

چگونه از عوارض آلرژی بهاری خلاص شویم؟

یکی از مشکلات بسیار شایع در فصل بهار «آلرژی‌های فصلی» است. آلرژی چیزی است که باعث پاسخ حساسیتی می‌شود و شایع‌ترین آلرژی‌ها، گرده گیاهان در باد، گرده گل‌ها، شکوفه‌های درختان و علف‌های هرز هستند.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی جمعیت هلال احمر؛ علائم آلرژی فصلی شامل موارد زیر است:



علائم تنفسی:

احساس کمبود هوا، تنفس همراه با صدای خس‌خس، سرفه‌های مکرر و علائم عمومی در بدن مانند خستگی و عصبی شدن



علائم بینی:

آبریزش بینی، گرفتگی بینی، عطسه‌های مکرر و خارش بینی



علائم چشمی:

خارش چشم، قرمزی، تورم، اشک‌ریزی و حساسیت به نور

پیشگیری و توصیه‌های مراقبتی:

اگر به آلرژی بهاری مبتلا هستید، با رعایت موارد زیر از شروع علائم جلوگیری کرده یا عوارض را کاهش دهید:

- از ۵ تا ۱۰ صبح کمتری را در هوای آزاد بگذرانید. چون درختان بیشترین گرده‌افشانی را در این زمان از روز انجام می‌دهند.
- اگر صبح برای انجام ورزش یا پیاده‌روی به بیرون رفته‌اید، باید پس از آن به خانه برگردید و حمام کنید.
- دستشویی و حمام را تمیز کنید. از بین بردن قارچ‌ها و کپک‌هایی که روی سطوح مختلف دستشویی و حمام به وجود می‌آیند اهمیت زیادی دارد. این قارچ‌ها از عوامل اصلی بروز آلرژی هستند. در فصل بهار به دلیل افزایش رطوبت این مشکل تشدید می‌شود.
- استفاده از اسپری بینی را زودتر شروع کنید. در صورتی که از آلرژی خود آگاه هستید یک هفته پیش از زمانی که معمولاً دچار علائم آلرژی می‌شوید استفاده از اسپری را شروع کنید.
- از عینک آفتابی و ماسک در فضای بیرون استفاده کنید. با ورود گرده‌های گل و درختان به چشم‌ها، بینی و گلو، علائم آلرژی شروع می‌شود. ورود گرده‌ها منجر به خارش چشم، عطسه، تودماغی شدن صدا، خارش بینی و گاهی سرفه می‌شود.
- از واکسن آلرژی استفاده کنید. اگر می‌دانید که هر سال دچار آلرژی شدید فصلی خواهید شد، می‌توانید از واکسن‌های آلرژی استفاده کنید. این واکسن‌ها مثل واکسن‌های آنفلوآنزا هستند، با این تفاوت که بیشتر از یک بار تزریق می‌شوند تا مقاومت لازم را برای مقابله با آلرژی در بدن به وجود آورند.
- نگهداری گلدان‌های کوچک در فضای منزل، پر پرندگان خانگی و نگهداری حیواناتی مانند جوجه اردک، گربه، سگ و ... در محیط، زندگی افراد حساس به مواد آلرژی‌زا را با مشکل مواجه می‌کند.
- فردی که به حساسیت فصلی مبتلاست یا سابقه ابتلا به آن را دارد، باید تا می‌تواند از ادویه‌ها، غذاهای تند، بودار، خوراکی‌های فرآوری شده (مانند سوسیس، کالباس و ... و همین‌طور غذاهای سرخ‌کردنی اجتناب کند). چراکه مصرف آنها ممکن است شرایط فرد مبتلا به حساسیت را بدتر و علائم حساسیتش را شدیدتر کند.
- مصرف برخی میوه‌ها مانند کیوی، توت فرنگی و ... یا برخی از صیفی‌جات مانند بادمجان، گوجه‌فرنگی و ... باعث تشدید واکنش‌های آلرژیک می‌شود.
- مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان را بیشتر مصرف کنید.
- در طی روز چای سبز بنوشید. تحقیقات نشان داده است که آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز با نام اختصاری GCGE، واکنش‌های آلرژیک را در بدن متوقف می‌کند.
- سیر، با آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی پر شده است که می‌تواند بدن شما را از عفونت‌ها و آلرژی‌ها پاک کند. بدن شما بزرگ‌ترین سود را از خوردن سیر خام می‌برد و اگر حساسیت‌هایتان در حال بازگشت است، بهتر است چند تکه سیر مصرف کنید. اگر که علاقه‌ای به بوی سیر ندارید از یک مکمل آن استفاده کنید.
- کلم، اسفناج و بسیاری از سبزیجات دیگر، منابع غنی از ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و آنزیم هستند که برای کاهش التهاب و حفظ سیستم تنفسی، مفید هستند.
- غذاهای غنی از پروبیوتیک مانند کفیر، ماست پاستوریزه نشده، کلم ترشی، ترشی تخمیر شده و حتی مکمل پروبیوتیک، می‌توانند سیستم دفاعی بدن را تقویت کنند.
- لیمو و دیگر اشکال مرکبات، سبب افزایش ایمنی شما به دلیل سطح بالای ویتامین C می‌شود خوردن آب لیمو، (لیموناد بدون قند)، به بدن شما کمک می‌کند تا ناخالصی‌ها را از بین ببرد و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. همچنین برای جواب دهی بهتر مقداری از آب مرکبات را با عسل محلی مخلوط و بعد مصرف کنید.
- با مصرف مداوم قارچ ریشی یا گانودرما، دیگر به آلرژی‌های فصلی مبتلا نمی‌شوید به دلیل داشتن اسید گانودریک، موجب آزادسازی هیستامین و در نتیجه عملکرد بهتر کبد می‌شود و می‌توان گفت که یک منبع ضد آلرژی است.
- مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری از عسل طبیعی موجب تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر گرده‌های متنوع بهاری می‌شود.
- اگر نسبت به حیوانات آلرژی دارید، آنها را داخل خانه نیاورید و هنگام دست زدن به آنها ماسک بزنید، یا اینکه در کل، حیوانی در منزل نگه ندارید.
- اگر نسبت به گردوغبار حساسیت دارید، کف اتاق‌ها را با جاروبرقی جارو بزنید و با دستمال مرطوب، گردوغبار و سایر را پاک کنید.
- اگر کولرتان آبی است حتماً باید هر سال پوشال آن را عوض کنید، زیرا رشد قارچ‌ها در پوشال و تنفس آن موجب تشدید آلرژی می‌شود.
- شست‌وشوی بینی با سرم نمکی به باز ماندن راه‌های هوایی کمک زیادی می‌کند.
- از تهویه‌کننده‌های هوا و فیلترها استفاده کنید. در فصل آلرژی پنجره‌ها را ببندید و دستگاه تهویه را روشن کنید. در فضای خیلی مرطوب با استفاده از دستگاه رطوبت‌زدا هوا را خشک نگه دارید چون رطوبت زیاد باعث رشد هاگ‌ها و قارچ‌ها می‌شود و آلرژی را تشدید می‌کند.
- درها و پنجره‌های اتاق خوابتان را در وسط صبح (حدود ساعت ۱۰) و ابتدای غروب (حدود ساعت ۷) بسته نگه دارید، چراکه معمولاً در این ساعات‌ها اوج گرده‌افشانی گیاهی صورت می‌گیرد.
- نوشیدن مایعات عوارض حساسیت‌های تنفسی فصلی را کاهش می‌دهد. نوشیدن مایعات فراوان میزان ترشحات تنفسی حساسیت را رقیق کرده و عامل حساسیت‌زا اثر کمتری بر بدن می‌گذارد.
- تا حد ممکن از محصولات شیمیایی مانند سفیدکننده‌ها، ضد عفونی‌کننده‌ها، عطر و محصولات که دارای آمونیاک است، دوری کنید.
- تخته‌خواب و ملاقه‌های آن را هفته‌ای یکبار در آب داغ بشویید تا گردوغبار آن از بین برود.

