

چگونه با آلرژی های بهاری مبارزه کنیم؟

هر فصلی به دلیل ویژگی هایی که دارد می تواند عامل بروز حساسیت (آلرژی) در انسان باشد. در میان فصل ها، فصل بهار عوامل حساسیت زای (آلرژن) بیشتری در خود دارد، چرا که طبیعت دوباره زنده می شود...



هر فصلی به دلیل ویژگی هایی که دارد می تواند عامل بروز حساسیت (آلرژی) در انسان باشد. در میان فصل ها، فصل بهار عوامل حساسیت زای (آلرژن) بیشتری در خود دارد، چرا که طبیعت دوباره زنده می شود و این زنده شدن تغییرات زیستی زیادی را در محیط ایجاد می کند. گرده گل ها، انواع قارچ ها، گرد و غبار و پرزهای حیوانات از مهم ترین عوامل بروز حساسیت در افراد است که در فصل بهار، این عوامل بیشتر از گذشته در محیط پراکنده می شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت آنلاین، حساسیت در واقع واکنش سیستم ایمنی بدن به پروتئینی است که از خارج از بدن وارد آن شده است. ورود این پروتئین ها می تواند از طریق خوردن غذاها، تنفس عوامل حساسیت زا، لمس آنها و یا تزریق به داخل بدن صورت بگیرد. پس از ورود این مواد به بدن، واکنش ها با توجه به نوع ماده و حساسیت سیستم ایمنی بدن متفاوت است. متداول ترین نشانه حساسیت ها عبارتند از آبریزش بینی، خارش چشم ها، عطسه، سرفه، کهیر، قرمزی پوست، سیاهی دور چشم و حملات آسمی که ممکن است اثرات آنها کوتاه مدت و یا بلند مدت باشد. مادامی که فرد در معرض عامل حساسیت زا قرار دارد ممکن است نشانه های آن در فرد همچنان ادامه پیدا کند. در برخی موارد واکنش بدن ممکن است شدیدتر باشد و به تنگی نفس و اختلال در تنفس منجر شود و یا فشار خون کاهش پیدا کند که در چنین شرایطی مراجعه به مراکز درمانی و پزشک اکیدا توصیه می شود.

رینیت آلرژیک (تب یونجه) که التهاب مخاط بینی است دلیل مراجعه میلیون ها نفر به پزشک است و شایع ترین حساسیتی است که ممکن است ایجاد شود. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها ۱۷/۶ میلیون آمریکایی در ۱۲ ماه گذشته به دلیل این نوع حساسیت به پزشک مراجعه کرده اند. این آلرژی علائمی شبیه به سرماخوردگی را نشان می دهد، اما دلیل آن بر عکس سرماخوردگی، ویروس نیست، بلکه می تواند هر یک از عوامل ذکر شده باشد که سیستم ایمنی بدن را وادار به واکنش بیش از اندازه کرده است. تشخیص اینکه دقیقا کدام عامل چنین واکنشی را ایجاد کرده است، کار چندان راحتی نخواهد بود و نیاز به بررسی عوامل محیطی زیادی دارد. همانطور که گفته شد در فصل بهار به دلیل گرده افشانی گل ها و گیاهان احتمال بروز آلرژی ها افزایش می یابد. افرادی که فقط در فصل بهار دچار اینگونه حساسیت ها می شوند ممکن است در هر محیطی در معرض آلرژن ها قرار بگیرند، چرا که گرده ها که با هدف بارورسازی گیاهی دیگر در فضا پخش شده اند می توانند از طریق درختان، علف ها، گل های اطراف شما در فضا پراکنده شده باشند که در این صورت مقابله با آنها بسیار دشوار خواهد بود، چرا که جای امنی در این رابطه وجود ندارد و آنها همه جا حضور دارند.

در صورتی که یکی از نشانه های حساسیت در شما پدیدار شده است بگونه ای که در فعالیت های شما اختلال ایجاد می کند و واکنش بدن شما شدید است، مراجعه به پزشک بهترین کار ممکن است. داروهای زیادی برای جلوگیری از این واکنش ها وجود دارند که به توصیه پزشک می توانید حساسیت خود را کنترل کنید. پرهیز از استفاده خودسرانه از داروهای ضد حساسیت در اینجا هم توصیه می شود. توجه داشته باشید با گرمتر شدن هوا در فصل بهار، آلرژنی مانند گرد و غبار در هوا افزایش می یابد و بر اساس گزارش WebMD بیش از ۲۰ میلیون نفر در ایالت متحده نسبت به گرد و غبار واکنش های آلرژیک دارند. در صورتی که نسبت به گرد و غبار حساسیت دارید و این موضوع به اثبات رسیده است می توانید از فیلترهای Hepa برای جذب ذرات گرد و غبار معلق در هوا استفاده کنید و یا از دستگاه هایی استفاده کنید که با عبور هوا از درون فیلترهای مخصوص جذب ذرات گرد و غبار، تا حدودی می توانند شما را از این عامل حساسیت زا دور کرده و بیماری را تحت کنترل شما درآورند.

موضوعی که باید به آن توجه کنید این است که درمان معجزه آسایی برای حساسیت های فصلی بویژه فصل بهار وجود ندارد، اما شناخت دقیق عامل حساسیت را می تواند در کنترل آن تاثیر زیادی داشته باشد که در این صورت پرهیز از روبرو شدن با این عوامل می تواند در نقش پیشگیری ظاهر شود.

منبع: webmd