



تاریخ
۱۷
فروردین
۱۴۰۴
یکشنبه

با این راهکارها از آلرژی بهاری در امان بمانید



را می‌توانید در اینترنت جستجو کنید.

از داروی مناسب خودتان استفاده کنید

آیا داروهایی که در حال حاضر مصرف می‌کنید در مدیریت علائم آلرژی‌تان مؤثر هستند؟ اگر نه پس حتماً بررسی دوباره انجام دهید. مثلاً اگر آنتی‌هیستامین‌ها به شما جواب نمی‌دهند شاید لازم باشد اسپری بینی را امتحان کنید. علاوه بر این نسبت به داروها و راهکارهای تأیید نشده محتاط باشید. عده‌ای ممکن است به برخی گیاهان حساسیت داشته باشند و علائمشان بدتر شود.

بدنتان را سیراب کنید

به‌عنوان بخشی از واکنش آلرژیک بدن، آلرژن‌ها می‌توانند باعث تورم و گرفتگی شوند. نوشیدن آب فراوان بدنتان را هیدراته نگه می‌دارد و کمک می‌کند موکوس بینی‌تان رقیق بماند. اسپری سالین بینی یا محلول‌های مخصوص شستشوی بینی نیز کمک می‌کنند موکوس رقیق شده و آلرژن‌هایی که در بینی‌تان گیر افتاده‌اند راحت‌تر خارج شوند.

اگر داروهای آلرژی خواب‌آلودتان کرد

داروهایی وجود دارند که خواب‌آلودتان نمی‌کنند مثل اسپری‌های کورتیکواستروئید بینی. ضمناً هر دارویی که تهیه می‌کنید پیش از مصرف دستورالعمل آن را بخوانید تا دوز درست از آن را مصرف کنید. اگر دارویی شما را خواب‌آلود و کسل می‌کند به‌جای کلاً کنارگذاشتن دارو با پزشک مشورت کنید تا داروی دیگری را جایگزین کند.هائتان را حداقل دو هفته پیش از ظاهرشدن علائم شروع کنید. برای خیلی از افراد اواسط ماه اسفند، زمان ایده‌آلی برای شروع مصرف داروهای آلرژی است. در واقع بیشتر داروهای آلرژی زمانی بهترین اثر را دارند که هر روز و تقریباً یکی دو هفته پیش از شروع فصل آلرژی مصرفشان را آغاز کنید. وقتی دارو در بدنتان است و در معرض آلرژی قرار می‌گیرید، این دارو بهتر اثر می‌کند.

حساسیت فصل بهار چیست؟



عطسه

سرفه

خارش چشم یا بینی

تیرگی زیر چشم

سردرد و سرگیجه

خستگی

در علائم آلرژی فصل بهار، تنگی نفس بیشتر در مواردی دیده می‌شود که فرد از قبل مشکلات تنفسی داشته است. از آنجایی‌که تنگی نفس می‌تواند منجر به مشکلات قلبی و یا حتی مغزی شود، از این رو افرادی که مبتلا به حساسیت بهاره هستند و علائم تنگی نفس نیز دارند حتماً باید تحت نظر پزشک باشند تا سلامتی آنها به خطر نیفتد.

تشخیص آلرژی فصل بهار

جهت تشخیص حساسیت فصلی بهار بهتر است به پزشک متخصص آلرژی یا متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه نمایید. پزشک متخصص به منظور تشخیص حساسیت شما و نوع آن ممکن است از آزمایش‌های مختلفی استفاده نماید. برخی از آزمایش‌ها ممکن است پوستی باشند یا مجبور شوید آزمایش خون دهید. تشخیص حساسیت فصل بهار یا هر نوع آلرژی را حتماً باید به دست یک پزشک حاذق سپرد زیرا علائم بسیار مشترکی با سرماخوردگی و سینوزیت دارد.

درمان حساسیت فصلی بهار

آلرژی و حساسیت فصلی ممکن است در هر فصل دیگری به جز بهار نیز اتفاق بیفتند. اما متأسفانه باید گفت که برای هیچ‌یک از انواع آلرژی درمان قطعی وجود ندارد. هرچه از عامل حساسیت‌زا دور بمانید، احتمال حساسیت فصل بهار می‌توانید:

از طریق منابع آب و هوایی کشور میزان گرده در هوا را بررسی نموده و در روزهایی که تعداد گرده‌ها زیاد است از منزل خارج نشوید. در منزل درها و پنجره‌ها را بسته و با استفاده از یک دستگاه تهویه هوای منزل را تهویه نماید.

به هنگام رانندگی، پنجره‌های ماشین خود را ببندید و از سیستم تهویه داخل ماشین استفاده کنید.

مرتب با استفاده از جارو برقی گرد و غبار موجود در منزل را از بین ببرید.

زمانی که از منزل خارج می‌شوید یا جاروبرقی می‌کشید، ماسک بزنید تا ذرات معلق در هوا مثل گرده گیاهان باعث علائم حساسیت فصل بهار در شما نشوند.

پیش از خوابیدن حتماً دوش بگیرید زیرا بسیاری از گرده گیاهان به بدن یا موها می‌توانند بچسبند. همچنین هر بار که وارد منزل می‌شوید لباس‌های خود را شسته و لباس دیگری تن کنید.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: آلرژی بهاری

از خشک کردن لباس‌های خود در بیرون از منزل خودداری کنید زیرا گرده‌ها به البسه خیس نیز می‌توانند بچسبند.

فعالیت‌های روزانه خود را به جای اول صبح در اوایل روز انجام دهید. رعایت موارد بالا به درمان علائم حساسیت فصل بهار کمک می‌کند.

درمان دارویی آلرژی فصل بهار؛ بهترین قرص ضد حساسیت فصلی

در واقع داروهایی که جهت بهبود علائم حساسیت فصل بهار یا دیگر انواع آلرژی به کار می‌روند، تنها می‌توانند شدت علائم را کاهش دهند و به درمان قطعی کمک نمی‌کنند. بهترین قرص ضد حساسیت فصلی یکی از داروهای زیر می‌تواند باشد:

آنتی هیستامین

ضد احتقان بینی

اسپری‌های استروئیدی بینی

قطره‌های چشمی

گیرنده‌های لوکوترین

داروهای ترکیبی

همچنین اگر به دنبال مکمل برای درمان حساسیت فصل بهار هستید می‌توانید از کپسول کوثرس پلاس نوتراکس استفاده کنید. این مکمل حاوی کوثرستین و عصاره دانه انگور بوده و با داشتن خاصیت آنتی‌اکسیدانی در بهبود علائم آلرژی نقش بسزایی دارد. اما به عنوان بهترین دارو برای درمان حساسیت فصل بهار کلماستین، تلفست و لئزین را به شما پیشنهاد می‌دهیم که البته فقط با تجویز پزشک مجاز به استفاده از آنها هستید.

درمان حساسیت فصل بهار در منزل

برای درمان خانگی علائم حساسیت فصلی بهار موارد زیر را به شما پیشنهاد می‌دهیم: گیاه باتربور یکی از بهترین گیاهانی است که در کاهش علائم آلرژی فصل بهار می‌تواند موثر باشد. این گیاه خواصی شبیه به آنتی هیستامین و سیتیزین داشته و واکنش‌های آلرژیک را کنترل می‌کند.

از برگ گزنه استفاده کنید؛ اعتقاد بر این است که این گیاه در کاهش مقدار هیستامین تأثیرگذار است.

از فرآورده‌های پروبیوتیک مثل ماست استفاده کنید. این نوع محصولات لبنی از سیستم ایمنی افراد به ویژه کودکان در برابر رینیت آلرژیک و

سلامت



صفحه
۶
شماره
۴۱۶۶
سال سی ام

علائم حساسیت فصل بهار پشتیبانی می‌کند.

بینی خود را به طور مرتب شستشو دهید.

با آب گرم دوش بگیرید تا به این وسیله نه تنها موجب پاک شدن سینوس‌ها شوید بلکه گرده گیاهان را نیز از بدن خود بشویید.

از روغن اکالیپتوس استفاده کنید تا آلرژی شما تسکین یابد. به این منظور می‌توانید ۳ قطره از آن را روی سینه خود بمالید یا اینکه مقداری از آن را داخل یک کاسه کوچک ریخته و روی میز کار خود قرار دهید.

بر اساس مطالعات استفاده از طب سوزنی نیز می‌تواند به بهبود آلرژی کمک کند.

درمان حساسیت فصلی بهار در طب سنتی

طب سنتی برای درمان آلرژی در بهار توصیه‌هایی دارد که بهتر است به آنها توجه کنید:

از پرخوری اجتناب کنید و غذاهای چرب که دیرهضم هستند را نخورید. به جای گوشت‌های دیرهضم از گوشت بلدرچین و کبک استفاده کنید. غذاهای شور و ترش و میوه‌های آبدکی را کنار بگذارید.

حداقل ۲ تا ۳ بار در هفته آش‌های ساده که از آلو یا انار در آنها استفاده شده است، بخورید.

کاهو و سکنجبین بخورید تا از شدت خشکی و خارش پوست کاسته شود.

از ادویه‌جات تند استفاده نکنید.

خود را در معرض باد سرد قرار ندهید و لباس‌های مناسب بپوشید.

موقع خواب، سر را نسبت به بدن بالاتر قرار دهید.

بخور بابونه بدهید تا از آبریزش بینی کاسته شود.

هنگامی که علائم شدید است از حمام رفتن پرهیزید.

از گلاب به شکل موضعی استفاده کنید تا به رفع خارش کمک شود.

مصرف شربت خاکشیر، نارنج، آب زرشک، عرق کاسنی و شربت آلبیوم توصیه می‌شود.

در طب سنتی اعتقاد بر این است که علائم حساسیت فصلی بهار بیشتر برای افرادی رخ خواهد داد که مزاج گرم دارند یا بر اثر ابتلا به بعضی بیماری‌ها یا تغذیه نادرست مزاجشان رو به گرمی رفته باشد.

آلرژی فصلی چیست؟



سرفه

خارش بینی، دهان یا گلو

تورم یا کیودی پوست زیر چشم

خستگی (به دلیل کمبود خواب)

آلرژی فصلی در کودکان

گاهی‌اوقات کودکان هم مثل بزرگسالان دچار تب یونجه می‌شوند. حساسیت فصلی چشم، بینی و گلودی کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث عطسه، سرفه و آبریزش می‌شود. این علائم معمولاً در فصل بهار و پاییز رخ می‌دهند.

آلرژی فصلی در کودکان با چند اقدام خاص قابل درمان است، مهم‌ترین اقدام یافتن ماده حساسیت‌زا است که با شناخت آن می‌توان به راحتی با علائم آزاردهنده مقابله کرد.

برای شناسایی ماده آلرژی‌زا و دریافت داروی مناسب باید از متخصص اطفال کمک بگیرید.

عوارض آلرژی فصلی؛ حساسیت فصلی باعث چه می‌شود؟

بی‌توجهی به آلرژی فصلی باعث بدتر شدن علائم آن و وقفه در فعالیت‌های روزمره می‌شود؛ حتی می‌تواند حملات آسم را در بعضی از افراد تحریک کند. تقریباً ۸۰ درصد افراد مبتلا به آسم از آلرژی

فصلی رنج می‌برند.

همان گرده‌ها و آلرژن‌هایی که باعث علائم آلرژی فصلی می‌شوند، می‌توانند در بروز علائم آسم (مثل خس‌خس و تنگی نفس) هم نقش داشته باشند.

سایر عوارض حساسیت فصلی عبارت‌اند از:

کاهش کیفیت زندگی و کاهش بازدهی در محل کار یا مدرسه

مختل شدن خواب و خستگی

افزایش خطر ابتلا به سینوزیت

عفونت گوش میانی (در کودکان)

راه‌های تشخیص آلرژی فصلی

اگر فکر می‌کنید به آلرژی فصلی مبتلا هستید، به متخصص آسم و آلرژی مراجعه کنید. پزشک با روش‌های زیر می‌تواند علت مشکل شما را تشخیص دهد:

بررسی تاریخچه پزشکی و علائمی که تجربه می‌کنید

معاینه بدنی

تست پرکی یا خراش پوستی (پزشک روی پوست خراش کوچکی ایجاد می‌کند تا ماده آلرژی‌زا بتواند به آن نفوذ کند.)

آزمایش خون (برای اندازه‌گیری ایمونوگلوبولین E یا آنتی‌بادی ایجادکننده آلرژی انجام می‌شود.)

غذاها و ادویه‌های زیر باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند و به بهبود علائم آلرژی فصلی کمک می‌کنند:

مرکبات

زردچوبه

گوجه‌فرنگی

ماهی‌های چرب مثل سالمون

پنایز