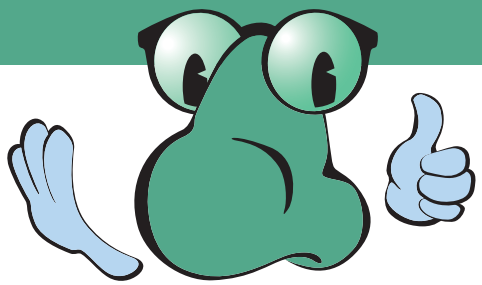
# Ano ang Rhinitis?



Ang *rhinitis* ay isang katawagang medikal para sa pamamaga ng panloob na lining ng iyong ilong.

## Ano Ang Mga Sintomas?

- Pagbabara ng Ilong (pagsasara)
- Pagbahin
- Tumutulong Uhog
- Makating Ilong
- Postnasal Drip

## Alam Mo Ba Na May Iba-ibang Uri ng Rhinitis?

Ang isang uri ng rhinitis ay tinatawag na **allergic rhinitis**. Kapag mayroon kang **allergic rhinitis**, nagkakaroon ka ng sintomas kapag malapit ka sa isang bagay na nagiging sanhi ng alerhiya na tinatawag na mga allergen. Ang damo, pollen (bulo ng bulaklak) at amag ay mga halimbawa ng mga allergen. May mga allergen na lumilitaw lamang sa mga partikular na panahon ng taon. Ang ibang mga allergen ay nasa paligid sa buong taon.

Ang ibang uri ng rhinitis ay tinatawag na **year-round nonallergic rhinitis**. Kapag ikaw ay may **nonallergic rhinitis**, nagkakaroon ka ng mga sintomas kapag ikaw ay malapit sa mga bagay na tinatawag na mga taga-pukaw. Ang usok ng sigarilyo at matapang na amoy ay mga halimbawa ng mga tagapukaw. Ang mga taga-pukaw ay maaaring nasa paligid kahit anong panahon ng taon.

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa sanhi ng iyong mga sintomas ng allergy at kung paano sila maiiwasan.

## 10 Payo Para Makaiwas sa mga Allergen at mga Tagapukaw

✔ 1. Panatalihing nakasara ang iyong mga bintana at pinto. Gumamit ng air-con.

✔ 2. Huwag lagyan ng karpet ang mga silid tulugan at mga lugar na tinitigilan ng tao.

✔ 3. Linisin ang mga ibabaw na inaamag.

✔ 4. Layuan ang usok ng sigarilyo.

✔ 5. Ilabas ang mga alagang-hayop sa iyong silid-tulugan.

✔ 6. Labhan ang iyong mga sapin sa mainit na tubig linggu-linggo.

✔ 7. Gumamit ng mga balot na hindi tinatalaban ng alikabok para sa mga kutson, unan, at box spring.

✔ 8. Kumpunihin ang mga tumutulong gripo at tubo upang hindi magkaroon ng amag.

✔ 9. Magsuot ng maskara kapag naglilinis sa pamamagitan ng vacuum at nag-aalis ng alikabok.

✔ 10. Parating palitan ang inyong mga air-con/heating filte.s

Ang impormasyong ito ay hindi inihanda para maging panghalili sa propesyonal na pangangalagang medikal. Laging sundin ang mga tagubilin ng iyong tagapangalaga ng kalusugan.

©2006 Ang GlaxoSmithKline Grupo ng mga Kompanya Lahat ng mga karapatan ay nakalaan. Ipinalimbag sa USA. MCM067R0_Tag Hunyo 2006

GlaxoSmithKline