

چند نکته در باره حساسیت



این روزها بیشتر از هر زمان دیگری حساسیت و آلرژی سراغ افراد می‌آید که اغلب علائمش با علائم سرماخوردگی مشابه است، اما نکته مهم این است که حساسیت را با سرماخوردگی اشتباه نگیریم تا درمان درست آن انجام شود.

حساسیت‌های جم آنلاین: این روزها بیشتر از هر زمان دیگری حساسیت و آلرژی سراغ افراد می‌آید که اغلب علائمش با علائم سرماخوردگی مشابه است، اما نکته مهم این است که حساسیت را با سرماخوردگی اشتباه نگیریم تا درمان درست آن انجام شود.

در ایران حدود 18 میلیون نفر فصل بهار را با سردرد، آبریزش و خارش بینی پشت سر می‌گذارند.

به این منظور شاید بهتر باشد حساسیت فصل بهار را بیشتر بشناسیم. آلرژی یا حساسیت، واکنشی است که دستگاه ایمنی بدن به هر نوع ماده خارجی مانند گرد و غبار، گرده گل‌ها و... نشان می‌دهد.

به گفته پزشکان، آلرژی یکی از مهم‌ترین اثرات جانبی سیستم ایمنی بدن است که در بعضی شرایط ظاهر می‌شود. آلرژی در واقع نوعی اختلال در دستگاه ایمنی بدن و پاسخ شدید دستگاه ایمنی در مقابل برخی آنتی‌ژن‌هاست.

هیستامین، آنتی‌بادی موجود در بدن در واکنش به مواد حساسیت‌زا را ترشح کرده و سبب بروز علائمی مانند تورم، قرمزی، خارش چشم‌ها، گرفتگی و آبریزش بینی می‌شود.

دکتر صادق حسینی، متخصص آسم و آلرژی در این زمینه می‌گوید: در فصل بهار گرده‌افشانی درختان و گل‌ها باعث آبریزش بینی، اختلالات تنفسی به شکل خس‌خس، بثورات پوستی مثل کهیر، خارش و آگزمای مخاطی به صورت تورم و التهاب می‌شود.

به گفته او این بیماری در فصل بهار به تبیونجه معروف است و در چنین شرایطی مبتلایان به آلرژی برای حل این مشکل اغلب به داروهای کاهنده عوارض حساسیت یا آنتی‌هیستامین‌ها پناه می‌برند.

این پزشک با اشاره به بی‌توجهی برخی افراد به پیشگیری از این گونه حساسیت‌های فصلی ادامه می‌دهد: برخی بیماران به تصور ابتلا به سرماخوردگی‌های مکرر از تشخیص و پیشگیری از این نوع حساسیت‌ها پرهیز می‌کنند، در حالی که با پرهیز از تماس با گرده گیاهان می‌توان ابتلا به این نوع آلرژی‌ها را کاهش داد.

گرده‌های گیاهان صبح‌ها و غروب‌ها به سطح زمین نزدیک‌ترند؛ به همین علت افراد مبتلا به حساسیت‌های فصلی در این مواقع نباید در معرض گرده‌ها قرار گیرند.

از عوامل حساسیت دوری کنید

زمان شروع و خاتمه آلرژی در مناطق گرم، گرده‌افشانی درختان در اوایل بهار صورت می‌گیرد و در این مناطق فصل آلرژی‌ها، ابتدای بهار آغاز می‌شود که بسته به مکان زندگی شما و خصوصیات آب و هوایی منطقه و نوع گیاهان محیط، ممکن است در پاییز همزمان با گرده‌افشانی بعضی گیاهان باز هم علائم آلرژی بروز کند.

در بعضی مناطق، بویژه در جاهایی که قارچ می‌روید، پراکندگی گرده‌ها در فصل تابستان سبب بروز واکنش‌های آلرژیک می‌شود و معمولا تا پایان دوره گرده‌افشانی، علائم آلرژیک ادامه می‌یابد.

عطسه، آبریزش بینی، سوزش و خارش گلو، ریزش اشک از چشم‌ها و بعضی علائم سرماخوردگی مثل سردرد از نشانه‌های بروز آلرژی است بنابراین اگر علائم بیماری درست مشابه این علائم هستند و هر سال در یک زمان مشخص بروز می‌کنند و پس از مدتی به سرماخوردگی عفونی منجر می‌شوند، می‌توان گفت فرد به آلرژیک فصلی مبتلاست.

دکتر ابراهیم رزم‌پا، متخصص گوش، حلق و بینی با بیان این‌که در موارد آلرژی، افراد قبل از درمان باید مطمئن شوند که علائم بارز، مربوط به آلرژیک فصلی است، به ایسنا می‌گوید: بیماری‌های مرتبط با آلرژیک‌های فصلی شامل رینیت آلرژیک با علائم التهاب مخاط بینی و حلق، کونژکتیویت آلرژیک با علائم قرمزی، سوزش و خارش چشم‌ها و آسم آلرژیک همراه با علائم تنگی‌نفس و گرفتگی راه‌های

تنفسي و تنفس صدا دار بروز مي‌کند.

اين عضو هيات علمي دانشگاه علوم پزشکي تهران ادامه مي‌دهد: متخصصان آلرژي از آزمايش‌هاي ساده بدون عارضه براي يافتن عامل آلرژي‌زا استفاده مي‌کنند.

اين متخصص گوش، حلق و بيني با اشاره به اين‌که اصل اول درمان آلرژي با اجتناب از آن حاصل مي‌شود، معتقد است: وقتي به کمک تجربه يا آزمايش‌هاي پزشکي، عامل حساسيت‌زا در محيط شناسايي شد، پيدا کردن راه‌هايي براي دوري از آن، فرد را در درمان کامل ياري مي‌کند.

به گفته او معمولاً زماني که گرده‌ها به مقدار زياد در هوا پراکنده مي‌شوند، دوري از آنها کار دشواري است، ولي چند اصل مهم وجود دارد که رعايت آنها به تخفيف علائم کمک مي‌کند به طور مثال در تمام شرايط در و پنجره‌هاي خانه و اتومبيل افرادی که دچار آلرژي هستند بايد بسته باشد و اگر در محيطي قرار گرفته‌اند که احتمال نفوذ گرده‌ها در لابه‌لای موها و لباس‌ها وجود دارد، قبل از رفتن به رختخواب حمام و لباس‌هاي خود را عوض کنند و همچنين از نگهداري حيوانات خانگي دوري کنند.

در صورتي که با وجود رعايت همه شرايط دوري کامل از مواد آلرژي‌زا غيرممکن باشد می‌توان از دارو درماني استفاده کرد که در اين زمينه انتخاب نوع و مقدار داروي مناسب تنها به عهده پزشک متخصص است.

غذاي مخصوص حساسيت

هيچ غذايي نيست که آلرژي فصلي را درمان کند، اما برخي غذاها هستند که اين آلرژي را تشديد مي‌کنند. حداکثر کمکی که به يك فرد آلرژيک می‌توانيد بکنيد اين است که او را از خوردن عسل، ادويه، مغزهاي حساسيت‌زا (مثل گردو، بادام، فندق، بادام زميني و...) و غذاهایی که بوی تندى دارند، منع کنید.

در عين حال برخي مواد غذايي هستند که با بالا بردن توان ايمني بدن، عوارض آلرژي را کم می‌کنند. در ميان اين غذاها پياز و سير، ویتامين‌های گروه C، B و K، مواد آنتی‌اکسیدان مثل سيب، کلم بروکلي و گل‌کلم هم به چشم می‌خورد.

چند نکته در خصوص حساسيت

زماني که افراد در فضاهای بسته‌ای مانند خودروها قرار دارند بايد شیشه‌ها را به طور کامل بالا بياورند تا کمتر در معرض گرده‌ها قرار گیرند.

مبتلايان به حساسيت فصلي با شروع گرده‌افشانی گل‌ها و گیاهان علائم خود را نشان می‌دهند. در اين حالت نگهداري گلدان‌های کوچک در فضای منزل، پر پرندگان خانگي و نگهداري حيواناتی مانند جوجه، اردک، گربه، سگ و... آلرژي را شدت می‌دهد.

جالب است بدانيد حساسيت فصلي فقط مخصوص فصل بهار نيست، بلکه در تابستان و پاييز با خوردن بعضی از میوه‌ها نظير هندوانه، خربزه، انگور، گوجه‌فرنگي، توت‌فرنگي و... ممکن است آلرژي ظاهر شود.

گرده‌ها گل‌ها و درختان وقتي وارد ريه می‌شود ممکن است منجر به بيماری آسم شود که در اين حالت بيمار بايد تحت نظر پزشک مداوا شود.

مريم روزبهاني