



توصیه‌ای برای کاهش حساسیت فصلی

این روزها اغلب ساکنان نیمکره شمالی برای پوشیدن لباس‌های خنک و بهاره و تابستانه آماده می‌شوند. در این میان، برای برخی، انتخاب لباس به عاملی مهم‌تر از دمای هوا و سلیقه شخصی بستگی دارد.

این روزها اغلب ساکنان نیمکره شمالی برای پوشیدن لباس‌های خنک و بهاره و تابستانه آماده می‌شوند. در این میان، برای برخی، انتخاب لباس به عاملی مهم‌تر از دمای هوا و سلیقه شخصی بستگی دارد. به گزارش ایسنا، کسانی که حساسیت فصلی دارند، در فصل بهار به علت افزایش میزان غبار و گرده گیاهان و هاگ قارچ‌ها در هوا، با انواع و اقسام ناراحتی‌ها از جمله خارش پوست درگیر می‌شوند. متخصصان بهداشتی به کمک این افراد آمده‌اند تا با ارائه راهنمایی‌های کاربردی برای تغییر در سبک پوشش به آن‌ها کمک کنند. کمی از سختی‌های این مشکل بکاهند. یکی از اولین کارهایی که می‌توان انجام داد، این است که به محض رسیدن به خانه لباس‌تان را عوض کنید تا گرده‌های معلق در هوا را که به الیاف لباس چسبیده‌اند، با خود به اتاق نشیمن و اتاق خواب منتقل نکنید. رد شدن از زیر درختان پرشکوفه یا قرار گرفتن در معرض نسیم بهاری هم می‌تواند موها را پر از گرده و غبار کند. بنابراین پوشاندن سر با کلاه یا سربند کمک می‌کند این گرده‌ها را با خود تا روی بالش‌تتان نبرید. همچنین دوش گرفتن هم می‌تواند به خلاص شدن از شر گرده‌های حساسیت‌زا کمک کند. اگر لباس‌های شسته شده را در هوای آزاد پهن می‌کنید، توصیه می‌شود این کار را در ابتدای روز یا هنگام عصر انجام ندهید، زیرا در این زمان‌ها میزان گرده‌های معلق در هوا به بالاترین حد می‌رسد. به گزارش ایندپیندنت، لباس یکی از عوامل اصلی ورود غبارهای حساسیت‌زا به فضاهای بسته مانند خانه، محل کار یا فضاهای عمومی است. البته شستشو با آب و مواد شوینده اکثر گرده‌ها را از پارچه پاک می‌کند اما اگر شرایط شست و شوی هرروزه فراهم نیست، باید لباس‌های بیرون را در مکانی محافظت شده (مانند کمد لباس جداگانه) نگه داشت.