



روزهای نارنجی با طعم و بوی آلرژی / تمام آنچه باید درباره آلرژی فصلی بدانید

روزهای پاییزی با طعم و بوی آلرژی و حساسیت آغاز شده اند از آبریزش بینی، حساسیت و سرفه تا عطسه، خارش چشم و هدیه ناخوشایند روزهای نارنجی پاییزی برای افراد آلرژیک هستند.

روزهای پاییزی با طعم و بوی آلرژی و حساسیت آغاز شده اند از آبریزش بینی، حساسیت و سرفه تا عطسه، خارش چشم و هدیه ناخوشایند روزهای نارنجی پاییزی برای افراد آلرژیک هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، روزهای کوتاه پاییزی برای افرادی که حساسیت دارند تبدیل به روزهایی بلند و سختی می شوند که گویا پایانی برای آن وجود ندارد و هر روز بر شدت حساسیت و آلرژی آنها افزوده می شود.

آلرژی یا حساسیت، واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن به برخی از عوامل و محرک های محیطی است. گرده گیاهان، یکی از مسائلی است که باعث تحریک سیستم ایمنی اشخاص آلرژیک می شود که با تغییر فصل می تواند تشدید شود. درمان بخصوصی برای آلرژی وجود ندارد. هر آلرژی با توجه به شکل ظاهری، علت و همینطور شدت بروز در شخص می تواند درمان متفاوتی نسبت به سایر آلرژی ها داشته باشد. اما در ابتدا بایستی ماده حساسیت را شناسایی شود.

* علت بروز آلرژی

آلرژی یا حساسیت در اثر تماس با ماده های حساسیت زا (گرده های گل و گیاه، حیوانات، دارو) یا تغییر فصل با تولید پادتن در بدن افراد آلرژیک ظاهر می شود. اما زمانی این حساسیت تحریک می شود که ماده آلرژن یا همان ماده حساسیت زا به پادتن های موجود در سطح ماستوسیت ها متصل شده و هیستامین ها آزاد می شوند. هیستامین نامی آشنا برای تمام افراد آلرژیک است زیرا به کرات داروی آنتی هیستامین را مصرف کرده اند. آزاد شدن هیستامین باعث بروز علائم و نشانه های حساسیت زایی مانند: آبریزش بینی، خارش چشم، خارش بدن، سرفه و عطسه می شود.

* انواع آلرژی ها

آلرژی ها در سه شکل مختلف بروز می کنند: آلرژی پوستی، آلرژی تنفسی و آلرژی غذایی.

- آلرژی پوستی

هر گونه تغییر پوستی در مواجهه با ماده های محرک باعث بروز آلرژی های پوستی می شود. شایع ترین حساسیت های پوستی را می توان در اثر گرده گیاهان، حساسیت به الیاف لباس ها، غذاها، تماس با زیورآلاتی از جنس نیکل مانند بند ساعت و ... دانست.

- آلرژی تنفسی

آلرژی تنفسی، آسم نیز نامیده می شود. آلرژی تنفسی می تواند در اثر عواملی مانند استفاده از پتو، ملحفه، برخی از اسباب و اثاثیه منزل مانند مبیل های قدیمی، قالیچه ها و غیره بروز کند.

- آلرژی غذایی

آلرژی غذایی زمانی رخ می دهد که بدن شخص به مصرف خوراکی یا ماده غذایی مخصوصی واکنش نشان دهد.

* علایم آلرژی

آلرژی می تواند با نشانه های چشمی (اشک، خارش، تورم، قرمزی) بینی (گرفتگی بینی، عطسه، آبریزش بینی) تنفسی (احساس کمبود اکسیژن، سرگیجه به دلیل عدم کافی بودن هوای تنفسی) یا نشانه های دیگری مانند خستگی یا حالت های عصبی بروز کند.

8 خوراکی تحریک کننده آلرژی

تخم مرغ، شیر، ماهی، محصولات دریایی، سویا، بادام زمینی، گندم و آجیل.

* راه های مقابله و درمان آلرژی

- مهمترین راه مقابله با ماده یا محرک های آلرژی را می توان در دوری و فاصله گرفتن از این مواد دانست. زمانی که گرد و خاک یا باران های پاییزی و بهاره رخ می دهند، از منزل خارج نشوید.

- از ماسک استفاده کنید.

- دستگاه های تهویه داخل ماشین یا منزل را روشن نگه دارید.

- از محرک های آلرژن مانند گرد و خاک، ملحفه های حساسیت زا، مبلمان های قدیمی، نگهداری حیوانات در منزل و ... دوری کنید.

- شست و شوی بینی با سرم.

- مصرف مداوم داروهای آنتی هیستامین، اسپری های بینی و استفاده از مکمل های دارویی با تجویز پزشک.

- عدم مصرف خوراکی های حساسیت زا مانند بادامجان، گوجه فرنگی، شکلات، قهوه و

- عدم استفاده از عطر، اسپری یا حتی خوشبوکننده های هوا.
- عدم مصرف خودسرانه داروهای ضد حساسیت و آلرژی.
- انجام ورزش های هفتگی.
- عدم استعمال دخانیات.
- خودداری از رفتن به فضاهای آزاد و پارک ها.
- مصرف میزان مناسبی از نوشیدنی در طول روز.
- مصرف لیموترش و عسل به صورت ناشتا.
- در محیط بیرون از عینک های آفتابی استفاده کنید.
- در بازگشت به منزل حتما حمام کنید.
- شیشه های اتومبیل را بسته نگه داشته و تهویه اتومبیل را روشن کنید.

*** آلرژی، بیماری ناشناخته**

آلرژی یا حساسیت با وجود اینکه بیماری حادی نیست اما می تواند با آنچنان شدتی بروز کند که اشخاص آلرژیک را آزرده خاطر سازد و عملکرد روزانه آنها را کاهش یا متوقف کند. اما از سوی دیگر، مصرف داروهایی مانند آنتی هیستامین ها می توانند با عوارض دیگری همراه باشند که افراد آلرژیک را در مصرف آن دچار تردید کنند. از عوارض داروهای آنتی هیستامین می توان به مواردی مانند حالت های عصبی، خستگی، بی حوصلگی، خواب آلودگی، اضطراب، سرگیجه و ... اشاره کرد.

نکته حائز اهمیت در درمان آلرژی این است که درمان های خودسرانه باعث تشدید آلرژی می شوند و عدم توجه به آلرژی با بروز مشکلات عدیده تنفسی، ریه ای و ... بروز می کند. به تمام اشخاص آلرژیک توصیه می شود تا به صورت روزانه از داروهای آنتی هیستامین استفاده کنند. افزایش سن می تواند با کاهش علائم آلرژی در ارتباط باشد.