



افزایش حساسیت‌ها در فصل گرده‌افشانی

هر روز به تعداد افرادی که حساسیت دارند، اضافه می‌شود. براساس پژوهش‌های اخیر، میزان ابتلا به حساسیت نسبت...

سلامت نیوز : هر روز به تعداد افرادی که حساسیت دارند، اضافه می‌شود. براساس پژوهش‌های اخیر، میزان ابتلا به حساسیت نسبت به 30، 40 سال گذشته رشد دو برابری داشته است. اگر شما هم جزو آن دسته افراد هستید که مجبورید مدام دستمال به دست گرفته و اشک‌تان را پاک کنید و خلاصه از دست حساسیت‌تان به ستوه آمده‌اید، پیشنهاد می‌کنیم این مطلب را تا انتها بخوانید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب ؛ چرا بعضی از افراد دچار حساسیت می‌شوند؟ چرا بدن نسبت به ماده‌ای در طبیعت که چندان مضر هم نیست، بشدت واکنش نشان می‌دهد؟ بینی سرخ، چشم‌های خارش‌دار و اشک‌آلود، جوش‌های پوستی و تنفس مشکل، علائمی هستند که معمولا به وسیله سیستم ایمنی بدن - که یک جسم بی‌خطر را به اشتباه تهدیدکننده می‌پندارد و در دفاع از خود میزان زیادی هورمون هیستامین و دیگر مواد شیمیایی را رها می‌کند - به وجود می‌آید.

سیستم ایمنی بدن انسان از بدو تولد یاد می‌گیرد چه چیزی مضر است و چه چیزی نیست و جالب این که معمولا چند سال اول زندگی - پنج تا شش سال - بدن به گرده گیاهان که شایع‌ترین نوع حساسیت است، واکنش نشان نمی‌دهد. گرده‌های گیاهان حاوی پروتئین‌های متفاوتی هستند که وقتی وارد بدن انسان می‌شوند در مواجهه با یک عفونت و ویروسی فعال می‌شوند و سپس بدن به طور طبیعی به پروتئین به عنوان یک تهدیدکننده واکنش نشان می‌دهد.

وقتی بدن به پروتئین خاصی واکنش نشان می‌دهد، بلافاصله الگویی در بدن تولید می‌شود که سیستم ایمنی بدن از آن پیروی می‌کند و زمانی که با این پروتئین یا پروتئین مشابه مواجه می‌شود آن را تهدیدی تلقی کرده و دوباره واکنش نشان می‌دهد، به همین دلیل است که بعضی از افراد بیشتر مواقع به ماده‌ای خاص واکنش حساسیتی نشان می‌دهند.

باز هم حساسیت‌م شروع شد

معمولا محیط‌زیست و ژنتیک در ایجاد حساسیت و شروع آن نقشی اساسی دارد؛ البته این دو مورد فقط بخشی از دلایل ابتلا هستند و دانشمندان هنوز به دلیل اصلی و واقعی آن پی نبرده و در این زمینه پیشرفت چندان قابل‌توجهی نکرده‌اند. احتمال ابتلا به حساسیت در کودکی که والدینش به حساسیت مبتلا هستند، بسیار بالاست. وضع ژنتیکی ناسالم و محیط‌زیست نامطلوب دست به دست هم داده و تولید حساسیت می‌کنند. این روزها مبتلایان به حساسیت چنان زیاد شده‌اند که دیگر نمی‌توان مساله ژنتیک را مهم‌ترین عامل دانست و پزشکان حساسیت را نوعی بیماری اپیدمی تلقی می‌کنند.

گاهی اوقات وقتی سن بالا می‌رود، ممکن است فردی که هرگز حساسیت نداشته است به طور ناگهانی به موادی حساسیت نشان دهد. بنابر گفته پزشکان، تغییرات هورمونی بخصوص در خانم‌ها پس از یائسگی موجب بروز حساسیت می‌شود و جالب این که همین تغییرات ممکن است از حساسیت‌های فردی بکاهد.

کمی کثیف باشید لطفا

بعضی از محققان فرضیه‌ای به نام بهداشت را مطرح کرده‌اند و معتقدند که محیط بیش از حد بهداشتی، ما را به سوی حساسیت هدایت کرده است. آنها می‌گویند ما از زمان کودکی خیلی در برابر عوامل بیماری‌زا نبوده‌ایم و سیستم ایمنی بدنمان یاد نگرفته که به چه چیزی واکنش نشان دهد. در واقع نمی‌داند کدام ماده مضر است و کدام تهدیدکننده نیست.

در علم زیست‌شناسی، واکنش‌های حساسیت‌زا مفیدند، زیرا بدن را از کرم‌های انگلی محافظت می‌کنند. وجود این کرم‌ها تا صد سال

گذشته موضوعی جدی محسوب می‌شد، اما این روزها به یمن وجود خانه‌های بهداشتی و سبک زندگی جدید، سیستم ایمنی بدن برای خود کار می‌تراشد و در نتیجه به مواد مختلف به گونه‌ای حمله می‌کند که انگار با نوعی انگل روبه‌رو شده است. در ضمن بدن ما طوری برنامه‌ریزی شده است که بتواند با باکتری‌های موجود در خاک که موجب بیماری‌های سل و جذام می‌شود، مقابله کند.

فرضیه بهداشت از آنجایی مورد قبول واقع می‌شود که میزان ابتلا به حساسیت در جمعیت شهری و کودکانی که تک‌فرزند هستند بسیار بالاتر است و به طور کلی کشورهای به اصطلاح پیشرفته مبتلایان به حساسیت بیشتری دارند. حساسیت‌ها مانند بیماری‌های خودایمنی مانند دیابت نوع اول و تصلب بافت‌ها عمل می‌کنند و سیستم ایمنی بدن فردی که به حساسیت مبتلاست نمی‌تواند واکنش‌ها را به درستی کنترل کند.

درمان جدید حساسیت

دانشمندان برای کنترل واکنش‌های حساسیت‌زا واکسنی تولید کرده‌اند. آنها برای تولید این واکسن، پروتئین‌های موجود در مواد حساسیت‌زا را جدا کرده و ساختار مولکولی آن را به هم می‌ریزند. سپس از آن بخش از پروتئین که برای مبارزه با عفونت فعال می‌شود بهره‌جسته و واکسن را تولید می‌کنند؛ برای مثال برای تولید واکسن حساسیت به گربه، ابتدا خون فردی را که به گربه حساسیت نشان داده است نمونه‌گیری کرده و با فرآیندی که توضیح داده شد واکسن آن را می‌سازند و زمانی که آن را به بدن فرد تزریق کردند، سیستم ایمنی بدن دیگر پروتئین‌های موجود در آن را تهدید فرض نمی‌کند و واکنشی از خود نشان نمی‌دهد.

حساسیت‌زاهای دارویی

آسپرین: این دارو سال‌هاست برای درمان دردهای ناشی از التهاب و تورم و همچنین تب استفاده می‌شود. این دارو سال 1800 ابتدا از گیاهان گرفته می‌شد، اما امروز به صورت شیمیایی تهیه می‌شود. مردم با مصرف آسپرین دچار حساسیت و با علائمی مانند جوش‌های خارش‌دار، گرفتگی و آبریزش بینی، مشکلات شدید تنفسی و آسم روبه‌رو می‌شوند که معمولاً یک ساعت پس از مصرف بروز می‌کند. دلیل این مساله هنوز کاملاً مشخص نشده است و هنوز معلوم نیست چرا بدن به آسپرین یا مسکن‌های دیگر واکنش نشان می‌دهد.

آنتی‌بیوتیک‌ها: اگر فردی به نوعی آنتی‌بیوتیک حساسیت نشان دهد، به احتمال زیاد به ماده شیمیایی مشابه یا آنتی‌بیوتیک‌های دیگر نیز مانند آموکسی‌سیلین واکنش نشان می‌دهد.

حساسیت‌زاهای محیطی

گربه: حساسیت به گربه یک واکنش حساسیتی به یک یا چند ماده حساسیت است که گربه‌ها موجب می‌شوند. رایج‌ترین این حساسیت‌ها وجود موادی است که از غده‌های چربی ترشح می‌شود و همچنین موادی که در بزاق گربه وجود دارد. هر وقت گربه موهای خود را لیس می‌زند، این پروتئین را روی آنها پخش می‌کند. علائم حساسیت به این پروتئین‌ها با خس‌خس کردن سینه، خارش، گرفتگی بینی، جوش، چشم‌های اشک‌آلود، عطسه و لب‌های ترک‌خورده بروز پیدا می‌کند.

سگ: شوره مو و بزاق سگ 10 درصد افراد را به حساسیت‌های شدیدی مبتلا می‌کند.

مایتهای گرد و خاک: حشرات ریز یا مایت‌ها، مهمان‌هایی هستند که همه جای دنیا پیدا می‌شوند. مایت‌ها از خرده‌ریزهای مواد آلی مانند پوسته‌پوسته‌های پوست بدن تغذیه می‌کنند و در محیط خانه همراه با گرد و غبار پای ثابتی دارند. مایت‌ها اصلی‌ترین دلیل شیوع آسم هستند. آنزیم‌های گوارشی نیرومندی در مدفوع‌شان هست که عامل اصلی واکنش‌های حساسیت‌زا مانند خس‌خس است. در ضمن پوشش خارجی بدن این موجود نیز حساسیت‌زا است.

عوامل دیگر: عطر، لوازم آرایشی، پلاستیک و فلزاتی مانند نیکل، طلا و کبالت نیز از نوع حساسیت‌زاهای محیطی هستند که بسیاری را مبتلا می‌کنند.

کنترل حساسیت

اگرچه دانشمندان هنوز نتوانسته‌اند راه‌حلی قطعی برای درمان حساسیت‌ها پیدا کنند، اما با روش‌های مختلف می‌توانند تا حدی آن را کنترل کنند؛ برای مثال در مورد خوراکی‌ها، حذف مصرف آن گروه از مواد حساسیت‌زا بسیار کمک‌کننده است.

- ورزش در فضای بسته بویژه اگر صبح‌ها انجام شود، بسیار مفید است.

- لباس‌های بیرون را در اتاق خواب نگه ندارید.

- چشم‌های‌تان را هر از گاهی با شامپو بچه شست‌وشو دهید.

- از تهویه هوا استفاده کنید.

- تا آنجا که می‌توانید گرد و خاک‌ها را تمیز کنید.

- اگر تمام تمهیدات فوق موثر واقع نشد، حتماً با پزشک مشورت کنید.

حساسیت‌زها

حساسیت‌زها را می‌توان در سه گروه طبقه‌بندی کرد: خوراکی، دارویی و محیطی. از حساسیت‌زهای خوراکی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تخم‌مرغ: سه نوع پروتئین در زرده تخم‌مرغ و چهار نوع در سفیده تخم‌مرغ وجود دارد که حساسیت‌زا هستند. این پروتئین‌ها موجب واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن می‌شوند و پس از شیر گاو دومین عامل حساسیت‌زایی در کودکان است. شدیدترین واکنش به آن نیز با علائم آنافیلاکسی - نوعی حساسیت که موجب مرگ می‌شود - بروز می‌کند. برخی افراد تنها به زرده و برخی به سفیده تخم‌مرغ حساسیت نشان می‌دهند. برخی نیز هرگز نمی‌توانند تخم‌مرغ بخورند.

خوراکی‌های خام: خوراکی‌هایی مانند میوه‌ها، آجیل و سبزیجات موجب واکنش حساسیت در دهان می‌شوند، تا آنجا که این نوع واکنش #171;سندرم حساسیت دهانی& raquo نام گرفته است. حساسیت ایجاد شده به دلیل نوع مواد تشکیل‌دهنده این خوراکی‌ها نیست بلکه به دلیل باقی‌ماندن گرده‌های گیاهان دیگر روی آنهاست. بنابراین این نوع حساسیت تنها در خوراکی‌های خام دیده می‌شود و بیشتر بزرگسالان، بویژه افرادی را که به تب یونجه مبتلا شده‌اند، تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بادام زمینی: بادام زمینی در 4 تا 6 درصد افراد موجب واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن شده و حساسیت‌های شدیدی را به وجود می‌آورد.

گوشت قرمز: پژوهش‌های جدید نشان داده است، نیش نوعی حشره که دام را مورد حمله قرار می‌دهد، می‌تواند گوشت قرمز را آلوده کند. این آلودگی می‌تواند در برخی افراد موجب ایجاد حساسیت‌های شدید و حتی مرگبار شود. اگر سه یا شش ساعت پس از خوردن همبرگر یا کباب بره دچار واکنش‌های شدید حساسیتی شدید، بدانید که به احتمال زیاد به گوشت قرمز حساسیت دارید و باید رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید.

ذرت: بیشتر مردم به ویتامین C موجود در ذرت واکنش حساسیتی نشان می‌دهند.

غذاهای دریایی: این غذاها موجب شدیدترین نوع حساسیت یا آنافیلاکسی در فرد مبتلا می‌شوند. خوراکی‌هایی مانند گندم، سیر، جو دوسر و سویا نیز می‌توانند ایجاد حساسیت کنند.