

بازار داغ آلرژی در روزهای بهاری!

یک آلرژی ساده ممکن است در صورت حاد شدن به بروز برخی بیماری‌ها مانند آسم و آگزمای پوستی منجر شود.



یک آلرژی ساده ممکن است در صورت حاد شدن به بروز برخی بیماری‌ها مانند آسم و آگزمای پوستی منجر شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، با فرارسیدن بهار، زیبایی‌های چشم نواز طبیعت به اوج خود می‌رسند، اما اگر شما هم گرفتار حساسیت و آلرژی فصلی باشید با رسیدن این فصل چندان خوشحال نمی‌شوید زیرا علایمی همچون عطسه‌های متوالی و شدید، آبریزش بینی و اشک، گرفتگی صدا و... آن چنان شما را آزار می‌دهند که دیگرعلاقه‌ای به گشت و گذار در طبیعت ندارید.

داروهای آنتی هیستامین به طور موقت، شدت برانگیختگی سیستم ایمنی را کاهش می‌دهند و فرد را کمی آرام می‌کنند. اما تا زمانی که فرد در تماس با آلرژن است و این ماده وارد بدن می‌شود تحریک سیستم ایمنی ادامه خواهد داشت.

در حال حاضر اغلب آلرژی‌ها را می‌توان از طریق آزمایش‌های مختلف تشخیص داد و علایم آنها را کنترل نمود. با این وجود برخی واکنش‌های آلرژیک بسیار جدی و خطرناک بوده و حتی می‌توانند زندگی فرد را به خطر بیندازند. به عنوان مثال گاهی عکس‌العمل بسیار شدید سیستم دفاعی بدن نسبت به ماده حساسیت‌زا، باعث بروز شوک آلرژیک می‌شود که می‌تواند در مدت 15 دقیقه فرد را از بین ببرد.

آلرژی فصلی یکی از شایع‌ترین انواع آلرژی‌هاست، این نوع از آلرژی در بهار شایع‌تر است که با شروع این فصل و هم‌زمان با گرده افشانی گیاهان آغاز و در تماس فرد با گرده‌ها تشدید می‌شود و ممکن است تا اواخر تابستان هم ادامه داشته باشد و معمولا با پایان گرده افشانی گیاهان و یا تماس کمتر با عوامل حساسیت‌زا، علایم بیماری کاهش می‌یابد. پزشکان بر این باور هستند که حساسیت فصلی در بهار شایع‌تر است اما فصل ابتلا به این بیماری برای افراد مختلف و همچنین شدت ابتلا به این بیماری متفاوت است. برخی از افراد به طور خفیف در تمام طول سال درگیر این بیماری هستند. بر اساس نظر متخصصان، آلرژی بهاری یک بیماری ژنتیکی است که هنوز درمان قطعی ندارد و بهترین درمان آن، دوری جستن از عوامل آلرژن‌زا است.

برای درمان و کاهش عوارض آلرژی دو راه عمده وجود دارد:

یک روش کاهش واکنش سیستم ایمنی بدن به مواد حساسیت‌زاست که در این راستا بررسی شدت بیماری و دارو درمانی به عهده پزشک می‌باشد. روش دوم که بهترین راه برای مهار آلرژی است پرهیز از آلرژن‌ها یا همان عوامل حساسیت‌زاست. گرچه پرهیز از تماس با مواد حساسیت‌زا دشوار است اما با روش‌هایی که در ادامه بیان می‌شوند می‌توان تا حدودی واکنش‌های آلرژیک را کنترل نمود:

در کسانی که به گرده گیاهان آلرژن دارند، بستن پنجره‌ها و اجتناب از فضای باز به ویژه در هنگام صبح و شب که گرده گیاهان در هوا پراکنده می‌باشند، کمک‌کننده است. اگر برای رفتن به مدرسه، دانشگاه و محل کار و انجام کارهای روزانه به ناچار باید از محیط بسته خارج شوید برای کاهش تماس با آلرژن‌ها حتماً از ماسک و عینک آفتابی استفاده کنید. در هنگام رانندگی نیز پنجره‌های اتومبیل خود را بسته نگه دارید. تا جایی که می‌توانید فعالیت‌های خود را به اواسط روز موکول کنید تا کمتر در معرض آلرژن‌ها باشید.

خانه را مرتب گردگیری کنید و از جارو کشیدن فرش و مبلمان برای گرفتن گرد و خاک روی آنها غافل نشوید.

هر از چند گاه تمام ملحفه‌های تخت خود را بشویید و مقابل آفتاب خشک کنید.

با کفش وارد خانه نشوید و یک جاکفشی بسته را به نگهداری از کفش‌ها اختصاص دهید.

پس از پایان کار روزانه، بدن (خصوصاً موها) و لباس‌هایتان را بشویید تا امکان حضور گرده‌های حساسیت‌زا در محل خواب و زندگیتان به حداقل برسد.

در رژیم غذایی خود میوه ها و سبزیجات را فراموش نکنید. متخصصان معتقدند که رژیم غذایی مدیترانه ای که سرشار از میوه ها، سبزیجات، روغن زیتون و ماهی است در بهبود علائم آلرژی نقش موثری ایفا می کند. ماهی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا-3 و خاصیت ضد التهابی این اسیدهای چرب، در کاهش التهاب سینوس ها و بهبود علائم آلرژی موثر است.

سعی کنید تا رطوبت محیط پیرامون خود را افزایش دهید. میزان رطوبت هوای خانه و محیط کار خود را می توانید با استفاده از یک دستگاه بخور افزایش دهید. به ویژه استفاده از دستگاه بخور در هنگام شب می تواند خواب راحت تری را برای شما به همراه داشته باشد چرا که راحت تر تنفس می کنید.

دوش گرفتن روزانه با آب گرم و هر بار به مدت 10 دقیقه و یا استفاده از سونای بخار به شما در کاهش عوارض آلرژی کمک می کند، بخار آب گرم برای باز شدن مجرای بینی مفید است.

در منزل، ماشین و محل کارتان از دستگاه های تهویه هوا استفاده کنید و هوا را تمیز نگه دارید.

در فصل بهار مصرف غذاهای تند و ادویه دار را به حداقل برسانید.

اگر سیگار می کشید یادتان باشد که این عادت نامناسب علائم آلرژی فصلی را در شما دو چندان می کند، بنابراین از سیگار و محیط های آلوده به دود سیگار دوری کنید.