



تاریخ	۸
مهر	۱۴۰۳
یکشنبه	

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: حساسیت فصلی

سلامت



صفحه	۶
شماره	۴۰۲۳
سال	سی ام

حساسیت فصلی: ۱۲ راه غلبه بر حساسیت فصل پاییز

سایت لافارر: پاییز برای برخی افراد یادآور لباس گرم، فنجان چای و رنگ‌های زیباست. در حالی که، برخی افراد از شنیدن نام پاییز می‌هراسند؛ زیرا این فصل آبریزش بینی، خارش بینی و چشم یا علائم دیگر حساسیت پاییزی را برای آنان تداعی می‌کند. متأسفانه، فصل دوست داشتنی پاییز که سرشار از فعالیت‌ها و نوشیدنی‌های محبوب و عالی است برای مبتلایان حساسیت فصلی ویران کننده است. اگر شما هم به حساسیت پاییزی مبتلا هستید، نگران نباشید!

کارهای زیادی وجود دارد که با کمک آن می‌توانید از میزان حساسیت فصلی خود بکاهید. با کمک گرفتن از متخصصان و پزشکان برخی از این شیوه‌ها را در مقاله‌ی زیر بیان کرده‌ایم.

حساسیت (آلرژی) چیست؟

گاهی سیستم ایمنی بدن ما به برخی مواد (معمولاً بی ضرر) واکنش نشان می‌دهد و مانند مزاحمانی خطرناک با آنان برخورد می‌کند. به این واکنش حساسیت (آلرژی) می‌گویند.

محققان آکادمی آلرژی، آسم و ایمونولوژی آمریکا (AAAAI)، می‌گویند که سیستم ایمنی بدن ما در واکنش به مواد حساسیت زاء، ماده‌ای شیمیایی به نام هیستامین را آزاد می‌کند. با آزاد شدن هیستامین علائم حساسیت در بدن آشکار می‌شوند. تحریک بینی و چشم از جمله علائم حساسیت است، گاهی حساسیت در مبتلایان به آسم سبب حمله‌ی آسم می‌شود، این مورد خطرناک است و با عنوان آسم آلرژیک شناخته می‌شود.

مقابله با حساسیت فصلی

خبر خوب این است که برای مقابله با حساسیت‌های فصلی چندین روش وجود دارد. برخی از توصیه‌ها برای همه انواع حساسیت کاربرد دارد. برخی از آنها نیز مختص انواع خاصی از حساسیت است. در هر صورت، نکاتی که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم، شیوه مناسبی برای کنترل حساسیت فصلی است.

۱) آلرژن‌های متداول و رایج در فصل پاییز را شناسایی کنید

آلرژن نوعی آنتی‌ژن است که سبب واکنش غیرطبیعی و شدید سیستم ایمنی بدن می‌شود. یکی از متخصصان حساسیت بخش ایمونولوژی و حساسیت کلینیک بالینی کلیولند می‌گوید: یکی از اصلی‌ترین عوامل حساسیت پاییزی گیاهانی هستند که در این فصل مقدار زیادی گرده تولید می‌کنند.

کپک نیز عامل مهم دیگری است، زیرا در فصل پاییز برگ‌های درختان کپک می‌زنند. هنگامی که برگ‌ها را جمع می‌کنید یا از روی آنها می‌پرید و حتی با وزش باد، هاگ کپک‌ها در هوا پخش می‌شود و علائم حساسیت را ایجاد می‌کند. عامل بعدی، مایت یا هیره گرد و غبار (dust mite) است؛ موجودات نامطبوع کوچکی که دوست دارند روی همه چیز خانه‌ی شما زندگی کنند. این موجودات میکروسکوپی از سلول‌های مرده‌ی پوست (که در تماس با اشیاء، لباس، ملحفه یا هر تماس دیگری ریزش می‌کنند) تغذیه می‌کنند.

یک متخصص حساسیت گوش و حلق و بینی می‌گوید: مایت‌ها در تمام طول سال ممکن است سبب تحریک و ایجاد علائم آلرژیک شوند، اما از آنجا که شما با سرد شدن هوا زمان بیشتری را در خانه می‌گذرانید، بیشتر در معرض آنها هستید.

علاوه بر این، در هوای خشک زمستان، بیشتر افراد با دستگاه بخور میزان رطوبت هوای خانه‌ی خود را افزایش می‌دهند. مایت‌های گرد و غبار در محیط‌های گرم و مرطوب بیشتر رشد می‌کنند.

برای مقابله با این موجودات ناخوشایند، علاوه بر رعایت نظافت تمام زوایای خانه و تمام وسایل خود، لازم است همیشه تهبویه مناسبی انجام دهید. گوشه‌های دنج با هوای راکد، ملحفه‌های تعویض نشده، تشک تکانه نشده و فرش و موکت شسته نشده، همگی مکان‌های بسیار مناسبی برای تکثیر و زندگی «داست مایت‌ها» هستند.

۲) مطمئن شوید علائمی که تجربه می‌کنید به دلیل حساسیت فصلی ایجاد شده است!

بسیاری از افراد ممکن است در فصل پاییز علائمی داشته باشند که به حساسیت فصلی مربوط نمی‌شود. مثلاً غلظت زیاد هاگ قارچ، ممکن است محرک باشد، حتی اگر به آن حساسیت نداشته باشید.

پزشکان می‌گویند نشانه‌ی اصلی حساسیت به یک چیز، احساس خارش چشم، بینی و حتی پوست است. زیرا همانطور که می‌دانید، بدن هنگام مواجهه با آلرژن، هیستامین آزاد می‌کند و با آزادسازی هیستامین، شما احساس خارش خواهید داشت. با وجود این، نمی‌توانید به طور قطعی بگویید که حساسیت دارید، مگر اینکه آزمایش حساسیت انجام دهید. روش‌های مختلفی برای انجام این کار وجود دارد، مانند آزمایش خون و «تست پوستی پریک» که در آن مقادیر کمی از آلرژن‌های شایع را درست در زیر پوست شما قرار می‌دهند تا ببینند بدنتان به آن واکنش می‌دهد یا خیر.

شاید فکر کنید بیوده است که برای تأیید چیزی که از آن آگاهی‌ده، به متخصص حساسیت مراجعه کنید، اما اگر بتوانید این کار را انجام دهید، بهتر است. زیرا شناخت عامل حساسیت‌زا، به شما کمک می‌کند آن را کنترل کنید.

۳) پیش از اینکه بیرون بروید، میزان گرده‌ها و هاگ‌های موجود در هوا را بررسی کنید

خوشبختانه، ابزارهایی وجود دارند که با کمک آن می‌توانید میزان آلرژن‌ها را که قصد دارند روز شما را خراب کنند، بدانید. مثلاً می‌توانید در پایگاه داده Accuweather شهر و مکان خود را جستجو کنید و قسمتی که با نام ALLERGY OUTLOOK مشخص شده است را ببینید. در این بخش، گزارش خاصی از میزان گرده‌ها و هاگ‌های مختلف (درختان، گیاهان، کپک و ...) موجود در منطقه‌ی خود را دریافت خواهید کرد.

۴) از لوازم محافظی مانند کلاه و عینک آفتابی نیز استفاده کنید اگر میزان زیادی گرده و هاگ قارچ در هوا معلق باشد، در موهای شما جمع می‌شود. پس، بهتر است کلاه بپوشید. استفاده از عینک آفتابی نیز همین گونه است: استفاده از عینک طبی یا آفتابی به شما کمک می‌کند تا از آلرژن‌های موجود در هوا دور شوید، فقط، به یاد داشته باشید که به طور مداوم شیشه‌های عینک خود را بشویید و آن را تمیز کنید. علاوه بر این استفاده از کرم ضد آفتاب مناسب را برای محافظت پوستتان در طول روز فراموش نکنید.

۵) هنگام جمع کردن برگ‌ها، ماسک بپوشید



منظور ما از ماسک، ماسک‌های مراقبت از پوست نیست، (گرچه چنین کاری هم جالب خواهد بود!) متخصصان توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید برگ‌ها را جمع کنید (یا کارهای مشابه دیگری را در حیاط انجام دهید)، برای جلوگیری از حساسیت فصلی ماسک تنفسی N۹۵ بپوشید. این ماسک از ورود ذرات ریز و آلرژن‌های دیگر به سیستم تنفسی شما جلوگیری می‌کند. این ماسک‌ها را می‌توانید از فروشگاه‌ها یا به صورت آنلاین بخرید.

۶) اگر آلرژن‌ها فراوان هستند، در و پنجره‌ها را ببندید و از سیستم تصفیه هوا استفاده کنید

در و پنجره‌ها را در فصل پاییز ببندید و فقط در مواقع ضروری آن را باز بگذارید. بهتر است از فیلترهای هوای موجود در خانه‌ی خود استفاده کنید، این کار آلرژن‌ها را کاهش می‌دهد. پزشکان می‌گویند حتی فیلترهای تهویه مطبوع ساده نیز ذرات و گرده‌های بزرگ را فیلتر می‌کنند.

البته هوای پاییز برای استفاده از تهویه هوا خیلی خنک است. در این مورد به فیلترهای HEPA (چنداکننده‌ی ذرات هوا با کارایی بالا) توجه کنید، به خصوص برای اتاق خواب خود. فیلترهای HEPA برای فیلتر کردن ذرات معلق و آلرژن‌های بسیار ریز طراحی شده‌اند.

۷) در صورت امکان بعد از ساعت ۱۰ صبح از خانه خارج شوید این مورد متغیر است، اما طبق آمار مؤسسه ملی علوم بهداشت محیط آمریکا، تعداد گرده‌ها بین ساعت ۵ تا ۱۰ صبح به بیشترین میزان خود می‌رسد. بدیهی است که به دلیل برخی فعالیت‌ها مانند رفتن به محل کار مجبور شوید صبح زود از خانه بیرون بروید. پزشکان می‌گویند، اگر حق انتخاب دارید، نزدیک ظهر یا بعد از ظهر بهترین زمانی است که می‌توانید خانه را ترک کنید.

۸) هنگام ورود به خانه، لباس‌های «بیرون» خود را کنار بگذارید گرده‌ها، هاگ‌ها یا آلرژن‌های دیگر که در محیط خارج از خانه، به لباس یا موهای شما می‌چسبند، پیش از ورود شما به منزل، پیاده نمی‌شوند! آنها همراه با شما وارد خانه‌تان می‌شوند و محیط داخل را هم مانند بیرون، برای شما ناسعاع می‌کنند. پزشکان توصیه می‌کنند با توجه به این نکته، هنگامی که در خانه هستید، فقط لباس‌هایی را بپوشید که به عنوان لباس خانگی آنها را تعیین کرده‌اید.

۹) حداقل هفته‌ای یک بار خانه خود را تمیز کنید برای افراد مرتب و تمیز خیری عالی داریم، طبق تحقیقات انجام شده تمیز کردن خانه (حداقل هفته‌ای یک بار) روشی عالی برای رهایی از شر حساسیت‌هایی مانند مایت‌های گرد و غبار و هاگ‌هاست. این سازمان توضیح می‌دهد که در شرایط ایده‌آل، باید از بالا تا پایین تمام اتاق‌های خانه خود را تمیز کنید.

اگر نمی‌توانید خانه نکاتی کنید، حداقل روی اتاق خواب و فضای‌های دیگری که در آن استراحت می‌کنید، متمرکز شوید. زیرا مایت‌های گرد و غبار دوست دارند در وسایلی مانند تخت‌خواب، مبلمان تخت‌خواب‌شو و نقاط دیگری که بر آنها لم می‌دهید، باشند. این‌ها در صورت تمیز نشدن، مکان‌هایی پر از سلول‌های مرده پوست شما (غذای مورد علاقه مایت‌ها) هستند.

۱۰) قبل از خواب دوش بگیرید پزشکان توصیه می‌دهند که به دنبال تماس با آلرژن‌ها خواب آرامی نخواهید داشت، بنابراین باید قبل از خواب دوش بگیرید. با توجه به میزان حساسیت فصلی خود می‌توانید موهای خود را نیز با شامپو مناسب روزانه بشویید. البته اگر این کار تأثیر بدی بر روال مراقبت موی شما نداشته باشد. در صورتی که شستشوی هر شب موها، باعث خشکی مو یا خشکی و خارش پوست سر شما می‌شود، می‌توانید برای کم کردن از مقدار آلرژن‌ها، موهای خود را فقط با آب شست‌وشو دهید.

۱۱) روتختی خود را با روکش ضد حساسیت بپوشانید و حداقل یک‌بار در هفته ملحفه‌های خود را بشویید

یکی از متخصصان حساسیت و ایمنی بیمارستان UW می‌گوید: روکش ضد حساسیت (برای وسایلی مانند تشک، لحاف و بالش شما) در باور آلرژن‌هایی مانند مایت گرد و غبار به طور مؤثری از شما محافظت می‌کند. این روکش‌ها به طور گسترده‌ای در دسترس هستند. متأسفانه، استفاده از این روکش‌ها به معنای نادیده گرفتن روند شستشو و تمیزکاری نیست. انجمن آسم، حساسیت و ایمونولوژی آمریکا اعلام می‌کند که باید حداقل یک بار در هفته ملحفه‌ها، بالش‌ها و پتوهای خود را در آب گرم بشویید. به یاد داشته باشید این موارد را پس از شستشو در بیرون از خانه (یعنی جایی که میزان آلرژن‌ها زیاد است) پهن و خشک نکنید.

۱۲) در اتاق خواب خود از دستگاه رطوبت گیر استفاده کنید اگر به مایت گرد و غبار حساسیت دارید، دستگاه‌های بخور، دوست شما نیستند! یک پزشک متخصص می‌گوید: برای جلوگیری از ایجاد محیط مناسب برای این مایت‌های ریز، رطوبت خانه خود را زیر ۵۰ درصد نگه دارید.

پس، در محیط‌هایی مانند اتاق خواب خود از یک دستگاه رطوبت‌گیر استفاده کنید. اگر رطوبت‌گیر شما میزان رطوبت را اندازه گیری نمی‌کند و آن را نمایش نمی‌دهد، می‌توانید وسیله‌ای به نام رطوبت سنج بخرید که این کار را به درستی انجام می‌دهد.

ملاک اصلی در خرید گیاهان آپارتمانی، زیبایی آنها است، اما تا وقتیکه ندانیم گرده‌ها، عطر و شیرهی آنها برای ما می‌گردد و آلرژی ایجاد می‌کنند! با دانستن این موضوع، باید بیشتر گل‌ها را بشناسیم. برای آشنایی با گیاهان آپارتمانی آلرژی‌زا یا گیاهان حساسیت‌زا این مطلب از گل‌باما را دست ندهید.

کدام گیاهان آپارتمانی آلرژی‌زا هستند؟

آیا گیاهان آپارتمانی آلرژی‌زا ایجاد می‌کنند؟ اگر گل‌های آپارتمانی شما را به عطسه می‌اندازند یا حساسیت پوستی برایتان ایجاد می‌کنند، نشان می‌دهد که آنها گل‌های آپارتمانی آلرژی‌زا هستند. اگر می‌خواهید متوجه شوید کدامیک از آنها بیشتر باعث ایجاد آلرژی می‌شوند، در ادامه با گل‌باما (گل‌فروشی آنلاین) همراه شوید.

گیاهان آپارتمانی آلرژی‌زا: گرده‌های گیاهانمخصوصاً آن‌هایی که گرده‌های سبک وزنی دارند با یک نسیم کوچک جابجا شده و موجب حساسیت می‌شوند. علاوه بر گرده‌ها، خاک گیاهان نیز گاه‌ها عامل آلرژی‌زاست.

گیاه آپارتمانی آلرژی‌زا: نامناسب‌تری گیاهان آپارتمانی برای افراد مبتلا به آلرژی

اگرچه بر اساس گزارش‌ها، برخی از گیاهان آپارتمانی تصفیه‌کننده هوا هستند، اما برخی دیگر با ایجاد گرده یا هاگ در هوا، می‌توانند باعث آلرژی شوند. حتی تماس با شاخ و برگ برخی از گیاهان نیز می‌تواند باعث ایجاد بثورات جلدی مثل جوش و کهیر، در افرادی با پوست حساس شوند.

البته به خاطر داشته باشید که همیشه خود گیاهان نیز مقصر تشدید شدن آلرژی شما نیستند. گاهی کپک در خاک یا برگ‌های پوشیده از گرد و غبار می‌تواند مقصر واقعی باشد.

گیاهان آپارتمانی آلرژی‌زا: برای جلوگیری از آلرژی، علاوه بر خود گیاه، مراقبت از آنها نیز ضروری است. غبارپاشی گیاهان، تعویض خاک و جلوگیری از رشد آفات از عواملی است که مشکلات آلرژیک را به حداقل می‌رساند.



گیاهان آپارتمانی حساسیت‌زا: ۱۰ گیاه سرخس (Fern)

از آنجایی که سرخس گل نمی‌دهد، برخی ممکن است تصور کنند که جزو گیاهان ضد حساسیت و ضد آلرژی هستند. اما نکته اینجا است که سرخس‌ها از طریق هاگ‌ها تکثیر می‌شوند، بنابراین این گرده‌ها می‌توانند آلرژی افراد را تحریک کنند.

برگ سرخس همچنین می‌تواند باعث درماتیت تماسی یا همان آگزما، شود. این بثورات، ایجاد خشکی و سپس زخم، به هاگ نیز نسبت داده می‌شود. سرخس برگ شمشیری واکنش‌های آلرژیک ایجاد نمی‌کنند، بنابراین برای دوستداران سرخس که به گونه‌های دیگر حساس هستند، گزینه‌ی بهتری به نظر می‌رسد.

گل‌های آپارتمانی آلرژی‌زا: برای تشخیص گیاهان حساسیت‌زا برای کودکان، احتمالاً آن‌ها دچار آبریزش بینی، آگزما، سردرد، خارش بینی

معرفی گیاهان آلرژی‌زا: چه گیاهانی حساسیت‌زا هستند

و چشم می‌شوند.



گیاهان آپارتمانی آلرژی‌زا: ۲۰ گیاه فیکوس بنجامین (Fig)

گونه‌های تزئینی فیکوس، مانند فیکوس بنجامین (Ficus benjamina)، حاوی پروتئین‌های لاتکس مانند در شیریه خود هستند. بنابراین، این گیاهان می‌توانند برای افراد مبتلا به آلرژی به لاتکس (پلاستیک طبیعی)، مشکل ساز باشد.

این افراد ممکن است در اثر تماس با شیریه یا از طریق استنشاق آن، دچار سوزش پوست یا چشم، سرفه یا علائم دیگر شود. حواستان باشد که پاک کردن برگ فیکوس بنجامین می‌تواند پوست شما را نسبت به اشعه ماوراء بنفش خورشید حساس‌تر کند و به طور بالقوه باعث سوختگی شود.

گیاهان آپارتمانی آلرژی‌زا: گیاه فیکوس بنجامین، نگهداری آسانی دارد، اما بخاطر شیریه‌ای که دارد جزو گیاهان حساسیت‌زا قرار می‌گیرد. همپنطور، بلعیدن برگ این گیاه توسط حیوانات، باعث ایجاد مسمومیت می‌شود.



شیریه گیاه آپارتمانی ارکیده بنام «عسلک» معروف است. و در بیشتر موارد، اگر با پوست حساس تماس پیدا کند، می‌تواند «مثل زنبور عسل» نیش بزند و باعث ایجاد جوش یا تاول شود. خوشبختانه، گرده ارکیده به قدری چسبنده است که به طور کلی مثل پروانه در هوا پرواز نمی‌کند تا باعث ایجاد مشکلات تنفسی شود. بنابراین افراد مبتلا به آلرژی، در صورتی که با دستکش آن را لمس کنند، می‌توانند این گیاه گلدار را پرورش دهند. گیاهان آپارتمانی حساسیت‌زا: گیاه آپارتمانی لاکچری ارکیده، زیبا و تماشایی است، اما خیلی هم حساسیت‌زا است. البته فقط در تماس با پوست، از نظر تنفسی مشکلی ایجاد نمی‌کند.

غذاها و خوراکی‌هایی که حساسیت فصلی را بدتر می‌کند

آذوقه‌ها: بسیاری از افراد با تغییر فصل دچار حساسیت‌هایی می‌شوند که به‌صورت آبریزش بینی، سرفه، عطسه و آبریزش چشم خودشان را نشان می‌دهند. در این مواقع بهتر است از برخی مواد خوراکی دوری کنیم. حبوبات، آجیل‌ها و برخی ادویه‌ها میوه‌ها این حساسیت‌ها را تشدید می‌کنند.

هر سال با تغییر فصل‌ها و شروع حساسیت‌های فصلی، بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری و درگیر آلرژی خواهند شد. افرادی که دچار حساسیت فصلی نمی‌شوند، باید بگویم که، خیلی خوش‌شانس هستند. آلرژی فصلی در هر نوع و در هر زمانی بروز کند اصلاً خوشایند نیست، علائم آلرژی فصلی در هر فرد متفاوت بوده و عوارض مختلفی دارد. وقتی به غذا و درمان حساسیت فصلی عطسه و آبریزش بینی فکر می‌کنید، ممکن است به دنبال حذف چند ماده خوراکی از رژیم غذاییان بیافتید. اما ممکن است از خود بپرسید، چه چیزهایی برای حساسیت فصلی بد است؟ باید بگویم رابطه میان آلرژی‌های فصلی و غذا، محدود به چند گروه غذایی می‌شود که به نام غذاهای محرک آلرژی معروف‌اند. در ادامه به این موادغذایی می‌پردازیم.

میوه‌های مضر برای حساسیت فصلی که سرفه و آبریزش بینی را تشدید می‌کنند برای پاسخ به سوال چه چیزهایی برای حساسیت فصلی بد است؟ می‌توان گفت میوه‌ای مانند پرتقال که بهترین میوه برای حساسیت است و باعث بهبود علائم آلرژی می‌شود، در مقابل میوه‌های نیز هستند که منجر به دتر شدن این علائم خواهند شد. به همین دلیل اگر شما به سندروم آلرژی دهانی مبتلا هستید از خوردن میوه‌هایی همچون هلو، شلیل، گیلاس و گلابی بپرهیزید. همچنین میوه‌هایی مانند خربزه، ملون، هندوانه که به میوه‌های محرک آلرژی معروف‌اند نیز دوری کنید.

اگرچه موز معمولاً یک میوه بسیار سالم و مقوی تلقی می‌شود، اما افراد مبتلا به حساسیت فصلی باید از خوردن آن اجتناب کنند. توصیه می‌کنیم اگر دچار حساسیت فصلی عطسه و آبریزش بینی هستید از خوردن سیب نیز خودداری کنید. سیب باعث تشدید علائم آلرژی فصلی پاییز و بهار شده و با مصرف آن، دهان و گلویتان شروع به تشدید می‌کنند

برای پاسخ به سوال چه چیزهایی برای حساسیت فصلی بد است؟ می‌توان گفت میوه‌ای مانند پرتقال که بهترین میوه برای حساسیت است و باعث بهبود علائم آلرژی می‌شود، در مقابل میوه‌های نیز هستند که منجر به دتر شدن این علائم خواهند شد. به همین دلیل اگر شما به سندروم آلرژی دهانی مبتلا هستید از خوردن میوه‌هایی همچون هلو، شلیل، گیلاس و گلابی بپرهیزید. همچنین میوه‌هایی مانند خربزه، ملون، هندوانه که به میوه‌های محرک آلرژی معروف‌اند نیز دوری کنید. اگرچه موز معمولاً یک میوه بسیار سالم و مقوی تلقی می‌شود، اما افراد مبتلا به حساسیت فصلی باید از خوردن آن اجتناب کنند. توصیه می‌کنیم اگر دچار حساسیت فصلی عطسه و آبریزش بینی هستید از خوردن سیب نیز خودداری کنید. سیب باعث تشدید علائم آلرژی فصلی پاییز و بهار شده و با مصرف آن، دهان و گلویتان شروع به تشدید می‌کنند

توصیه می‌شود از مصرف خودسرانه این دارو و بدون تجویز پزشک، اکیدا خودداری کنید.