



تاریخ
۱۶
فروردین
۱۴۰۳
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: آلرژی بهاره

کردن علائم موثر باشد.

درمان دارویی حساسیت بهاری

برخی داروهایی که برای درمان حساسیت فصلی استفاده می‌شوند نیاز به تجویز پزشک دارند، در حالی که بعضی از آن‌ها را می‌توان بدون نیاز به نسخه و با مشورت با دکتر داروساز از داروخانه تهیه کرد.

داروهای مورد استفاده در درمان آلرژی بهاری به شرح زیر است:

آنتی هیستامین‌ها

کورتیکواستروئیدهای مورد استفاده برای بینی

ضد احتقان‌ها

مسدودهای گیرنده‌های لکوترین

قطره های چشمی

اسپری‌های بینی

گاهی اوقات از ایمونوتراپی برای حساسیت زدایی نسبت به ماده آلرژن استفاده می‌شود.

پیشگیری از آلرژی بهاری

برای پیشگیری از بروز علائم، بهتر است مواجهه با آلرژن را به حداقل برسانیم.

در این جا چند راه ساده که برای اجتناب از ماده آلرژن کارآمد هستند را مرور می‌کنیم:

در روزهایی که باد می‌وزد، بهتر است در منزل بمانیم. بهترین زمان برای بیرون رفتن بعد از بارش باران است.

بهتر است چمن‌های منزل را در حد کوتاه نگه داریم.

آلرژی بهاره را این گونه درمان کنید



دکتر مهدویانی درباره پیشگیری و درمان این بیماری افزود: بهترین راه مقابله با آلرژی بهاره اجتناب از گرده گیاهان است. توجه داشته باشیم که یک بخش مهم از بهار در طبیعت بوذن و لذت از هوای بهاری است اما برای افرادی که مبتلا به آلرژی بهاره هستند ممکن است لذت از طبیعت تنها از پشت پنجره اتاق میسر باشد با وجود این اگر پیشگیری‌های صحیح اتخاذ شود دلیلی وجود ندارد که حتی افراد با شدیدترین حالات این بیماری از گردش در طبیعت لذت نبرند.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی به افراد مبتلا به آلرژی فصلی توصیه کرد: فعالیت های روزانه حتی المقدور در روز از صبح زود به اواسط روز موکول شود چرا که حداکثر بار آلرژن ها در سطح زمین در ابتدای صبح و نیز انتهای روز است، یک خانه تکانی مناسب انجام شود و پنجره ها، قفسه های کتاب، سیستم های تهویه از گرد و خاک و کپک ها و قارچ های احتمالی که در طول زمستان جمع شده اند پاک شوند، در روزهای بادی و گرم در خانه بمانید، هنگام حرکت با ماشین از سیستم تهویه داخل ماشین استفاده کنید که به جای اینکه پنجره های ماشین را پایین بکشید.

وی در پایان یادآور شد: هر شب قبل از خواب دوش بگیرید، پوشش بستر خود را هفتگی در آب داغ بشوید، آنتی هیستامین‌ها و استروئیدهای داخل بینی در کنترل علائم آلرژی بهاره بسیار موثرند و برای مصرف این دارو بهتر است توسط پزشک متخصص ویزیت شوید و در خاتمه آلرژیست (پزشکی که با بیماری شما و نیز نوع گرده‌های منطقه ای که در آن زندگی می‌کنید آشناست) می‌تواند در تعیین نوع آلرژن‌های مسئول بیماری شما و نیز راه‌های مقابله با آن به شما کمک کند.

همه چیز درباره حساسیت یا آلرژی در فصل بهار



قارچ‌ها و کپک‌ها دانه هایی به نام اسپور برای تولید مثل آزاد می‌کنند. این اسپورها توسط باد و یا شبنم در روزهای بارانی جا به جا می‌شوند. در خارج منزل این قارچ‌ها روی تته پوشیده درختان یا برگ‌هایی که روی زمین ریخته‌اند و در داخل منزل در مکان‌های مرطوب مثل حمام و آشپزخانه رشد می‌کنند.

نیش حشرات

بر خلاف علائم معمول آلرژی فصلی، حشره گزیدگی موجب درد، خارش، قرمزی و تورم پوست در محل گزش می‌شود؛ واکنش سیستم ایمنی بدن به حشره گزیدگی ممکن است منجر به شرایط خطرناک و تهدید کننده زندگی به نام آنافیلاکسی شده و باید هرچه سریع‌تر نسبت به درمان ورم ناشی از نیش حشرات اقدام کرده تا از عوارض و خطرات احتمالی آن مصون ماند.

چه گیاهانی باعث حساسیت فصل بهار میشوند؟

گیاهانی که بیشتر باعث آلرژی می‌شوند شامل موارد زیر است:

درخت توسکا یا رازدار

درخت صنوبر

درخت زبان گنجشک

درخت راش

درخت سرو

چاودار

جو دوسر

چمن باغ

تشخیص حساسیت در فصل بهار

تشخیص آلرژی بهاری نسبت به سایر انواع آلرژی راحت‌تر است. در صورتی که علائم فقط در فصل‌های مشخصی از سال بروز کند پزشک تشخیص رینیت آلرژیک یا همان آلرژی فصلی را می‌گذارد. همچنین پزشک ممکن است گوش، بینی و حلق را برای بررسی بیشتر معاینه کند.

از آن جایی که درمان در همه انواع آلرژی‌های فصلی مشابه است، نیازی به انجام تست آلرژی و مشخص کردن ماده آلرژن نیست.

درمان آلرژی بهاری

بهترین درمان آلرژی بهاری، دوری از مواردی که است که باعث تحریک سیستم ایمنی و بروز علائم آلرژی می‌شود.

درمان خانگی حساسیت بهاری

علاوه بر مواردی که گفته شد، می‌توانیم اقدامات زیر را برای بهبود علائم آلرژی در منزل انجام دهیم:

شستشوی بینی با محلول سالین: با خارج کردن موکوس اضافی در مجرای بینی، احتقان و گرفتگی بینی را کم می‌کنند.

بخور گرم: با نرم کردن راه هوایی بینی باعث رفع گرفتگی آن می‌شود. طب سوزنی: برخی تحقیقات نشان داده طب سوزنی می‌تواند در برطرف

به گزارش بهداشت نیوز به نقل از مفدا، دکتر سید علیرضا مهدویانی فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری و عضو هیئت علمی دانشگاه در تعریف آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک فصلی گفت: آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک فصلی به نام تب یونجه نیز نامیده می‌شود که یکی از شایع ترین بیماری های آلرژیک در دنیا و نیز در کشور ما ایران است.

وی گفت: به نظر می‌رسد به دلیل تنوع اقلیمی در ایران شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نیست، به عنوان مثال ساکنین مناطق جنوبی ایران ممکن است در زمانی نزدیکتر (مانند ماه های بهمن و یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند.

دکتر مهدویانی با بیان این که علت بروز این بیماری مانند سایر بیماری‌های آلرژیک عوامل ژنتیک (حساسیت به عوامل آلرژن) و نیز وجود عوامل محیطی که در راس آن گرده گیاهان (Pollens) هستند افزود: این عوامل آلرژن می‌توانند افراد آلرژیک را از هر گروه سنی (کودک و بزرگسال) تحت تاثیر قرار دهد، این گرده‌ها بر اساس منطقه جغرافیایی هر ناحیه و نیز اقلیم گیاهی هر منطقه و نیز فصل متفاوت است.

وی در ادامه گفت: در مناطق معتدل مانند کشور ما معمولا درختان در ابتدای بهار گرده افشانی می‌کند و در تابستان چمن‌ها (Grasses) و در ابتدای پاییز علف‌های هرز (weeds)بیشترین مسئول گرده افشانی هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: به نظر می‌رسد به دلیل تنوع اقلیمی در ایران و مناطق مختلف جغرافیایی شاید شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نباشد، به عنوان مثال ساکنین مناطق جنوبی ایران ممکن است در زمانی نزدیک‌تر (مانند ماه های بهمن و یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند.

به گفته دکتر مهدویانی در طی چند سال اخیر دلایل پدیده گرم شدن تدریجی کره زمین (global warming) زمان گرده افشانی گیاهای تغییر کرده بنابراین فصل پیدایش این بیماری نیز می‌تواند تغییر کند. این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی تاکیدکرد: اگر چه ممکن است این بیماران با مصرف داروهای آنتی هیستامین ساده (بدون نیاز به تجویز پزشک) به ظاهر کنترل شوند ولی درواقع آلرژی بهاره یک بیماری قلمداد شده و این افراد دارای اختلال در کیفیت زندگی و اختلال در خواب و نیز شرایط همراه مانند سینوزیت،اوتیت و نیز آسم باشند و به این علت این افراد باید حتما به پزشک مراجعه کنند.

سایت دکتر عبیدی می نویسد: در طول فصل بهار درختان و گل‌ها شروع به آزاد کردن گرده در هوا می‌کنند. استشاق این گرده‌ها می‌تواند باعث بروز علائم آلرژی شود.

علائم آلرژی به دو شکل ظاهر می‌شود:

فصلی: علائم معمولاً در فصل بهار و تابستان و در پاسخ به گرده گیاهان یا اسپور قارچ‌ها ایجاد می‌شود.

دائمی: علائم در تمام طول سال وجود دارد. علل ایجاد کننده آن می‌تواند گرد و غبار، حیوانات خانگی، قارچ وسوسک‌ها باشد.

به این نوع آلرژی که در فصل بهار ایجاد می‌شود، رینیت آلرژیک یا تب یونجه هم گفته می‌شود.

دلیل اینکه به آلرژی بهاری، تب یونجه می‌گویند، این است که در گذشته در ماه‌های گرم سال، یعنی همان زمانی که علائم آلرژی ظاهر می‌شود، کشاورزان یونجه‌ها را درو می‌کردند.

مقدار گرده گیاهان به طور مشخصی در روزهایی که باد می‌وزد، در هوا بیشتر است. در صورتی که این مقدار در روزهای بارانی کمتر می‌شود. گرده گیاهان تنها محرک آلرژی در فصل بهار نیست. در اثر بارش‌های بهاری قارچ‌ها ممکن است داخل و خارج خانه‌مان رشد کنند. علاوه بر آن وقتی که خانه تکانی انجام می‌دهیم، گرد و غبار در منزل پراکنده می‌شود.

علائم آلرژی بهاری

علائم حساسیت فصلی از خفیف تا شدید متغیر است. برخی شایع‌ترین علائم آن شامل موارد زیر است:

عطسه

گرفتگی یا آبریزش بینی

چشمان اشک آلود و قرمز

خارش گوش،بینی، دهان، چشم‌ها

احتقان گوش

ترشحات پشت بینی

علائمی که کمتر می‌بینیم شامل موارد زیر است:

سرفه

تنگی نفس

سردرد

تنفس صدادار

علل آلرژی بهاری

آلرژی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن ما برخی پروتئین‌ها که آلرژن نامیده می‌شود، را به عنوان جرم بیگانه شناسایی می‌کند. وقتی بدن ما برای اولین بار در معرض آلرژن قرار می‌گیرد، علیه آن آنتی بادی تولید کرده که این آنتی بادی‌ها به سلول‌های خاصی متصل می‌شوند. به این فرآیند حساس شدن می‌گویند. هنگامی که سیستم ایمنی برای بار دوم با آلرژن مواجه می‌شود، این سلول‌ها هیستامین آزاد می‌کنند که مسئول به وجود آمدن علائم ناخوشایند آلرژی است. شایع‌ترین آلرژن‌هایی که در فصل بهار باعث بروز علائم آلرژی می‌شود شامل گرده گل‌ها و درختان، اسپور قارچ‌ها و حشرات است.

گرده گل‌ها و درختان

بسیاری از گیاهان از طریق گرده افشانی تولید مثل می‌کنند. گرده‌های بزرگ و چسبنده که معمولاً در گل‌های رنگی دیده می‌شود و از طریق زنبورها جا به جا می‌شوند، معمولاً باعث ایجاد آلرژی نمی‌شوند. بلکه گرده های ریز و پودر مانندی که به آسانی توسط باد جا به جا می‌شوند مسئول اصلی ایجاد علائم آلرژی هستند.

قارچ‌ها

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۸۸۵
سال
سی ام



لباس‌هایی که بیرون منزل پوشیده‌ایم را بلافاصله بعد از آمدن به خانه درآورده و دوش بگیریم تا گرده ها و مواد آلرژن روی پوستمان باقی نماند.

وقتی بیرون می‌رویم ماسک بزنیم.

پنجره‌های خانه را بسته نگه داریم.

مدت زمان کمتری بیرون بمانیم.

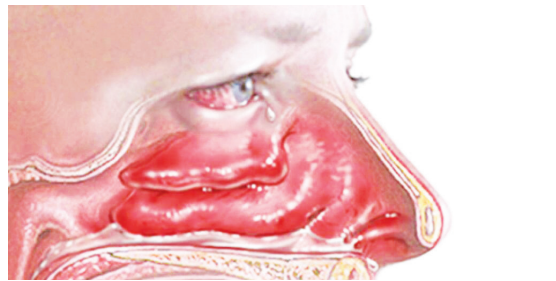
از کنده درختان خشک شده و پوشیده دوری کنیم.

ملحفه‌های رختخواب را هر هفته شستشو دهیم.

کفش‌ها را قبل از ورود به منزل دربیابوریم.

حداقل هفته‌ای یک بار خانه را با جاروی برقی تمیز کنیم.

آشنایی با روش‌های درمان آلرژی بهاری



داروهای ترکیبی

آنتی هیستامین‌ها

مواد ضد گرفتگی یا احتقان

درمان حساسیت فصلی در منزل

یکسری اقدامات هستند که باعث کاهش علائم آلرژی می‌شوند:

تمیز نگه داشتن هوای داخل خانه

شما می‌توانید در خانه برای سیستم‌های گرمایشی و تهویه‌ای که دارید از فیلترهای با کارایی بالا استفاده کنید. هوای داخل خانه را خشک نگه دارید. همچنین از دستگاه تهویه استفاده کنید.

شستشوی سینوس‌ها

یک ظرف مخصوص شست و شوی بینی و بطری با قابلیت فشار از داروخانه تهیه کنید. بینی خود را با محلول‌های نمکی شستشو دهید. برای تهیه محلول نمک می‌توانید از آب مقطر یا آب جوشیده سرد شده استفاده کنید. شستشوی مستقیم باعث خارج شدن آلرژن ها از بینی شما می‌شود.

طبق تحقیقات انجام شده کوثرستین ماده‌ای که در سیب، چای سیاه و پیاز وجود دارد می‌تواند آزادسازی هیستامین را مهار کند.

استفاده از ماسک

زمانی که از خانه خارج می‌شوید یا مشغول جاروبرقی در خانه هستید می‌توانید از ماسک استفاده کنید.ماسک از ورود ذرات معلق که در هوا وجود دارند مثل گرده‌های گیاهان که باعث تشدید آلرژی می‌شود جلوگیری کند.

تغذیه سالم

یکی از واجبات سلامتی استفاده از تغذیه سالم است. در پژوهش‌های پزشکی مشخص شده که استفاده کردن از غذاهای مفید مثل میوه‌ها، سبزی‌ها و مغزها باعث بهبود علائم آلرژی می‌شوند.

نوشیدن مایعات به مقدار زیاد

از آنجایی که آلرژی باعث افزایش مخاط در بینی و عقب حلق می‌شود، نوشیدن زیاد مایعات باعث رقیق شدن و دفع راحت‌تر این مخاط می‌گردد. درصورتی که جمله های آلرژیک شما تداوم یافت، حتما به دکتر آلرژی مراجعه کنید. در آلرژی شدید کودکان در بهار نیز، مراجعه به دکتر آلرژی کودکان بسیار کمک کننده است.

توصیه‌های طب سنتی برای حساسیت بهاری

برای درمان حساسیت و خارش ناشی از فصل بهار می‌توانید نعنای تازه، کاهو و خاکشیر مصرف کنید. همچنین برای جلوگیری از حساسیت بهاری استفاده از ادویه و غذاهای با طبع گرم را کاهش دهید. در فصل بهار باید الگوی تغذیه تصحیح شود، حتی نوع ورزش، لباس، غذا، خواب و بیداری و البته استرس در فرآیند حساسیت تاثیر گذار است. افراد مبتلا به حساسیت بهاری می‌توانند از نان سبوس دار، سبوس گندم، انواع آش و سبزی‌های تازه برای کم کردن خارش بهاری استفاده کنند. روغن نارگیل و آلبیمو هم باعث کاهش پیدا کردن التهاب و خارش می‌شوند چون خاصیت ضد قارچی و ضد ویروسی دارند.

غذاهایی مانند بورانی اسفناج، بورانی شیدر و یونجه، آش، قره قروت،کاهو،سکنجبین و سمنو از بهترین و سبک ترین غذاهایی هستند که برای فصل بهار توصیه می‌شوند و ویتامین و انرژی زیادی دارند. نوشیدن آب دوغ، آب ماست، ماءالشعیر سنتی که مواد شیمیایی نداشته باشد، شربت آبالو، لیمو، سکنجبین، غذاهایی با طبع گرم و خشک، شیرینی و گوشت زیاد برای این فصل توصیه می‌شود.

دم‌نوش‌های ضد خارش و درد گلو

بسیاری از افرادی که مبتلا به حساسیت فصلی هستند از خارش گلو شکایت دارند. این خارش گاهی آتقذر زیاد می‌شود که فرد کلافه می‌شود. در طب سنتی برای این افراد دمنوش‌هایی پیشنهاد می‌شود، که یک بار در روز نوشیدن آن توصیه می‌شود. ده گرم گل بنفشه و شکر‌تغال را در دو لیوان آب بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. آن را بجوشانید تا به اندازه یک لیوان از آن باقی بماند. دمنوش حاصل را صاف کنید و قبل از خواب بخورید. افرادی که خارش گلوی شدیدتری دارند می‌توانند علاوه بر شب صبح بعد از بیدار شدن هم یک لیوان دیگر میل کنند.