Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण ८२ :

ॲलर्जीक ऱ्हायनायटिस असलेल्या मुलांची काळजी कशी घ्याल?

काही मुलांना हवेत बदल झाला किंवा काही इतर घटकांमुळे सटासट शिंका येणे, घरघर लागणे, नाक चोंदणे या तक्रारी सुरु होतात. त्याला तात्पुरती औषधे करून चालत नाहीत, कारण ही ॲलर्जीची सर्दी असते. याबाबतीत पालकांनी जागरूक राहून काय करायला हवे हे आज पाहूया

अध्यक्ष २०२३ : डॉ. रमाकांत पाटील

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गन्गोलीया

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर

अनुवादक : डॉ. सुहास कुलकर्णी

पुनरावलोकन : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर, सौ. अनुपमा कुळकर्णी

Convener: **Sushant S Mane**

Members: **Mala Raman, Neeraj Gupta, Prince Parakh**

Reviewer: **K Nagaraju, Manmeet Sondhi**

ॲलर्जीक सर्दीवर विचारले जाणारे ११ सामान्य प्रश्न

१. माझ्या मुलाला वारंवार शिंका येतात तसेच नाक बंद होते असे वर्षभर चालू असते विशेषतः तो खेळायला मैदानावर गेल्यावर असे होते. डॉक्टर साहेब, त्याला हे असे का होते?

२. आम्ही सर्व एकत्र राहतो त्यामुळे इतरांना हा आजार होऊ शकतो का? ही ॲलर्जी कशामुळे होते?

३. माझ्या मुलाला ॲलर्जीचा त्रास होऊ नये. म्हणून मी कोणत्या गोष्टीपासून त्याला दूर ठेवावे अथवा त्याची कोणती काळजी घ्यावी?

४. माझे शेजारी म्हणतात केळं खाल्लं, दही खाल्ल्यामुळे माझ्या मुलाला सर्दी होते? माझ्या मुलाला खाण्यामध्ये कोणत्या गोष्टी पाळाव्या लागतील?

५. मला डॉक्टरांना दाखवण्याची गरज आहे का? मी सर्दीचे औषध किंवा घरगुती उपाय करून बघू का?

६. माझ्या मुलाच्या ॲलर्जीचे निदान करण्यासाठी कोणत्या चाचण्या उपलब्ध आहेत?

७. या आजारासाठी कोणती औषधे उपलब्ध आहेत आणि ती किती दिवस घ्यावी लागतात?

८. नाकातला फवारा 'स्प्रे' का घ्यावा लागतो? त्याच्याऐवजी पातळ औषध घेतले तर चालणार नाही का? मला त्याचे काही दुष्परिणाम होतील म्हणून काळजी वाटते?

९. डॉक्टर माझी आई म्हणते की आपण मुलाला इतक्या जास्त प्रमाणात औषध उपचार करण्याची गरज नाही? वय वाढेल तसे त्याचा आजार कमी होईल. हे खरं आहे का? जर त्याचे उपचार केले नाहीत तर काय त्रास होईल का?

१०. आपण ॲलर्जीची सर्दी नेहमीच्या सर्दीपासून वेगळी आहे हे कसे ओळखू शकतो? जर ॲलर्जीच्या सर्दीचे पूर्ण उपचार घेतले नाहीत तर काय होईल?

११. माझ्या मुलाला या आजारातून कायमचे बरे करता येईल का?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2021–2022

Piyush Gupta IAP President 2021 | **Remesh Kumar R** IAP President-Elect 2021 | **Bakul Parekh** IAP President 2020 | **GV Basavaraja** IAP HSG 2020–2021 | **Deepak Ugra** National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: ***Deepak Ugra***
Member Secretaries: ***Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai***
Members: ***Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman***

८२

ॲलर्जीक ऱ्हायनायटिस असलेल्या मुलांची काळजी कशी घ्याल?

प्रश्न (१)

माझ्या मुलाला वारंवार शिंका येतात तसेच नाक बंद होते असे वर्षभर चालू असते विशेषतः तो खेळायला मैदानावर गेल्यावर असे होते. डॉक्टर साहेब, त्याला हे असे का होते?

वारंवार शिंका येणे, नाक वाहणे आणि नाक बंद असणे हे ॲलर्जीच्या सर्दीचे लक्षण आहे. या आजाराला ॲलर्जीची सर्दी असे म्हणतात.

ही लक्षणे सर्वसाधारणपणे सकाळी आढळतात. त्यामध्ये मुलांना सकाळी भरपूर शिंका येतात. काही मुलांना नाक खाजल्यासारखे होते. त्यामुळे ते नाक वारंवार चोळत असतात.

ॲलर्जी काही विशिष्ट पदार्थामुळे होऊ शकते. काही मुलांमध्ये विशिष्ट ऋतूमध्ये लक्षणे दिसतात. उदाहरणार्थ: वसंत ऋतुमध्ये फुलांमधले परागकण हवेत मिसळतात व ते या ॲलर्जीला कारण ठरतात. अशा परागकणांची ॲलर्जी असलेल्या मुलांना खेळायला गेल्यावर लक्षणे दिसू लागतात. बहुसंख्य मुलांना वर्षभर लक्षणे दिसतात. अशा मुलांना धुळीतील जंतूंमुळे, बुरशीमुळे ॲलर्जी असते. बऱ्याचवेळा ॲलर्जीची लक्षणे सौम्य असतात.

परंतु जर मुलाची झोप व रोजची कामे यांच्यावर त्यांचा परिणाम होत असेल तर ती तीव्र स्वरूपाची ॲलर्जीची सर्दी आहे असे समजावे. ही लक्षणे ॲलर्जी असलेल्या पदार्थाच्या कितीवेळा आपण संपर्कात येतो त्यावर अवलंबून असतात.

प्रश्न
(२)

आम्ही सर्व एकत्र राहतो त्यामुळे इतरांना हा आजार होऊ शकतो का? ही ॲलर्जी कशामुळे होते?

ॲलर्जी ही कुटूंबात अनेकजणाना असू शकते. एकापेक्षा अधिक व्यक्ती प्रभावित होऊ शकतात. ही काही प्रमाणात आनुवंशिक असू शकते. परंतु ॲलर्जी ही संसर्गजन्य नाही. एकमेकांसोबत राहिल्यामुळे ॲलर्जी होत नाही.

ॲलर्जिक सर्दी ही स्थिती श्वासाद्वारे जाणारे सूक्ष्म कण जेव्हा श्वासनलिकेच्या संपर्कात येतात व ते प्रवर्तक म्हणून काम करतात (Trigger) व त्यामुळे ॲलर्जिक प्रतिक्रिया निर्माण होते (Allergic Reaction).

आपल्या शरीराची सुरक्षाव्यवस्था म्हणजेच रोगप्रतिकारक प्रणालीची रचना जंतूसंसर्गाविरुद्ध लढण्यासाठी व त्यांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी असते. काहीवेळा आपल्या शरीराची प्रतिकारकशक्ती अतिसंवेदनशील झाल्यामुळे येणाऱ्या गवत, तण, परागकण, बुरशीजन्य कण, प्राण्यांची फर आणि धुळीतील जंतू यांना ती असामान्य प्रतिक्रिया देते. ज्या लोकांमध्ये ॲलर्जीची प्रवृत्ती असते. त्यांच्या संपर्कात धूळ, परागकण इ. आल्यास रसायनाची निर्मिती होते.

हिस्टामिन हे असेच एक रसायन आहे. ज्यामुळे नाक गळणे, नाकावर खाज सुटणे, शिंका येणे आणि नाक बंद होणे ही लक्षणे दिसू लागतात. साधारणपणे आपले नाक व आतील पृष्ठभाग गाळणीप्रमाणे काम करतात. त्यामुळे ॲलर्जिक कण असल्यास फुफ्फुसापर्यंत पोचू शकत नाहीत. घोरणे, निद्रानाश, दिवसभर थकल्यासारखे वाटणे आणि मन एकाग्र न करू शकणे ह्यासारखे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी ॲलर्जिक सर्दीवर उपचार करणे गरजेचे असते.

ॲलर्जिक सर्दीला प्रतिबंध न केल्यास त्यामुळे बालदमा उद्भवू शकतो. बालदमा असल्यास त्याचे नियंत्रण अवघड होते. याचे कारण नाक व श्वास नलिका हे संलग्न असतात. ॲलर्जिक सर्दीसोबत त्वचेची ॲलर्जी तसे पुरळ येणे एक्झिमा, नाकातून पाणी येणे व नाकाच्यामध्ये पाण्याच्या गाठी आणि डोळ्याची ॲलर्जी उदाहरणार्थ डोळे लाल होणे, पाणी येणे हे होऊ शकते.

प्रश्न
(३)

माझ्या मुलाला ॲलर्जीचा त्रास होऊ नये. म्हणून मी कोणत्या गोष्टीपासून त्याला दूर ठेवावे अथवा त्याची कोणती काळजी घ्यावी?

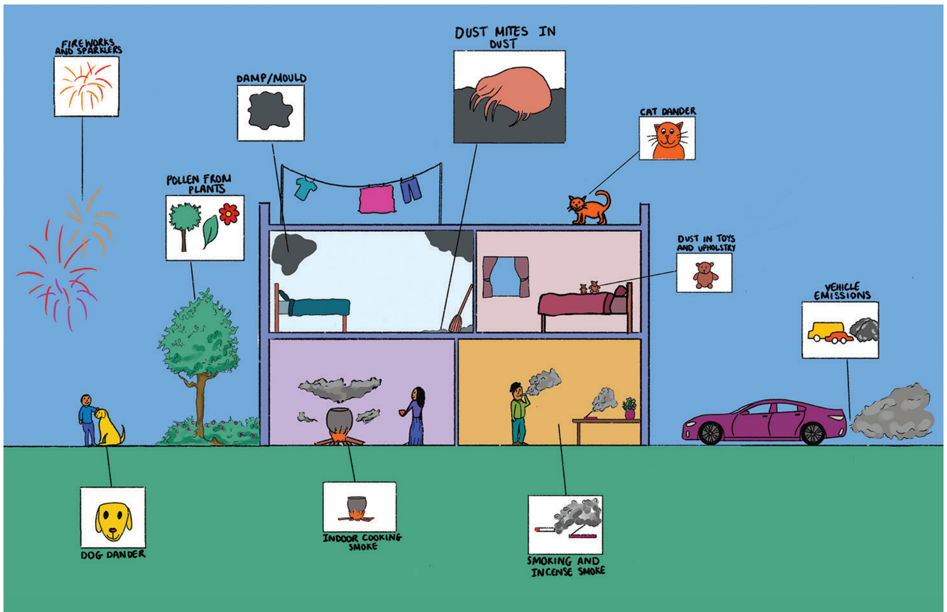
आपण आपल्या बाळाच्या संपर्कात ॲलर्जी निर्माण करणारे पदार्थ येऊ नये म्हणून काळजी घेतली पाहिजे. आपल्या घरातील ॲलर्जी निर्माण करणारे पदार्थ प्रामुख्याने धुळीतील जंतू असतात.

इतर पदार्थ उदबत्तीचा धूर, डासासाठी लावल्या जाणाऱ्या उदबत्त्या, डिओडरंट, आपल्या घरातील सोफा कव्हर, सतरंजी, गाद्या यावर घरातील धुळीतील जंतू असू शकतात. घरात जर कोणी सिगरेट ओढत असेल तर सिगरेटचा धूर हा आपल्या मुलाला घातक होऊ शकतो.

बाहय वातावरणात फुलांतील परागकण, तणांचे परागकण ॲलर्जी निर्माण करू शकतात. गाड्यांचा धूर, बांधकामांमुळे उडणारी धूळ, फटाक्यांचा धूर, यापासून ॲलर्जी असलेल्या आपल्या मुलाला दूर ठेवा.

आपल्या घरातील फर्निचरवरील धूळ स्वच्छ करा व शक्य झाल्यास व्हॅक्युम क्लिनरने स्वच्छ करा. आपल्या गाद्या उन्हात ठेवा. बेडशिट गरम पाण्यात धुवा. घर ओल्या कापडाने पुसून घ्या.

मुलांसाठी फर असलेली जास्त खेळणी आणू नका. झुरळाचा बंदोबस्त करण्यासाठी फ्रिज, खिडक्या वेळोवेळी साफ करा.



Indoor and Outdoor Allergens

आकृती १ : घराबाहेरचे आणि घरातले प्रवर्तक घटक

प्रश्न (४)

माझे शेजारी म्हणतात केळं खाल्लं, दही खाल्ल्यामुळे माझ्या मुलाला सर्दी होते? माझ्या मुलाला खाण्यामध्ये कोणत्या गोष्टी पाळाव्या लागतील?

ॲलर्जिक सर्दीमध्ये खाण्यावर कोणतेही निर्बंध नसतात. एखाद्या गोष्टीची त्याला ॲलर्जी आहे. हे सिद्ध झाले तर त्या विशिष्ट पदार्थापासून दूर ठेवावे लागते. आपल्या मुलाला सर्व पदार्थ खायला द्या.

मनाने कोणतेही पदार्थ व्यर्ज करू नका. त्याला बाहेरचे खाणे उदाहरणार्थ पिझ्झा देऊ नये. त्याला ऋतुमानानुसार फळे, भाज्या द्या. त्यामुळे त्याची प्रतिकारशक्ती वाढेल व योग्य ती जीवनसत्त्वे व क्षार (minerals) मिळतील.

प्रश्न (५)

मला डॉक्टरांना दाखवण्याची गरज आहे का? मी सर्दीचे औषध किंवा घरगुती उपाय करून बघू का?

नाक खाजणे, नाकातून पाणी येणे किंवा नाक बंद होणे आणि शिंका येणे इत्यादी लक्षणांवर लक्ष ठेवा. ही लक्षणे जर खालील बाबी सोबत असतील तर डॉक्टरांना भेटा.

- वारंवार ही लक्षणे असतील तर आठवड्यातून चार पेक्षा जास्त दिवस रहात असतील किंवा ही लक्षणे कमी जास्त प्रमाणात महिनाभर रहात असतील.
- नाकातून हिरवा, पिवळा स्त्राव येत असेल.
- मुलाला रात्री झोप घेताना वरील लक्षणांमुळे त्रास होत असेल.
- जर त्याची शाळा चुकत असेल किंवा खेळायला अडचण होत असेल,
- वरील लक्षणांसोबत खोकला,
- छातीत घरघर आवाज येत असेल किंवा
- डोळ्यांमध्ये खाज, पाणी येत असेल तर
- नाकातून रक्तस्राव होत असेल तर
- कानातून स्राव येत असेल किंवा दुखत असतील.

त्याच्या आवाजामध्ये बदल झाला असेल तर, त्याला वारंवार डोके दुखत असेल तर डॉक्टरांना भेटा. सर्दीच्या औषधांमध्ये रसायने असतात. त्यामुळे डॉक्टरी सल्ल्याशिवाय पालकांनी आपल्या मुलांना औषधे देणे योग्य नाही. ही औषधे तात्पुरता आराम देतात.

परंतु आजाराचे मूळ कारण उदा: ॲलर्जी बरी करत नाहीत. म्हणून वरील लक्षणांसाठी आपल्या लहान मुलांच्या डॉक्टरांना दाखवा.

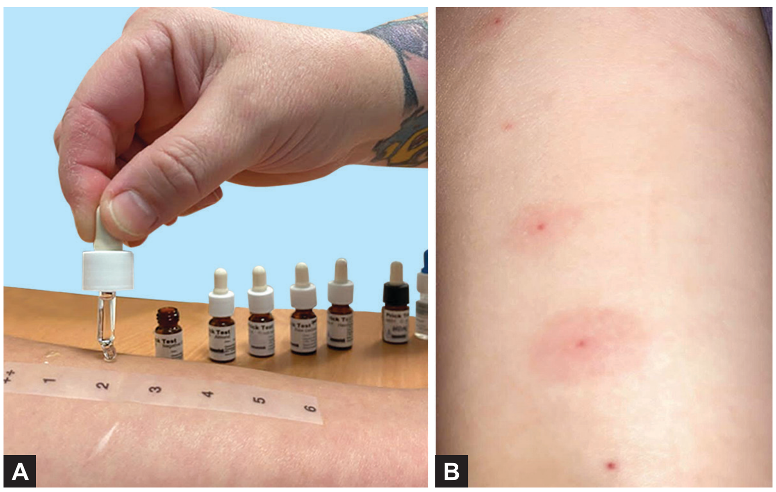
प्रश्न
(६)

माझ्या मुलाच्या ॲलर्जीचे निदान करण्यासाठी कोणत्या चाचण्या उपलब्ध आहेत?

नाकाची ॲलर्जी असल्यास वारवार नाकातून पाणी येणे, खाज येणे, नाक बंद होणे आणि शिंका येणे ही लक्षणे असतात. आई, वडील यापैकी कोणाला त्रास असल्यास, जवळच्या नातेवाईकांना त्रास असल्यास बाळाला ॲलर्जी असण्याची शक्यता वाढते.

ॲलर्जीचे निदान करण्यासाठी दोन प्रकारच्या चाचण्या उपलब्ध आहेत. स्किन प्रिक्चाचणी या चाचणीमध्ये बाळाच्या हातावर ॲलर्जन (प्रतीजन)चे थेंब टाकतात व त्याला एका अतिशय छोट्या सूईने टोचतात. त्यानंतर थोड्या वेळाने तेथे सूज आली आहे का ते पाहतात. ही चाचणी कमी खर्चाची आहे. आणि ती तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या दवाखान्यात अथवा इस्पितळात केली जाते. त्याचा निष्कर्ष २० मिनिटात मिळतो आणि त्यामुळे आपल्या मुलाला कशाची ॲलर्जी आहे हे कळते. अर्थातच त्या पदार्थमुळे त्रास होण्याची पूर्व माहिती रुग्णाने सांगितलेली असल्यास त्याचा परस्परसंबध सिद्ध होतो

दुसरी चाचणी ही रक्तातील विशिष्ट इम्युनोग्लोबुलीन इ (sIgE)ची पातळी मोजून करता येते. सर्वसाधारणपणे निकाल दोन ते तीन दिवसात उपलब्ध होतो. ही चाचणी महाग असते आणि लॅबोरेटरीमध्येच उपलब्ध असते. आपण लॅबोरेटरीमधून ॲलर्जीची रक्तातील चाचणी करून घेऊ नये. त्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.



आकृती २ अ २ ब : ॲलर्जी चाचण्या

प्रश्न
(७)

या आजारासाठी कोणती औषधे उपलब्ध आहेत आणि ती किती दिवस घ्यावी लागतात?

नाकात आजार असल्यामुळे नाकातील औषधे घेणे हे अधिक योग्य आहे. यासाठी नाकात घेण्याचा सौम्य कॉर्टीकोस्टीरॉईडचा स्प्रे (फवारा) हे औषध आहे. हे नाकातील औषध सहा ते बारा आठवडे वापरले पाहिजे. त्यामुळे आपल्या मुलाच्या नाकातील ॲलर्जीच्या आजारावर नियंत्रण आणता येईल. कधीकधी हे उपचार जास्त दिवस द्यावे लागतील. या सोबत त्या जागेवर देण्याचे व पोटात घेण्याचे अँटीहीस्टामिन्स् थोडे दिवस घ्यावे लागतात. ही लक्षणे औषधे तात्पुरती नियंत्रणमध्ये ठेवतात. परंतु ते ॲलर्जीमुळे नाकाच्या आतील पृष्ठभागाला जी सूज आलेली असते. त्यावर परिणाम करत नाहीत. म्हणून बरे वाटले तरी कॉर्टीकोस्टीरॉईड नाकातील स्प्रे घेणे गरजेचे आहे.

सलाईनने नाक स्वच्छ केल्यास बंद नाक उघडण्यास मदत होते. तसेच सायनसमधला स्त्राव बाहेर येण्यास मदत होते. साधी वाफ, प्राणायाम त्याचाही उपयोग होऊ शकतो. याचबरोबर वातावरणात धूर, धूळ इ.पासून मुलाचे संरक्षण करणे गरजेचे आहे.

हे सर्व उपचार आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घ्यावेत. ॲलर्जीचे विशिष्ट निदान केल्यास ॲलर्जी स्पेशालिस्ट डॉक्टर ती पूर्णपणे बरी करण्यासाठी उपचार करू शकतात.

- नाकात स्प्रे, (फवारा) घेण्याची पद्धती.
- प्रत्येकवेळी तो स्प्रे हलवून घ्यावा.
- नाक शिंकरून स्वच्छ करावे.
- तुमचे डोके थोडे पुढे वाकवा.
- आपल्या उजव्या नाकपुडीत डाव्या हाताने धरलेल्या बाटलीचे नोझल, (टोक), टोपण काढून घाला .
- नोझलचे टोक कानाकडे ठेवा. (दुसऱ्या बाजूच्या).
- नाकातून हळूहळू श्वास घ्या आणि फवारा द्या.
- जोरात श्वास घेऊ नका. हीच क्रिया दुसऱ्या बाजूच्या नाकात करा.
- स्प्रेच्या टोकाला हलके पुसून घ्या. आणि टोपण घाला.
- दोन फवारे घ्यायचे असल्यास दहा मिनिटाचे अंतर ठेवा.

आकृती ३ : नाकातील फवारा घेण्याचे योग्य तंत्र

प्रश्न (८)

नाकातला फवारा 'स्प्रे' का घ्यावा लागतो? त्याच्याऐवजी पातळ औषध घेतले तर चालणार नाही का? मला त्याचे काही दुष्परिणाम होतील म्हणून काळजी वाटते?

तोंडाने घेण्यात येणाऱ्या औषधापेक्षा नाकात घेण्याचे फवारा (स्प्रे) हे कधीही सुरक्षित असतात. ते त्या जागेवर काम करत असल्यामुळे त्याचा परिणाम त्वरीत होतो. त्यातील औषधे इतर शरीरात शोषून घेतल्या जात नाहीत. त्यामुळे त्यातील दुष्परिणामाचे प्रमाण अतिशय कमी असते. औषधे त्या जागेवर काम करत असल्यामुळे औषधाची मात्रा अतिशय कमी असते.

या सर्व कारणांमुळे तात्पुरते किंवा दूरगामी वाईट परिणाम होत नाहीत. तोंडाने घेण्याची पातळ औषधे बनवताना त्यामध्ये औषधाची मात्रा अधिक असते, याचे कारण असे आहे की ते पोटात जाते. त्यानंतर रक्ताभिसरणातून नाकापर्यंत जात असल्यामुळे त्याचा प्रभाव इतर अवयवांवर होऊ शकतो. त्यामुळे दुष्परिणामाचे प्रमाण वाढते.

नाकावाटे दिलेली औषधे ही अधिक प्रभावी व सुरक्षित असतात त्यामुळे ॲलर्जिक सर्दी या आजारात नाकावाटे वापरलेले 'स्प्रे' फवारा हेच योग्य औषध आहे.

प्रश्न (९)

डॉक्टर माझी आई म्हणते की आपण मुलाला इतक्या जास्त प्रमाणात औषध उपचार करण्याची गरज नाही? वय वाढेल तसे त्याचा आजार कमी होईल. हे खरं आहे का? जर त्याचे उपचार केले नाहीत तर काय त्रास होईल का?

आपण आधी केलेल्या चर्चेप्रमाणे हा ॲलर्जिक सर्दी ॲलर्जीच्या आजाराच्या समूहातील एक आजार आहे. ज्यामध्ये काही प्रमाणात अनुवंशिकता असू शकते. आपले फुफ्फुस हे बाह्य जगाशी नाक आणि घशाद्वारे जोडलेले असते. त्यामुळे नाक, घसा, फुफ्फुस मिळून काम करत असतात. नाकात सुरु झालेल्या ॲलर्जीत पुढे वाढ होऊन तुमच्या मुलाला अस्थमा होण्याची शक्यता असते.

या सर्व कारणामुळे एलर्जिक सर्दीचे योग्य उपचार घेणे गरजेचे आहे.

प्रश्न (१०)

आपण ॲलर्जीची सर्दी नेहमीच्या सर्दीपासून वेगळी आहे हे कसे ओळखू शकतो? जर ॲलर्जिक सर्दीचे पूर्ण उपचार घेतले नाहीत तर काय होईल?

कोणत्याही उपचाराची पहिली गरजही योग्य वेळेत केलेले निदान असते. वारंवार शिंका, खाज येणे नाकातून पाणी येणे अथवा नाक बंद असणेही ॲलर्जिक सर्दी या आजाराची लक्षणे आहेत. डोळ्याखाली काळी वर्तुळे येणे, नाकावर आडवी रेघ येणे (ॲलर्जिक क्रीझ), वारंवार ओढल्यामुळे, अथवा वर दाब दिल्यामुळे ती तयार होते. नाक सतत मुरडल्यामुळे चेहऱ्यावर वळ्या पडू शकतात. ही मुले वारंवार कानात खाजवत असतात. याउलट नेहमीची सर्दी ही विषाणूजन्य आजारामुळे होत असते. ही साधारणपणे सात ते दहा दिवस राहते. यामध्ये घसा बसणे, ताप येणे, कोरडा खोकला ही लक्षणे जास्त प्रमाणात असतात. सायनस म्हणजे नाकाच्या बाजूला हाडांमध्ये पोकळ्या असतात. सायनस मध्ये जंतुसंसर्ग झाल्यास जास्त ताप येतो. नाकातून पिवळा स्त्राव येऊ लागतो. नाक बंद झाल्यासारखे वाटते. डोकेदुखी, थकवा, खोकला कधी-कधी वास येत नाही. श्वासाला दुर्गंधी येणे, चेहऱ्यावर दाबल्यावर दुखणे अशी लक्षणे असतात. अर्धवट किंवा न उपचार दिल्यामुळे ॲलर्जिक सर्दी या आजारामुळे शरीरावर तसेच मनावर परिणाम होऊ शकतो. यामध्ये कानामध्ये जंतू संसर्ग होणे, इन्फेक्शन अथवा सूज येणे, सायनसमध्ये सूज येणे, ऐकू कमी येणे, घोरणे तसेच अस्थमा हा आजार होणे या घटना घडू शकतात.

या आजारामुळे झोपेवर परिणाम होऊ शकतो. अशक्तपणा जाणवणे, शाळेतील अभ्यासावर परिणाम होणे, दिवसा झोप आणि अति चंचलपणा या दुष्परिणामाना सामोरे जावे लागू शकते.

प्रश्न (११)

माझ्या मुलाला या आजारातून कायमचे बरे करता येईल का?

ॲलर्जीचा आजार आपण नियंत्रणामध्ये ठेवू शकतो. त्यासाठी आपण आधी सांगितल्याप्रमाणे योग्य उपचार घेतल्यास ॲलर्जीत वाढ होऊन होणारे धोके टळतात. इम्युनोथेरेपी ही उपचार पद्धती आहे.

ज्यामध्ये नेमके एलर्जीन ओळखून त्यावर हळूहळू तोंडा वाटे अथवा इंजेक्शनच्या सहाय्याने उपचार करून ॲलर्जी बऱ्याच प्रमाणात घालवता येते किंवा प्रमाण कमी करता येते. हे उपचार दोन ते तीन वर्ष देणे जरुरीचे असते. इम्युनोथेरेपी उपचार बालरोग तज्ज्ञ डॉक्टराना किंवा ॲलर्जीचे स्पेशालिस्ट यांच्या सल्ल्याने त्यांचे फायदे, तोटे समजावून मगच घ्यावे. हे करण्यासाठी डॉक्टर प्रशिक्षित असले पाहिजेत. व त्या स्वरूपाची व्यवस्था असलेल्या हॉस्पिटलमध्ये ते घ्यावेत.

लवकर निदान व उपचार हेच ॲलर्जिक सर्दी या आजाराचे परिणाम कारकरीत्या औषधोपचार करण्याचे खरे तंत्र आहे