलाउने छालाको डाबर हो जसमा शरीरमा जहाँ पनि देखिन सक्ने बिचमा सेतो उठेको भाग भएको हुन्छ। यसलाई प्रायः खटिरा वा डाबर भनेर झुक्किन सकिन्छ तर यसमा तरल पदार्थ हुँदैन। हाइभ्स हुँदा अनुहार, ओठ, आँखाको ढकनी र हात सुन्निने पनि सँगसँगै हुन सक्छ।
अर्टिसेरियाले सामान्यतया 24 घण्टाको अवधिमा शरीरमा स्थान परिवर्तन गर्छ र प्रायः 24 घण्टामा हराउँछ तर यो केही दिनसम्म आउने र हराउने हुन सक्छ।

अर्टिसेरिया के कारणले गर्दा हुन्छ?

हाइभ्स निम्नसँगको एलर्जिक रियाक्सनले हुन सक्छ (विशेष गरी अन्य लक्षणहरू समेत भएमा):

- खाना
- औषधि
- कीराले टोक्ने

निम्न कुराले हाइभ्स ट्रिगर हुन सक्छ:

- चिसो वा तातो
- सङ्क्रमण (सामान्यतया भाइरल)
- अन्य रोगहरू
- घाममा बस्नाले
- शारीरिक व्यायाम
- गैर-स्टेरोइडल र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी औषधिहरू (जस्तै आइबुप्रोफेन (ibuprofen), नेप्रोक्सेन (naproxen))
- तनाव
- निद्रा नपुगेको
- कपडाको घर्षण वा चाप
- महिनावारी

दीर्घकालीन अर्टिसेरिया के हो?

दीर्घकालीन अर्टिसेरियामा हाइभ्स छ हप्ता भन्दा बढीसम्म आउने र हराउने हुन सक्छ र धेरै महिना वा वर्षमा बारम्बार भइरहन सक्छ। धेरैजसो अवस्थामा दीर्घकालीन अर्टिसेरियाको कारण थाहा हुँदैन। तर केही ज्ञात कारणहरूमा निम्न समावेश हुन्छन्:

- शरीरको तन्तुमा रियाक्सन गराउने एन्टिबडीहरू
- सङ्क्रमणका निश्चित प्रकारहरू

तपाईंको डाक्टरले हाइभ्सको कारण निर्धारण गर्न मद्दत गर्न रगत परीक्षणको आदेश दिन सक्छन्।

अर्टिसेरियाको उपचार कसरी गरिन्छ?

हाइभ्सका सामान्य उपचारहरूमा एन्टिहिस्टामिन औषधिहरू समावेश हुन्छन्। गम्भीर कारणहरूमा स्टेरोइडले उपचार गर्न आवश्यक हुन सक्छ।
दीर्घकालीन अर्टिसेरिया भएका केही बिरामीहरूलाई आफ्नो हाइभ्स नियन्त्रण गर्न अन्य औषधिहरू आवश्यक पर्न सक्छ।

औषधिले काम गर्न केही दिन उपचार गर्नु पर्ने हुन सक्छ। यसबिचमा लक्षणहरू घटाउन मद्दत गर्न सुगन्धरहित मोइस्चराइजर (थप चिसो प्रभावका लागि रेफ्रिजेरेटरमा राखिएको) प्रयोग गर्नु उपयोगी हुन सक्छ। नुहाउँदा हाइभ्स अझ बढी हुन सक्छ भन्ने ख्याल गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ, जसले कहिलेकाहीँ उपचारको चरणमा भ्रमित पार्न सक्छ।

Last Updated: 1/2025 Heather Hayes, RN III