



بهترین زمان برای ورزش کردن افراد مبتلا به آلرژی بهاری

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی در رابطه با انجام فعالیت در افراد مبتلا به آلرژی بهاری چنین بیان کرد: «توصیه می شود ...

سلامت نیوز: فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی در رابطه با انجام فعالیت در افراد مبتلا به آلرژی بهاری چنین بیان کرد: « توصیه می شود که این افراد فعالیتی در ابتدای روز و در محیط بیرون نداشته باشند زیرا حداکثر میزان آلرژن ها معمولا در اوایل و انتهای روز است ، در اواسط روز به علت گرم شدن هوا ، این آلرژن ها به سطوح فوقانی می روند در نهایت درصد آلرژن ها در هوا کاهش می یابد اگر افراد تمایل به انجام ورزش دارند بهتر است در اواسط روز فعالیت خود را انجام دهند .

سید علیرضا مهدویانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت:« هر ساله با شروع فصل بهار ، افراد دچار آبریزش بینی ، خارش بینی ، اشک ریزش چشم ، عطسه های مکرر و حتی دچار سرفه هم می شوند ، اصطلاحا گفته می شود این افراد دچار آلرژی بهاری هستند ، اما این افراد با رعایت اصولی می توانند زندگی راحتی داشته باشند .

وی در ادامه توصیه هایی به افراد مبتلا به آلرژی بهاره کرد :« این افراد در پایان روز باید استحمام کنند زیرا حمام باعث پاک شدن مجاری هوایی از آلرژن هایی است که در طول روز وارد مجاری تنفسی آنها شده است .

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی در رابطه با انجام دادن فعالیت در افراد مبتلا به آلرژی بهاره چنین بیان کرد:« توصیه می شود که این افراد فعالیتی در ابتدای روز و در محیط بیرون نداشته باشند زیرا حداکثر میزان آلرژن ها معمولا در اوایل و انتهای روز است ، در اواسط روز به علت گرم شدن هوا ، این آلرژن ها به سطوح فوقانی می روند بنابراین درصد آلرژن ها در هوا کاهش می یابد ، اگر افراد تمایل به انجام ورزش دارند بهتر است در اواسط روز فعالیت خود را انجام دهند .

علیرضا مهدویانی ، استاد یار دانشگاه تهران ، تاکید کرد :« در روزهایی که وزش باد شدید است بهتر است این افراد در محیطهای بسته باشند و از حضور در فضاهای باز خودداری کنند ، زیرا حضور در فضاهای باز باعث سرفه های مکرر می شود .

وی در ادامه اقداماتی که این افراد در تمام طول سال ملزم به رعایت آن هستند را چنین بیان کرد :« این افراد در طول سال ملزم به رعایت مواردی هستند برای مثال این افراد نباید از بالش های پر استفاده کنند زیرا این بالش ها حاوی مواد آلرژی زا هستند .

استاد یار دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود :« این افراد نباید از بالش های پر استفاده کنند و پوشش بستر خود را باید هر هفته با آب داغ بشویند تا آلرژن ها از بین بروند .

وی در رابطه با استفاده از ماسک در افراد مبتلا به آلرژی گفت:« ماسک هایی که در حال حاضر در بازار موجود است برای جلوگیری از ذرات ریز موثر نیستند ، بنابراین بهترین راه این است که بیماران خود را در معرض مواد آلرژی زا قرار ندهند ، به عبارت دیگر این افراد از قرارگرفتن در مناطقی که آلودگی هوا زیاد است خودداری کنند تا از مواد آلرژن زا به دور باشند .

سید علیرضا مهدویانی ، در پاسخ به این سوال که آیا افراد می توانند از گیاه درمانی برای درمان آلرژی خود استفاده کنند یا خیر گفت:« درمان خود سرانه و استفاده از برخی داروهای گیاهی در بعضی مواقع نه تنها باعث بهبود آلرژی فرد نمی شود بلکه علایم آلرژی فرد هم تشدید پیدا می کند که برای فرد مضراتی هم به همراه دارد ، اما اگر داروهای گیاهی تحت نظر پزشک طب گیاهی و بر اساس اصول علمی مصرف شود منعی ندارد .

مهدویانی ، فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی ، در پایان گفت :« اگر افراد با شروع فصل دچار سرفه های مکرر شدند باید سریعا به پزشک خود مراجعه کنند و اقدامات لازم جهت درمان و مصرف دارو در صورت نیاز را انجام دهند .