

توصیه‌هایی برای درامان ماندن از حساسیت‌های فصلی

دردسرهای آلرژی در زیباترین فصل سال!



صدای عطسه‌های پشت سر همش در مترو پیچیده است. دستمالی را جلوی دهان و بینی‌اش گرفته اما در عین حال تجربه دو سال کرونا و آسیب‌هایش موجب شده تا مردم و به خصوص آنهایی که در اطرافش ایستاده‌اند، چپ‌چپ نگاهش کنند. بعضی‌های دیگر هم می‌کوشند تا خودشان را از او دور کنند و در جایی دیگر بایستند. با تمام اینها او کرونا ندارد و سرما هم نخورده است؛ بلکه حساسیت فصلی دارد! حتما شما هم آدم‌هایی را دیدید که شاید ده‌ها بار پشت سر هم عطسه بزنند. سوزش چشم، آبریزش بینی، خستگی و علائمی شبیه به سرما خوردگی ممکن است برای افراد ناآشنا به آلرژی‌ها و حساسیت‌های فصلی این ذهنیت را ایجاد کند که با فردی بیمار مواجهند. اما اگر در فصل بهار با این علائم مواجه شدید یا با فردی که چنین علائمی را دارد، روبه‌رو شدید، زیاد نگران نباشید؛ چراکه احتمالا شما هم با یک حساسیت فصلی مواجهید!

مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

علت و علائم آلرژی فصلی

ایجاد می‌کند که به آن آلرژی می‌گوییم. حساسیت فصلی یا آلرژی فصلی مانند دیگر حساسیت‌ها زمانی بروز می‌کند که سیستم ایمنی بدن در مقابل برخی عوامل موجود در محیط اطراف حساس شده و واکنش نشان می‌دهد. غالباً این حساسیت‌ها مشکل خاصی ایجاد نمی‌کنند.

وقتی موادی مانند گرده گیاهان وارد بدن ما می‌شوند، قرار نیست دستگاه ایمنی ما واکنش نشان دهد؛ زیرا این مواد خطری برای بدن ندارند اما در برخی افراد حساسیت بالای دستگاه ایمنی، باعث تحریک و واکنش نسبت به این مواد بدون خطر می‌شود. این واکنش التهابی، مجموعه‌ای از علائم را در بدن

راهکارهایی برای زندگی مسالمت‌آمیز با حساسیت فصلی

منجر شود. برای افراد مبتلا به آلرژی، به‌ویژه شست‌وشوی بینی و گلو هنگام ورود به خانه توصیه می‌شود.

۵ نوشیدن مایعات فراوان

آلرژی باعث تحریک مخاط و تولید ترشحات بیشتر در بینی و پشت حلق می‌شود. نوشیدن آب و آبمیوه بیشتر باعث رقیق شدن و دفع راحت‌تر این ترشحات می‌شود. مایعات گرم مانند چای و سوپ یا بخور گرم نیز می‌تواند در این مورد مفید باشد.

۶ دوری از شوینده‌های شیمیایی و مواد آلرژی‌زا

وجود مواد شیمیایی قوی، به‌ویژه شوینده‌های قدرتمند در خانه می‌تواند مخاط بینی را آزرده کرده و علائم آلرژی را بیشتر کند. برای مایحتاج به آلرژی، شاید تهیه محلول‌های شوینده خانگی با مقداری سرکه یا جوش شیرین نسبت به مواد شوینده تجاری موجود در فروشگاه‌ها بهتر باشد.

۷ استعمال دخانیات ممنوع

هرگونه آلودگی هوا از جمله دود قلیان و سیگار، علائم آلرژی فصلی را وخیم‌تر می‌کند. دود دخانیات، آبریزش و خارش بینی و چشم را تحت تأثیر منفی خود قرار می‌دهد. حتی گاهی اسپری‌ها مانند اسپری عطر یا دود ناشی از شومینه نیز علائم آلرژی‌ها را تشدید می‌کند.

با رعایت این نکات کوچک شاید آلرژی شما به‌طور کامل درمان نشود اما اطمینان داشته باشید علائم شما کنترل می‌شود و می‌توانید از زیبایی‌های فصل بهار لذت ببرید.

۱ استفاده از ماسک

وقتی از خانه خارج می‌شویم یا در خانه مشغول استفاده از جاروبرقی هستیم، باید از ماسک استفاده کنیم. ماسک N۹۵ بهترین ماسک برای این مورد است. این ماسک از عبور ۹۵ درصد از ذرات معلق در هوا از جمله گرده‌های گیاهان پیشگیری می‌کند.

۲ دوری از محیط‌های آلرژی‌زا

افراد مبتلا به آلرژی باید بپذیرند که نمی‌توانند مانند افراد عادی در فصل بهار به دشت و صحرا و مکان‌هایی که گرده‌های گل‌ها و گیاهان زیاد هستند، بروند و از حضور در این محیط‌ها لذت ببرند. حضور در چنین فضایی به معنی آن است که باید عطسه‌ها و سرفه‌های ناشی از ورود این گرده‌ها به مجاری تنفسی‌مان را تحمل کنیم.

۳ تغذیه سالم

تردیدی نیست که تغذیه سالم برای سلامت بدن ضرورت دارد. جالب است بدانید در پژوهش‌های پزشکی مشخص شده مصرف غذاهای مفید مانند سبزی‌ها، میوه‌ها و مغزجات مانند بادام در مجموع باعث کنترل بهتر علائم آلرژی می‌شوند.

۴ شست‌وشوی گلو و بینی

وقتی مواد آلرژی‌زا به مخاط بینی یا گلو می‌چسبند، مدتی طول می‌کشد تا واکنش دستگاه ایمنی بدن ما را تحریک کنند و علائم آلرژی ظاهر شوند. شست‌وشوی گلو (غرغره) و شست‌وشوی بینی با محلول نمکی (سرم شست‌وشو) می‌تواند با کاهش تعداد این عوامل در مخاط حلق و بینی، به کاهش علائم آلرژی

بهار و آلرژی‌اش

فصل بهار همان قدر که زیبا، دل‌انگیز و رویایی است، می‌تواند برای بعضی از افراد به کابوس تبدیل شود. افرادی که به گرد گل‌ها و گیاهان آلرژی دارند در این فصل به واسطه گرده‌افشانی گل‌ها و گیاهان چندان حال و روز خوبی ندارند و علائمی شبیه سرما خوردگی و حتی برخی اوقات علائم شدیدتر پیدا می‌کنند. طبق آمارها در حدود یک‌پنجم افراد به‌نوعی از آلرژی مبتلا هستند و حدود ۸ درصد جمعیت عادی دچار آلرژی فصلی است. عطسه، آبریزش بینی، گرفتگی بینی، خارش گلو، بروز قرمزی روی پوست، تنگی نفس و سایر علائم در همه ساعات شبانه‌روز با شدت و ضعف همراه فرد مبتلا هستند.

شما بیمار نیستید!

اگر ما نمی‌توانیم به راحتی نفس عمیق بکشیم، یا شب‌ها دچار سرفه می‌شویم، آبریزش بینی و گاهی چرک بینی به سراغ ما آمده، چشمان ما می‌خارد، شاید یکی از علل آن آلرژی باشد. اگر ما در زمان‌های خاصی از سال، عطسه و سرفه خشک (سرفه بدون خلط) داریم یا دچار خارش بینی، خارش چشم و آبریزش بینی می‌شویم، ممکن است بدین معنا باشد که دچار حساسیت فصلی شده‌ایم.

گرده گل‌ها، درختان و علوفه شایع‌ترین عوامل حساسیت فصلی هستند. در مواجهه با حساسیت فصلی و آلرژی خیلی وقت‌ها لازم است به پزشک مراجعه کرده و از داروهایی که دکتر برای ما تجویز می‌کند، استفاده کنیم تا بتوانیم کیفیت زندگی بهتری را در فصل‌های آلرژی‌زا تجربه کنیم. با وجود این با برخی تغییرات کوچک در سبک زندگی ما هم می‌توانیم تا حد زیادی حساسیت‌های فصلی را کنترل کنیم.