

## آلرژی بهاره از کجا می‌آید؟

آلرژی پاسخ و واکنش حساس سیستم ایمنی به موادی است که به بدن وارد یا در تماس با بدن قرار می‌گیرند. آلرژی غذایی و فصلی شایع‌ترین اشکال آلرژی هستند.



آلرژی پاسخ و واکنش حساس سیستم ایمنی به موادی است که به بدن وارد یا در تماس با بدن قرار می‌گیرند. آلرژی غذایی و فصلی شایع‌ترین اشکال آلرژی هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، موادی که منجر به واکنش آلرژیک می‌شوند، آلرژن نام دارند. این مواد می‌توانند مو، پشم، پر یا خز حیوانات، گرده، چمن، و گل و لای باشد. آلرژن‌ها در مواد غذایی، نوشیدنی‌ها و محیط زیست یافت می‌شوند و بسیاری از آن‌ها کاملاً بی‌ضرر هستند و در اغلب افراد هیچ اثری ندارند. اگر فرد به یک ماده حساس باشد، سیستم ایمنی آن ماده را یک عامل خارجی و بیماری‌زا قلمداد می‌کند و تلاش می‌کند تا آن را حذف کند. دلیل واکنش‌های آلرژیک سیستم ایمنی همین است.

### \*\*مهمترین علائم آلرژی

دلیل تورم و قرمزی پوست هنگام آلرژی این است که سلول‌های ایمنی بدن آنزیمی ترشح می‌کنند که باعث تورم بافت‌ها و گشاد شدن عروق خونی می‌شود. همچنین این آنزیم می‌تواند باعث بروز مشکلات تنفسی، شوک و حمله قلبی شود. دلیل تمام واکنش‌های آلرژیک همین آنزیم است و میزان آن در زنان بیشتر از مردان است. علاوه بر این آلرژی باعث ترشح هیستامین می‌شود که عامل اصلی آب ریزش بینی و تولید اشک است. علائم و نشانه‌های آلرژی بسته به نوع آلرژن متفاوت است. واکنش‌های آلرژیک ممکن است در روده، پوست، سینوس‌ها، راه‌های هوایی، چشم و بینی رخ دهد. علائم آلرژی ممکن است با شرایط پزشکی دیگر اشتباه شود، برای مثال علائم تب یونجه بسیار شبیه سرماخوردگی ساده است. در ادامه این گزارش به مهم‌ترین نشانه‌های آلرژی مرتبط با آلرژن خاص اشاره شده است.

### - گرد و غبار و گرده گیاهان

گرفتگی بینی، خارش چشم و بینی، آب ریزش بینی، متورم شدن چشم و جاری شدن اشک و سرفه‌های مداوم از مهم‌ترین پاسخ‌های سیستم ایمنی به گرد و غبار و گرده هستند. پوسته شدن پوست، خارش و ایجاد بثورات از جمله مهم‌ترین علائم پوستی این عارضه به شمار می‌آید.

### - غذاها

آلرژی غذایی و آلرژی فصلی رایج‌ترین نوع آلرژیست. تخم مرغ، انواع آجیل، بادام زمینی، شیر، گندم، سویا، ماهی و صدف از جمله بیشترین غذاهایی هستند که واکنش‌های آلرژیک به همراه دارند. استفراغ، تورم زبان، سوزش دهان، تورم لب، صورت و گلو، شکم درد، تنگی نفس، مشاهده خون در مدفوع (به ویژه در کودکان)، خارش دهان و اسهال از جمله مهم‌ترین علائم آلرژی غذایی هستند.

### - گزیدگی حشرات

زهر حشرات از دیگر موارد آلرژی‌زا محسوب می‌شود که با علائمی چون خس خس سینه، تورم و خارش ناحیه گزش، کاهش ناگهانی فشار خون، تنگی نفس، سرگیجه، سرفه، اضطراب و عصبی شدن بیمار و ایجاد بثورات پوستی همراه است.

### - داروها

آلرژی دارویی یکی دیگر از اشکال متداول این عارضه است که می‌تواند با علائمی مانند بثورات پوستی، خارش پوست، تورم دهان، لب و زبان و تنگی نفس همراه باشد.

### \*\*آنافیلاکسی

آنافیلاکسی یک واکنش آلرژیک جدی است که به طور ناگهانی آغاز می‌شود و می‌تواند منجر به مرگ شود. در صورت مشاهده این حالت باید در کمترین زمان ممکن به پزشک مراجعه شود.

این نوع واکنش آلرژیک علائم مختلفی نشان می دهد که می تواند چند دقیقه تا چند ساعت به طول انجامد. علائم آنافیلاکسی :

- احساس سوزش و خارش در سراسر بدن
  - تورم بافت ها
  - تورم زبان و گلو و لب
  - ایجاد لکه های آبی روی پوست به دلیل کاهش اکسیژن
  - آب ریزش بینی
  - تنگی نفس و خس خس سینه
  - احساس درد هنگام بلع غذا
  - سرفه شدید
  - اسهال
  - افت فشار خون
  - کاهش یا افزایش ضربان قلب
  - شکم درد
  - عصبی شدن و مشاهده خشونت در بیمار
  - سرگیجه و غش
  - احساس درد در ناحیه لگن
  - از دست دادن کنترل مثانه
  - اسهال و استفراغ
- در صورت مشاهده این علائم مراجعه به پزشک ضروری است.

#### \*\* جلوگیری و درمان آلرژی

معمولا پزشکان اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد آلرژی زا و استفاده از داروهای آنتی هیستامین را توصیه می کنند. خواب کافی، تنفس عمیق و ورزش یوگا، اجتناب از عوامل تحریک کننده از قبیل علف، گیاهان، حیوانات خانگی و انواع آفت کش ها از مهمترین روش های کنترل آلرژی هستند. شایع ترین روش درمان آلرژی، ایمونوتراپی آلرژن یا تزریق آلرژن نام دارد که حساسیت را نسبت به مواردی مانند گربه، زنبور یا گرده گیاهان کاهش می دهد.

#### \*\* جدیدترین یافته های علمی مرتبط با آلرژی

- محققان آلمانی چندی قبل روشی را توسعه داده اند که در آن مواد آلرژن درون بسته ای از نانوذرات قرار می گیرند و پس از ورود به بدن آرامی آزاد شده و به سلول های هدف می رسند. در واقع این روش سیستم ایمنی را به مرور به تحمل آلرژن عادت می دهد. این روش موجب کاهش عوارض جانبی ایمونوتراپی آلرژن از جمله شوک آنافیلاکتیک می شود.

- مطالعات محققان کلینیک کودکان اوهایو نشان می دهد که مصرف ماهی های چرب به بهبود آلرژی در کودکان کمک می کند.

- مطالعات محققان موسسه ملی آلرژی و بیماری های عفونی آمریکا نشان می دهد که واکنش های آلرژیک زنان بسیار شدیدتر از مردان است و دلیل آن نیز هورمون استروژن است.

- محققان دانشگاه گوتنبرگ سوئد احتمال می دهند که ماشین ظرفشویی، کودکان را مستعد آلرژی و آگزما می کند. هنوز دلیل قطعی این موضوع مشخص نیست ولی احتمال می رود که قرص یا پودر استفاده شده در ماشین و هوای مرطوب ایجاد شده، باعث بروز آلرژی باشد.

#### \*\* متولدین پاییز و زمستان بیشتر در معرض آلرژی هستند

- مطالعات محققان دانشگاه ساوتهمپتون در انگلستان نشان می دهد فصل تولد تاثیر مستقیمی در احتمال ابتلا به آلرژی دارد و احتمال ابتلا به انواع آلرژی در متولدین پاییز و زمستان بیشتر است.

- پژوهش دیگری نشان می دهد رژیم غذایی پر فیبر حاوی ویتامین A، باکتری های روده را به گونه ای تغییر می دهد که در کاهش آلرژی غذایی موثر است.

الگوی میکروبی روده در نوزادان یک تا سه ماه، مهمترین عامل در بروز واکنش های آلرژیک در دو سالگی و آسم در چهار سالگی است. این مطالعه نشان می دهد اکوسیستم میکروبی مختل کننده در کودکان پرخطر، مولکول هایی تولید می کند که منجر به کاهش سلول های ایمنی بازدارنده آلرژی می شود. محققان احتمال می دهند که کاهش این سلول ها دلیل اصلی بیش فعال شدن سیستم ایمنی و التهاب مزمن ریه و آسم است.

پژوهشگران بر این باورند که تنها راه جلوگیری از آلرژی و آسم در کودکان، مداخله زودهنگام در چرخه میکروبی روده است و احتمال می دهند که بازمهندسی جامعه میکروبی در نوزادان می تواند یک راه حل موثر باشد. از طرفی این مطالعه نشان می دهد زایمان طبیعی و تغذیه با شیر مادر از مهمترین عوامل سلامت باکتری های روده در نوزاد است؛ به علاوه نگهداری حیوانات خانگی احتمال ابتلا به آسم و آلرژی را افزایش می دهد. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، آلرژی ششمین علت بیماری های مزمن در آمریکا است و بیش از 50 میلیون نفر به آلرژی مبتلا هستند و انواع آلرژی سالانه بیش از 18 میلیارد دلار هزینه در بردارد.