



4 دستور برای کاهش آلرژی پاییزی

بیماری آلرژی یا حساسیت، در بسیاری از افراد شایع است که در فصل بهار و پاییز تشدید می شود. ولی گاهی اوقات مشاهده می شود که فردی بیماری آلرژی ندارد، ولی در فصل پاییز دچار آبریزش بینی هنگام صبح یا عصر می شود که نشان دهنده بروز آلرژی است.

بیماری آلرژی یا حساسیت، در بسیاری از افراد شایع است که در فصل بهار و پاییز تشدید می شود. ولی گاهی اوقات مشاهده می شود که فردی بیماری آلرژی ندارد، ولی در فصل پاییز دچار آبریزش بینی هنگام صبح یا عصر می شود که نشان دهنده بروز آلرژی است. فصل پاییز، زمان مناسبی برای پیاده روی در بیرون از منزل است. ولی بروز آلرژی در این فصل، بسیاری از افراد را دچار مشکل می کند.

آبریزش بینی، خارش و سوزش چشمها و گرفتگی بینی از علائم آلرژی در فصل پاییز هستند که افراد را خسته می کند.

شما با عمل به توصیه های زیر می توانید این مشکل را در خود کاهش دهید:

1- عوامل تشدید کننده و محرک آلرژی را بشناسید.

عوامل آلرژی زا یا آلرژن، بسته به نوع منطقه متفاوت هستند، ولی متخصصین معتقدند اصلی ترین عامل بروز آلرژی در فصل پاییز، کپکها هستند.

این کپکها روی پوشش گیاهی بیرون از منزل و علفهای خشک رشد می کنند. رطوبت میزان کپکها را زیاد می کند.

بعد از بارندگی، میزان کپکهای خارج از منزل زیاد می شوند. هر چقدر هم میزان بارندگی بیشتر باشد، میزان این کپکها و گرده های گیاهی بیشتر می شود.

2- روش پیشگیری را یاد بگیرید.

متخصصین می گویند اصلی ترین روش برای جلوگیری از ابتلا به آلرژی، پرهیز از مواد آلرژی زا است. راههای متعددی برای حذف یا کاهش تماس با آلرژنها وجود دارد که ما برایتان بیان می کنیم:

- هنگام پیاده روی در پارک یا موقع باغبانی کردن، ماسک بزنید.

- فضای داخل منزل خود را از مواد آلرژی زا پاک کنید؛ به عنوان مثال به طور مرتب وسایل خانه را گردگیری کنید، فرشها و موکتها را جاروبرقی بکشید (فیلتر جاروبرقی را هر چند مدت یک بار عوض کنید) و سرامیکهای کف زمین اتاقها را از گردوخاک پاک کنید.

- وقتی می خواهید به جایی سفر کنید، میزان گرده های گیاهی در آن منطقه را در نظر بگیرید. بهتر است کنار دریا بروید که میزان گرده ها در آنجا کم است. برای این که از میزان گرده ها مطلع شوید، به گزارش آب و هوای آن منطقه در اخبار گوش دهید.

- مراقب چشم‌هایتان باشید. موقعی که بیرون از منزل هستید، عینک آفتابی بزنید تا میزان تماس گرده‌ها را با چشم‌هایتان کم کنید.

- شب‌ها، قبل از خواب موهایتان را بشویید تا گرده‌های گیاهی را از روی موهایتان پاک کرده باشید. همچنین با این کار، گرده‌ها را به بالش‌تان منتقل نمی‌کنید.

- تا حد امکان از نگهداری حیوانات خانگی مثل سگ خودداری کنید، چون به دلیل چرخیدن در هوای آزاد، میزان گرده‌ها روی بدن آن‌ها زیاد است.

3- دنبال یک درمان مناسب باشید.

پزشک داروهای متعددی را بهبود آلرژی شما تجویز خواهد کرد. این داروها، التهاب مخاط بینی را کاهش می‌دهند.

اسپری‌های مخصوص بینی، قبل و در طی آلرژی فصلی استفاده می‌شوند.

داروهای آنتی هیستامین نیز معمولاً همراه با داروهای کورتیکواستروئیدهای بینی تجویز می‌شوند.

قطره‌های چشمی نیز خارش چشم را کم می‌کنند.

ماده ضد احتقان در داروهای ضد آلرژی، فشارخون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد، لذا قبل از مصرف این نوع داروها حتماً با پزشک خود مشورت کنید تا ضرری برای شما نداشته باشند.

یک روش درمانی طولانی مدت برای درمان آلرژی، ایمونوتراپی است. در این روش مقدار خیلی کمی از ماده آلرژی‌زا به فرد تزریق می‌شود که پاسخ ایمنی (آنتی بادی) بدن او را تحریک می‌کند. اما این روش درمانی زمان زیادی می‌برد. اغلب پزشکان این درمان را سه تا پنج سال برای بیمار ادامه می‌دهند.

این روش بیشتر در افراد بزرگسال استفاده می‌شود تا در کودکان. اجرای این روش درمانی در کودکان باعث می‌شود که آن‌ها به مواد آلرژی‌زای مختلف حساس شوند و در نتیجه آلرژی آن‌ها بدتر گردد.

4- مراقب غذایی که می‌خورید باشید.

مواد غذایی‌ای را که باعث تشدید و شروع آلرژی در شما می‌شوند، بشناسید و از مصرف آن‌ها خودداری کنید. تحقیقان نشان داده است که یک سوم افراد مبتلا به آلرژی پاییزی، به مواد خوراکی نیز آلرژی نشان می‌دهند.