



افراد مبتلا به آلرژی بهاری قبل از خواب دوش بگیرند

یک عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی توصیه کرد: «افراد مبتلا قبل از خواب دوش بگیرند چرا که باعث پاک شدن عوامل آلرژن از مجاری تنفسی آنها می‌شود.»

سلامت نیوز: یک عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی توصیه کرد: «افراد مبتلا قبل از خواب دوش بگیرند چرا که باعث پاک شدن عوامل آلرژن از مجاری تنفسی آنها می‌شود.»

دکتر سید علیرضا مهدویانی در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «هر ساله با شروع فصل بهار تعداد زیادی از افراد دچار آلرژی‌های بهاری یا همان تب یونجه می‌شوند که شایع‌ترین بیماری در دنیا از جمله کشور ماست که این بیماری در اثر عواملی به نام آلرژن‌ها بروز می‌کند.»

وی افزود: «با توجه به تنوع اقلیمی کشورمان و تفاوت جغرافیایی که در استان‌های مختلف کشورمان وجود دارد به نظر نمی‌رسد شروع آلرژی‌های بهاری در تمام ایران در یک زمان باشد.»

این عضو انجمن آسم و آلرژی در ادامه اظهار داشت: «علائم این بیماری عطسه مکرر فرد، خارش بینی، خارش چشم همراه با ریزش اشک و خارش گه گاه گوش است و گرده‌های گیاهان از جمله این آلرژن‌ها هستند که معمولا در فصل بهار گرده‌های درختان باعث بروز این حالت در افراد می‌شود.»

این فوق تخصص آلرژی، آسم و ایمونولوژی تصریح کرد: «برای درمان این بیماری باید از عوامل آلرژن دوری کرد و ما می‌دانیم که فصل بهار فصلی است که افراد دوست دارند که از طبیعت لذت ببرند و افراد مبتلا به دلیل ترسی که از این بیماری دارند تصور می‌کنند که باید از این لذت محروم باشند اما با رعایت چند نکته می‌توانند مانند بقیه افراد از طبیعت لذت ببرند.»

وی توصیه کرد: «اولین توصیه به افراد مبتلا این است که فعالیت‌های خود را به اواسط روز موکول کنند چرا که صبح زود و نیز هنگام غروب بیشترین بار آلرژن‌ها را در نزدیک زمین داریم، دومین اقدام این است که این افراد حتما خانه تکانی مناسب داشته باشند و عواملی را که در تشدید علائم بیماری‌شان اثرگذارند، برطرف کنند.»

دکتر مهدویانی خاطر نشان کرد: «سومین اقدام موثر برای بهبود علائم بیماری این افراد این است که قبل از خواب حتما دوش بگیرند چرا که باعث پاک شدن عوامل آلرژن از مجاری تنفسی می‌شود، از دیگر راه‌های کاهش علائم این بیماری این است که این افراد به هنگام مسافرت از باز کردن شیشه پنجره اتومبیل خود اجتناب ورزند.»