



درخت چنار عامل آلرژی بهاره در تهران / هشدار نسبت به تغییر الگوی آلرژی

خواب آلودگی، ریزش اشک از چشم، تنگی نفس، سینوزیت و عفونت گوش علایمی است که با آغاز فصل بهار برخی با آن مواجه هستند که به نظر متخصصان این علائم آلرژی بهاره است و نوعی بیماری محسوب می‌شود که با تغییرات جهانی آب و هوا الگوی آن نیز تغییر می‌کند.

خواب آلودگی، ریزش اشک از چشم، تنگی نفس، سینوزیت و عفونت گوش علایمی است که با آغاز فصل بهار برخی با آن مواجه هستند که به نظر متخصصان این علائم آلرژی بهاره است و نوعی بیماری محسوب می‌شود که با تغییرات جهانی آب و هوا الگوی آن نیز تغییر می‌کند.

دکتر سید علیرضا مهدویانی- فوق تخصص آلرژی و ایمونولژی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار مهر، با بیان اینکه همه ساله با شروع فصل بهار با تعداد زیادی از بیماران مواجه هستیم که علایم آلرژی بهاره (علایم آلرژی بینی) دارند، گفت: آلرژی بهاره شایع‌ترین بیماری در سراسر دنیا است و علت بروز آن نیز گرده گیاهان (پولن) هستند. این گرده‌ها بر اساس منطقه جغرافیایی هر ناحیه و بر اساس فصل متفاوت است.

وی با اشاره به الگوی گرده افشانی در مناطق معتدل اظهار داشت: در مناطق معتدل مانند ایران الگوی گرده افشانی به این صورت است که درختانی چون "چنار" در ابتدای بهار گرده افشانی می‌کنند و در فصل تابستان و اوایل فصل پاییز این گرده افشانی بیشتر از طریق چمن‌ها و علف‌های هرز صورت می‌گیرد.

مهدویانی، با اشاره به وضعیت شهر تهران در خصوص بروز علایم آلرژی، خاطر نشان کرد: در تهران شایع‌ترین گرده افشانی که باعث بروز علایم آلرژی در فصل بهار می‌شود، درخت چنار است و در تابستان و ابتدای پاییز بیشترین زمینه آلرژی گرده افشانی مربوط به علف‌های هرزی به نام سلمه تره یا سلمک (*Chenopodium album*) است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در عین حال به اثرات تغییر اقلیم در بروز آلرژی اشاره کرد و یادآور شد: با توجه به گرم شدن تدریجی کره زمین و تغییر آب و هوای زمین الگوی فصل‌ها در حال تغییر است که این امر بر بروز آلرژی نیز اثر دارد به این صورت که انتظار داریم که با شروع فصل بهار آلرژی‌های بینی شیوع آن بیشتر باشد در حالی که با گرم شدن زمین این الگو در حال تغییر است. از این رو علایم آلرژی در اواخر بهمن و اواسط اسفند ماه بروز می‌کند.

اثرات ورود گرده به بدن

مهدویانی به عملکرد گرده در بدن اشاره کرد و اظهار داشت: سیستم ایمنی بدن همواره در برابر عوامل بیگانه و مضر پاسخ می‌دهد ولی در برابر عوامل بی ضرر محیطی نیز پاسخ افزایش یافته از خود نشان می‌دهد.

وی با بیان اینکه گرده‌های گیاهان آنتی ژن‌هایی هستند که در محیط اطراف ما پراکنده هستند، افزود: این ذرات بی ضرر هستند ولی افرادی که به دلایل ژنتیکی مبتلا به افزایش پاسخ سیستم ایمنی به این گرده‌ها هستند، زمانی که این ذرات وارد بدن آنها می‌شود، در سیستم ایمنی آنها اتفاقی رخ می‌دهد که باعث التهاب مخاط بینی و مجاری تنفسی می‌شود و با علایمی چون ریزش اشک از چشم، آبریزی از بینی، سرفه و عطسه همراه خواهد شد.

آلرژی یک بیماری است

فوق تخصص آلرژی و ایمونولژی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه آلرژی بهاره یک نوع بیماری است، ادامه داد: از این رو فرد مبتلا به این بیماری باید به پزشک مراجعه کنند.

وی سینوزیت و عفونت های گوش، اختلالات خواب، آسم و کیفیت پایین زندگی را از علایم این بیماری ذکر کرد و افزود: بیمارانی که مبتلا به آلرژی هستند با علایمی مانند آبریزش و خارش بینی، عطسه‌های مکرر و اشک ریزش چشم مواجه هستند.

مهدویانی با بیان اینکه برخی از بیماران مبتلا به آلرژی شکایت از کاهش شنوایی دارند، توضیح داد: ممکن است فرد به دلیل ابتلا به آلرژی آبریزش بینی داشته باشد و به لحاظ علائم ثانوی دچار کاهش شنوایی باشد ولی کاهش شنوایی جز علائم اصلی آلرژی نیست.

مبتلایان آلرژی درگیر با اختلالات خواب

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولژی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اختلالات خواب را از دیگر علائم بیماری آلرژی بهاره نام برد و گفت: به دلیل اختلال در خواب سطح کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آلرژی کاهش می‌یابد از این رو این افراد احساس خستگی و خواب آلودگی در فصل بهار دارند.

راه‌های پیشگیری از آلرژی فصلی

وی بهترین درمان برای آلرژی بهاره را پیشگیری دانست و خاطر نشان کرد: در گام اول توصیه می‌شود فرد حداقل تماس با گرده‌های گیاهان را داشته باشند به این معنا که این بیماران برخی از فعالیت‌ها چون ورزش در محیط باز را در اواسط روز انجام دهند؛ چراکه در اواسط روز که هوا گرمتر می‌شود گرده‌ها از سطح زمین فاصله می‌گیرند.

مهدویانی با تاکید بر اینکه تراکم گرده‌ها در ابتدا و انتهای روز به دلیل خنک شدن هوا بیشتر است، ادامه داد: دوش گرفتن موجب کاهش بارگرده‌ها در مخاط بینی و مجاری تنفسی خواهد شد ضمن آنکه سنت خانه تکانی در مورد این بیماران موثر است و باعث پیشگیری از شدت بیماری آلرژی می‌شود.

اثر استفاده از ماسک در کاهش آلرژی

این متخصص آلرژی بیمارستان مسیح دانشوری مهمترین اقدام در کاهش علایم بیماری آلرژی را اجتناب از تماس با عوامل آلرژی را ذکر کرد و ادامه داد: در این زمینه توصیه می‌شود که بیمار در معرض گرده‌ها قرار نگیرد و برای این منظور استفاده از ماسک‌ها پیشنهاد می‌شود که به نظر نمی‌رسد که ماسک‌های موجود و در دسترس بتواند از ورود گرده‌ها به مجاری بینی و تنفسی جلوگیری کند؛ چراکه قطر این ذرات بسیار ریز هستند و به راحتی از فیلتر ماسک‌ها عبور می‌کنند.

اثرات واکسن و دارو در کاهش شدت آلرژی بهاره

مهدویانی با بیان اینکه در صورت کنترل بیماری‌های آلژیک افراد مبتلا زندگی نرمال خواهند داشت، یادآور شد: یکی از ابزار کنترل دارو درمانی است و در برخی از موارد محدود امکان دارد که بتوان عامل آلژیک اختصاصی را با نظر پزشک فوق تخصص آلرژی تزریق واکسن توصیه می‌شود.

وی با تاکید بر اینکه برای همه بیماران مبتلا تزریق واکسن تجویز نخواهد شد، ادامه داد: این گونه نیست که همه افراد مبتلا به آلرژی نیاز به واکسن داشته باشند بلکه در برخی موارد بسیار نادر اقدام به تجویز واکسن برای حساسیت زدایی خواهد شد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به برخی بیماران که اقدام به مصرف خودسرانه دارو می‌کنند، تاکید کرد: خیلی از بیماران به صورت خودسرانه دارو مصرف می‌کنند که این حالت توصیه نمی‌شود.