

## چه کنیم تا حساسیت نگیریم؟



فصل بهار با همه زیبایی و طراوتش برای گروهی از افراد آزاردهنده و دردسرساز است. افرادی که تجربه واکنش‌های حساسیتی را دارند، می‌دانند که باید بیشتر دقت داشته و شرایط را کنترل کنند.

جام جم آنلاین: فصل بهار با همه زیبایی و طراوتش برای گروهی از افراد آزاردهنده و دردسرساز است. افرادی که تجربه واکنش‌های حساسیتی را دارند، می‌دانند که باید بیشتر دقت داشته و شرایط را کنترل کنند.

آلرژی یا حساسیت در واقع واکنش غیرطبیعی سیستم ایمنی بدن است که طی آن سیستم دفاعی بدن به ماده‌ای بی‌ضرر در محیط مانند گرده گیاهان یا برخی مواد غذایی واکنش نشان داده و علائمی خاص ایجاد می‌کند. البته خوب است دقت داشته باشیم که تقریباً هر چیزی می‌تواند باعث بروز واکنش‌های آلرژیک شود و این واکنش‌ها می‌تواند ملایم و خفیف بوده یا آزار دهنده و حتی تهدیدکننده باشند.

### گرده گیاهان

گرده گل‌ها و گیاهان می‌توانند سبب بروز واکنش‌های حساسیتی بشوند. بنابراین قرار گرفتن در معرض چنین موادی یکی از عوامل مهم بروز حساسیت‌های فصلی است. در چنین شرایطی فرد با علائمی نظیر عطسه، آبریزش یا گرفتگی بینی، خارش و اشک ریزش از چشم روبه‌رو می‌شود. در صورتی که حساسیت شدید و غیرقابل تحمل باشد، باید با مراجعه به پزشک و استفاده از داروهای مناسب، تا حدی شرایط را کنترل کرد. همچنین کسانی که با این مشکل روبه‌رو هستند می‌توانند در روزهایی که هوا باد دارد و در نتیجه گرده‌ها بیشتر در محیط حضور دارند، در فضای بسته مانده و از خانه خارج نشوند.

### حیوانات خانگی

مواد موجود روی پوست و در بزاق حیوانات خانگی نیز می‌تواند برای برخی افراد ایجاد حساسیت کند. همچنین دقت داشته باشید که ممکن است تا ماه‌ها پس از قطع تماس با حیوان نیز شرایط بهبود نیافته و علائم برطرف نشود. بنابراین چنانچه شما هم به دلیل نگهداری از حیوانی در خانه دچار آلرژی شده‌اید، بهتر است هر چه سریع‌تر اتاق خواب، فرش‌ها، ظروف و... را تمیز کرده و با حیوان تماس نداشته باشید.

### نیش حشرات

افرادی که به نیش حشرات آلرژی دارند، ممکن است در چنین شرایطی واکنشی شدید و حتی تهدیدکننده سلامت داشته باشند.

این گروه از افراد پس از نیش زدن حشرات دچار قرمزی و تورم شدیدی می‌شوند که ممکن است یک هفته و حتی بیشتر ادامه داشته باشد.

علاوه بر این حالت، آنها دچار خستگی، تهوع و تب خفیفی نیز خواهند شد. همچنین در شرایطی خاص که البته به ندرت اتفاق می‌افتد، نیش حشرات باعث آنافیلاکسی شده که با علائمی همچون تنگی نفس، کهیر، تورم صورت، گلو یا دهان، سرگیجه و افت فشار همراه است.

### حساسیت‌های غذایی

شیر، آجیل و گندم از جمله مهم‌ترین مواد غذایی‌ای هستند که باعث حساسیت می‌شوند.

واکنش‌های آلرژیک معمولاً تنها چند دقیقه پس از خوردن این مواد ایجاد شده و با علائمی همچون مشکلات تنفسی، کهیر، اسهال، استفراغ و تورم اطراف دهان خودش را نشان می‌دهد.

در این شرایط باید تا حد امکان سعی کنید از این گروه مواد غذایی اجتناب کنید.

### داروها

برخی از داروها نیز می‌توانند سبب بروز علائم حساسیتی بشوند. این نشانه‌ها می‌تواند ملایم و خفیف بوده یا شدید و خطرناک باشند. چنین حساسیت‌هایی معمولاً با کهیر، خارش چشم‌ها، گرفتگی و تورم در دهان و گلو بروز کرده و خودش را نشان می‌دهد.

مواد معطري که مي‌توانند سبب بروز حساسيت شوند، اغلب در عطرها، شمع‌هاي معطر، مواد شوينده و مواد آرايشي وجود دارند.

اغلب مردم نيز پس از قرار گرفتن در معرض بويي شديد و تند دچار چنين حساسيت‌هايي مي‌شوند. البته تکرار شرايط و قرار گرفتن براي مدتي طولاني‌تر مي‌تواند علائم را تشديد کرده و مدت زمان آن را طولاني‌تر سازد بنابراین با وجود چنين موادي که باعث بروز حساسيت و واکنش‌هاي حساسيتي مي‌شوند، افراد بايد بيشتر دقت کرده و تا حد امکان از تماس با اين مواد اجتناب کنند.

Webmd

مترجم: نیلوفر اسعدي بيگي