

## بیماریهای فصل بهار را چه کنیم؟

متخصصان می‌گویند که با فرا رسیدن بهار افراد مبتلا به آلرژی و حساسیت زود هنگام نیاز دارند تا از این علائم جلوگیری کنند.



سلامت نیوز: متخصصان می‌گویند که با فرا رسیدن بهار افراد مبتلا به آلرژی و حساسیت زود هنگام نیاز دارند تا از این علائم جلوگیری کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس؛ دکتر #171؛ دیوید روسنستریچ؛ مدیر بخش آلرژی و ایمونولوژی در مرکز پزشکی مونتگ فیور در نیویورک گفت: اگر علائم بیماری کم‌رنگ شد یعنی به طور کامل محو شد و شروع به کار کنید در این صورت جلوگیری از واکنش‌های آلرژی‌زا، از جلوگیری از ابتلا به این بیماری سخت‌تر می‌شود.

علائم آلرژی فصلی که معمولاً به تب یونجه اشاره دارند شامل خارش چشم‌ها، بینی و گلو، عطسه، گرفتگی یا آبریزش بینی، پاره کردن و گودی‌های سیاه زیر چشم است. دکتر روسنستریچ گفت: درختان در اوایل بهار، به محض اینکه شروع به جوانه زدن می‌کنند، شروع به تولید گرده می‌کنند که آن علت اصلی مشکلات افراد مبتلا به آلرژی است.

وی افزود: علائم بیماران اغلب شبیه سرماخوردگی است اما اگر این امر هر سال در این زمان اتفاق بیفتد به احتمال زیاد بیماری آلرژی است.

علاوه بر این داروها، تغییرات شیوه زندگی می‌تواند به تسکین علائم علائم تب یونجه کمک کند. این اقدامات عبارتند از:

- فعالیت‌های بیرونی را در زمانی که گرده افشانی زیاد است، محدود کنید.

- پنجره‌های خانه یا ماشین خود را بسته نگهدارید تا از ورود گرده‌ها جلوگیری شود.

- برای فیلتر کردن هوای بیرون که به خانه شما وارد می‌شود، تهویه هوا نصب کنید.

- موهای خود را پس از بیرون رفتن از خانه بشویید.

- از زدن چمن‌ها و جمع کردن برگ‌ها به دلیل پخش شدن گرده‌ها پرهیز کنید.

- لباسهای خود را در خارج از خانه آویزان نکنید.

دکتر روسنستریچ افزود: هیچ دلیلی برای محدودیت افرادی که از آلرژی رنج می‌برند وجود ندارد. تا زمانی که پیشگیری‌های مناسب انجام گیرد شما باید قادر باشید تا در خارج از منزل و با بهترین بهره‌گیری از آب و هوای گرم لذت ببرید.

بر اساس اعلام آکادمی آلرژی، آسم و ایمونولوژی آمریکا، حدود 35 میلیون آمریکایی به آلرژی مبتلا هستند.