

# एलर्जी

## Allergies

An allergy occurs when the body reacts to a substance. This may cause a mild to severe problem. There are different kinds of allergies. The most common allergies are to:

- Things in the air such as pollen, mold, pet dander or dust
- Things you touch such as metal, latex or chemicals
- Foods you eat or drink such as eggs, peanuts, nuts, milk, soy, wheat or shellfish
- Insect stings, such as from yellow jackets, bees, wasps, hornets or ants
- Medicines

An allergy cannot be cured, but treatment can help you feel better. The best plan is to avoid the substances that make your signs worse.

## Signs

The most common signs of allergies are hives or skin rashes and wheezing or trouble breathing. **If you have trouble breathing, call 911.** Other signs depend on the cause of the allergy and may include:

- Itchy, runny or stuffy nose
- Sinus pressure
- Sneezing
- Itchy, red, swollen, burning or watery eyes
- Itchy throat or cough
- Decreased taste or smell
- Headaches
- Nausea or vomiting
- Abdominal pain or cramping

एलर्जी तब होती है जब शरीर किसी पदार्थ के प्रति प्रतिक्रिया करता है। यह मामूली से कठिन समस्या हो सकती है। एलर्जी के विभिन्न प्रकार होते हैं। सबसे आम एलर्जियाँ इन चीजों से होती हैं:

- हवा में मौजूद चीजें जैसे फूलों का पराग, मिट्टी, पालतू पशुओं की रूसी या धूल
- वे चीजें जिन्हें आप छूते हैं जैसे धातु, वनस्पतिक दूध या रसायन
- आप जो कुछ खाते या पीते हैं जैसे अंडे, मूंगफली, मेवा, दूध, सोया, गेहूँ या शंख मीन
- कीड़ों के डंक, जैसे बर्, मधुमक्खी, ततैया, भिड़ या चींटे के डंक
- दवाएं

एलर्जी से मुक्ति नहीं मिल सकती, लेकिन इलाज से आप बेहतर महसूस कर सकते हैं। सबसे अच्छी योजना यह होगी कि उन चीजों से बचा जाए जो आपके लक्षणों को और बुरा बनाती हैं।

## लक्षण

एलर्जी के सबसे सामान्य लक्षण हैं त्वचा पर दाने या फुंसियाँ और गले में घरघराहट या साँस लेने में कठिनाई। **अगर आपको साँस लेने में कठिनाई हो, तो 911 पर फोन करें।** अन्य लक्षण एलर्जी के कारण पर निर्भर करते हैं और इनमें ये शामिल हो सकते हैं:

- नाक में खुजली, बहती या बंद नाक
- साइनस पर दबाव
- छींकना
- आँखों में खुजली, लाली, सूजन, जलन या पानी बहना
- गले में खुजली या खाँसी
- स्वाद या गंध में कमी
- सिरदर्द
- मिजली या उल्टी
- पेट में दर्द या मरोड़

- Diarrhea
- Swelling around the mouth or trouble swallowing

- दस्त लगना
- मुँह के आसपास सूजन या निगलने में कठिनाई

## Your Care

Your doctor will ask you about your signs. Skin or blood tests may be done to check for allergies. Your doctor may suggest over the counter or prescription medicines to treat your signs.

## आपकी देखभाल

आपका डॉक्टर आपसे आपके लक्षणों के बारे में पूछेगा। एलर्जी का पता लगाने के लिए त्वचा या रक्त की जाँच की जा सकती है। आपका डॉक्टर आपके लक्षणों के इलाज के लिए नुस्खे या बिना नुस्खे के मिलने वाली दवाइयाँ दे सकता है।

## Call your doctor if you have:

- Signs that get worse or keep you from doing your normal activities
- A fever over 101 degrees F or 38 degrees C

## अपने डॉक्टर को बुलाएँ यदि आपको:

- लक्षण जो बदतर होते जाएँ या आपकी सामान्य गतिविधियों में बाधक बनें
- 101 डिग्री फारेनहाइट या 38 डिग्री सेंटीग्रेड से ज़्यादा बुखार हो

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**यदि आपको कोई प्रश्न या चिंताएँ हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।**