

## نگاهی به عوامل بروز آلرژی‌ها در بهار / چند راهکار برای درمان

فصل بهار ممکن است برای خیلی‌ها خوشایند نباشد و علائمی چون آبریزش بینی، عطسه، سرفه، ریزش اشک، خارش و... ممکن است طاقت‌تان را طاق کند؛ باید بدانید که این علامت‌ها، نشان از یک بیماری فصلی به نام آلرژی است که در بهار و پاییز و بویژه در بهار با آن روبرو می‌شوید.

به گزارش ایسکانیوز، دکتر غلامرضا معصومی - متخصص طب اورژانس با بیان اینکه آلرژی یک واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن به عوامل مختلف و موادی است که طبیعتاً بی‌ضرر هستند، گفت: موادی مانند گرده گیان، برخی دارو، مو، پشم و پر حیوانات، گرد و غبار و، بعضی غذا و نیش حشرات می‌توانند منجر به بروز آلرژی در افراد شوند. در برخی از افراد به دلیل برخی دلایل زمینه‌ای و ژنتیکی این مواد آلرژی‌زا باعث فعال شدن بیش از حد سیستم ایمنی بدن و بروز علائم می‌شوند. همچنین عواملی چون کار و فعالیت زیاد، کاهش میزان خواب شبانه، انجام ورزش‌های سنگین، قرار گرفتن در محیط‌های آلوده، مصرف دخانیات و مواد مخدر و مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها نیز می‌تواند به تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش احتمال بروز آلرژی منجر شود.

وی افزود: آمارها نشان می‌دهد که از هر ۱۰ فرد مبتلا به آسم هشت نفر از آلرژی‌های فصلی رنج می‌برند. آلرژی معمولاً در دوران کودکی شروع می‌شوند، اما ممکن است در ر سن دیگری هم آغاز شوند. باید توجه کرد که عموماً میزان حساسیت با افزایش سن کاهش می‌یابد، اما ممکن است بعداً مجدداً عود کنند. بنابراین با دوری از مواد آلرژی‌زا و مصرف دارو تحت نظر پزشک، می‌توان آلرژی را کنترل و درمان کرد.

معصومی با بیان اینکه در طول فصل بهار که گیاهان گرده افشانی می‌کنند، قرار گرفتن در معرض این گرده‌ها توسط افراد مستعد منجر به بروز علائم حساسیت خواهد شد، افزود: زمان بروز علائم بیماری ممکن است از اوایل بهار تا اواخر تابستان بر حسب گرده گیاهی که به آن حساسیت دارید و زمان معین گرده‌افشانی آن گیاه متفاوت باشد. گرده‌های سبک که به راحتی توسط باد جابجا می‌شوند، مشکل بیشتری برای افراد به وجود می‌آورند. البته گرده‌هایی که سنگین‌تر هستند، نمی‌توانند در مسافت زیادی توسط باد جابجا شده و فقط گاهی بوسیله زنبورها و دیگر حشرات جابجا می‌شوند، زمانی مشکل‌زا هستند که فرد در تماس مستقیم و نزدیک با این گیاهان قرار داشته باشد. لازم نیست حتماً در محیط باز قرار بگیرید، بلکه گاهی گرده‌ها میهمان خانه‌های شما می‌شوند، پس باید آمادگی بروز علائم آلرژی در افراد حساس را داشت.

علائم آلرژی را بشناسیم

چه کنیم تا آلرژی تشدید نشود؟

عضو برد سلامت در بلایای وزارت بهداشت با بیان اینکه آبریزش بینی، ریزش اشک، سرفه، عطسه و اشکال در تنفس، گرفتگی بینی، عطسه، خارش و تورم پوست، پوست خشک و قرمز و حتی بروز جوش‌های پوستی از علائم آلرژی محسوب می‌شوند، اظهار کرد: هر چقدر تماس فرد با ماده آلرژی‌زا بیشتر باشد، بیشتر احتمال دارد که نسبت به آن حساسیت نشان دهد. بنابراین توصیه می‌کنم نگاهی به میزان

گرده گیان در وا زیاد و در روزهایی که هوا خشک و وزش باد شدید است، از خانه خارج نشوید، به جای فرش و قالی از کف پوش استفاده کنید؛ چراکه قالیها محل تجمع گرد و غبار و گردهها و سایر عوامل آلرژی‌زا هستند. همچنین از تهویه‌کننده‌های هوا و فیلترها استفاده کنید، در فصل بروز آلرژی پنجره‌ها را ببندید و دستگاه تهویه را روشن کنید، اگر کولرتان آبی است، حتما باید هر سال پوشال آن را عوض کنید. زیرا قارچ‌ها در پوشال رشد می‌کنند و تنفس آن موجب تشدید آلرژی می‌شود.

معصومی ادامه داد: همچنین از نگهداری گلدان‌های کوچک در فضای منزل، پر پرندگان خانگی و حیواناتی مانند جوجه اردک، گربه، سگ و ... در منزل خودداری کنید. باید توجه کرد که حساسیت فصلی فقط مخصوص فصل بهار نیست، بلکه در تابستان و پاییز و با خوردن بعضی از میوه‌ها نظیر هندوانه، خربزه، انگور، گوجه فرنگی و توت‌فرنگی ممکن است آلرژی ظاهر شود.

وی با بیان اینکه در صورت بروز علائم آلرژی درمان باید زیر نظر پزشک آغاز شده و ادامه یابد، گفت: کاربردی‌ترین اقدام برای کاهش علائم آلرژی‌های فصلی، شست‌وشوی مجاری بینی با محلول آب نمک است. با انجام همین اقدام ساده یک یا دو بار در روز می‌توان به میزان زیاد از علائم آلرژی کاست. همچنین برای درمان علائم از قرص‌های آنتی‌هیستامین و اسپری‌های ضد التهابی بینی استفاده می‌شود. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضد التهاب، با کاهش تورم گرفتگی بینی را برطرف می‌کنند. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضد آلرژی با پوشش بینی و چشم مانع اثر عامل آلرژی‌زا می‌شوند، اما حتما قبل از مصرف داروها با پزشک خود مشورت کنید.