



راه‌های مقابله با آلرژی فصلی

فصل پاییز فصل مهمی برای شروع تحصیل در بیرون از منزل و در واقع فصل آغاز فعالیت‌های بیرون از منزل است اما افرادی که مبتلا به حساسیت‌های فصلی هستند ممکن است...

فصل پاییز فصل مهمی برای شروع تحصیل در بیرون از منزل و در واقع فصل آغاز فعالیت‌های بیرون از منزل است اما افرادی که مبتلا به حساسیت‌های فصلی هستند ممکن است در این فصل با مشکلات آلرژیک قابل‌توجهی مواجه شوند که این مشکلات اغلب تا زمان سرد شدن هوا یعنی اوایل فصل زمستان ادامه می‌یابد. علائم اصلی بیماری

حملات مکرر عطسه، آبریزش بینی، خارش و آبریزش چشم‌ها، احساس خارش در گلو، سقف دهان و گوش‌ها، کاهش تمرکز و احساس ناخوشی کلی، از علائم اصلی حساسیت‌های فصلی است.

آلرژی فصلی یا آلرژی بینی؟

تحقیقات نشان می‌دهد که التهاب مخاط بینی ناشی از آلرژی‌های فصلی می‌تواند در طول همه ماه‌های سال ایجاد شده و افراد را با مشکل مواجه کند. طبق نظریه‌ای که بین مردم رایج است، آلرژی‌های فصلی تنها در فصل بهار اتفاق می‌افتد و شدت می‌یابد اما در عین حال پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که التهاب مخاط بینی ارتباط به فصل خاصی ندارد و به‌خصوص در افراد مبتلا به آسم نباید نادیده گرفته شود. آمارها نشان می‌دهد که از هر 10 فرد مبتلا به « آسم؛ هشت نفر از « آلرژی‌های فصلی؛ رنج می‌برند. به اعتقاد پژوهشگران، عوامل مختلفی در بروز آلرژی‌های فصلی مؤثر است که به فصل خاصی ارتباط ندارد و استفاده از کورتیزون استنشاقی (بکلومتازون بینی) می‌تواند التهاب مجاری بینی و برونشیت‌ها را کاهش داده و درمان مؤثری محسوب شود.

پیشگیری

در صورتی که می‌دانید به گرده چه گیاهی حساس هستید سعی کنید در فصل گرده افشانی آن گیاه از رفتن به محل‌های رویش آن گیاه خودداری کنید. از عینک‌های آفتابی برای جلوگیری از وارد شدن گرده‌ها به چشم‌هایتان استفاده کنید. داخل بینی‌تان را با سرم نمکی (نرمال سالین) شست‌وشو دهید یا اندکی وازلین داخل بینی‌تان بمالید. اگر در محل زندگی‌تان گرده‌های گیاهی در فضا پراکنده می‌شوند، درها و پنجره‌های اتاق خوابتان را پیش از ظهر (حدود ساعت ۱۰) و ابتدای غروب (حدود ساعت ۷) بسته نگه دارید چرا که معمولاً در این ساعت‌ها اوج گرده‌افشانی گیاهی صورت می‌گیرد. از رفتن به پارک‌ها یا مزارع به‌خصوص در ساعت نزدیک به غروب خودداری کنید. برای تعیین کردن اینکه به کدام گرده‌های گیاهی حساسیت دارید می‌توانید به یک کلینیک آلرژی مراجعه کنید.

درمان دارویی

برای درمان علائم حساسیت فصلی از قرص‌های آنتی‌هیستامین و اسپری‌های ضدالتهابی بینی استفاده می‌شود. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضدالتهاب، با کاهش تورم پوشش درون بینی، گرفتگی بینی را برطرف می‌کنند. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضدآلرژی با پوشش بینی و چشم مانع اثر عامل آلرژی‌زا می‌شوند. همچنین در موارد مقاوم از اسپری‌های بینی کرومولین سدیم استفاده می‌شود که با جلوگیری از آزاد شدن هیستامین در بدن از بروز علائم آلرژی ممانعت می‌کند. اگر گرفتگی بینی باعث ناراحتی چندانی نشود، قرص یا اسپری‌های ضداحتقان خیلی مفید نیستند.

درمان به روش حساسیت‌زدایی

اگر به‌رغم درمان‌های دارویی، علائم شدید حساسیت در فرد باقی بماند، باید به روش خاصی نسبت به گرده گیاهی عامل بیماری، حساسیت‌زدایی انجام شود. در این روش مقادیر کمی از آن گرده گیاهی در طول یک دوره سه ساله به فرد تزریق می‌شود تا فرد نسبت به آن تحمل پیدا کند و آلرژی درمان شود. با تزریق مواد آلرژی‌زای مختلف به زیر پوست‌تان و مشاهده واکنش حاصل شده، می‌توان نوع ماده آلرژی‌زا را تعیین کرد.

دکتر غلامرضا لطیفی

