

# با آلرژی بهاری چه کنیم؟

وقتی در مورد آلرژی بهار صحبت می‌کنیم، منظور گرده‌های درختان است. درخت‌ها در بهار شکوفه می‌دهند و به این معناست که افرادی که به گرده‌های درختان حساسیت دارند در این زمان از سال واقعاً آزرده می‌شوند.

## چرا آلرژی در بهار این‌قدر آزاردهنده می‌شود؟

رینیت آلرژی (تب یونجه) و آلرژی‌های بینی می‌توانند بر کیفیت زندگی‌تان اثر زیادی داشته باشند. آلرژی بهاری می‌تواند احساس واقعاً بدی به شما بدهد. چشم‌ها می‌خارند و متورم می‌شوند، بینی‌تان می‌گیرد، زیاد عطسه می‌کنید و ریه‌هایتان تحریک می‌شوند. شدت علائم آلرژی می‌تواند ناتوان‌کننده بشود، شاید نتوانید صبح از تخت‌تان بیرون بیایید، شب نتوانید بخوابید و نتوانید روی کار و درستان تمرکز کنید.

## آیا آلرژی بهاری قابل‌پیشگیری است؟

اگر آلرژی‌تان خفیف باشد پس می‌توانید تحمل کنید. اما اگر آلرژی‌تان شدیدتر باشد پس واقعاً در زندگی‌تان اختلال ایجاد می‌کند. می‌توانید یک یا دو هفته پیش از شروع فصل آلرژی، مصرف اسپری بینی استروئید را شروع کنید. این اسپری‌ها می‌توانند از التهاب بینی پیشگیری کرده، جلوی برخی از علائم بد آلرژی را پیش از شروع بگیرند.

برای بهترین اثر خوب است مصرف اسپری را پیش از شروع فصل آلرژی آغاز کنید، اما حتی اگر هم‌زمان با شروع انتشار گرده‌ها نیز این کار را بکنید مؤثر خواهد بود. هر روز از این اسپری استفاده کنید تا فصل به پایان برسد.

## چگونه علائم آلرژی بهاری را کنترل کنید؟

خیلی از داروهای مؤثر آلرژی در داروخانه‌ها موجودند و در دسته‌های گوناگونی قرار می‌گیرند:

### - آنتی‌هیستامین‌ها

اولین دسته از داروهای آلرژی آنتی‌هیستامین‌ها هستند که خودشان دو نوع‌اند:

آنتی‌هیستامین‌های نسل اول: این داروها مانند بنادریل و دیفن‌هیدرامین باعث خواب‌آلودگی و کُندی عکس‌العمل می‌شوند که می‌تواند بر کار و زندگی روزمره اثر بگذارد، خصوصاً اگر با دستگاه و ماشین کار می‌کنید. شاید فکر کنید آنتی‌هیستامین‌ها از این جهت اثری روی شما ندارند؛ اما این‌طور نیست و عملکردتان آن‌طور که فکر می‌کنید خوب نخواهد بود.

آنتی‌هیستامین‌های نسل دوم: داروهای جدیدتر مانند لوراتادین، فکسوفنادین و سیتروزین کمتر خواب‌آورند یا اصلاً خواب‌آور نیستند. آنتی‌هیستامین‌های نسل دوم داروهایی هستند که برای علائم اصلی آلرژی مانند خارش چشم و بینی و عطسه و آبریزش بینی ترجیح داده می‌شوند.

### - اسپری‌های بینی

اگر گرفتگی بینی، ترشحات پشت بینی و فشار سینوسی دارید آنتی‌هیستامین‌ها چندان مؤثر نیستند. اما می‌توانید از یک استروئید موضعی بینی مثل فلوتیکازون، رینوکورت، نازونکس و یا نازوکورت استفاده نمایید. این اسپری‌های بینی خواب‌آور نیستند و عوارض جانبی ندارند؛ اما باید هر روز از آن‌ها استفاده کنید تا اثر کنند. این اسپری‌ها استان‌دارد طلایی برای آلرژی‌های متوسط تا شدید هستند و خیلی خوب اثر می‌گذارند، اما یادتان باشد که اثر فوری ندارند.

### - ضداحتقان‌ها

یک راه دیگر برای درمان گرفتگی بینی، ترشحات پشت بینی و فشار سینوسی، استفاده از سودوافدرین به آنتی‌هیستامین روزانه‌تان است. سودوافدرین یک ضد احتقان است که به رفع گرفتگی بینی‌تان کمک می‌کند؛ اما اگر فشارخون یا مشکلات قلبی دارید، ضد احتقان‌ها به شما توصیه نمی‌شوند و خطراتی در این ارتباط وجود دارد که باید بدانید. سودوافدرین موجود در برخی از داروهای ضد احتقان می‌تواند موجب این عوارض جدی شود: فشارخون بالا، تپش قلب، بزرگ‌شدن پروستات

ضد احتقان‌ها برای کسانی که مشکلات قلبی دارند تجویز نمی‌شوند و ضمناً توصیه می‌کنیم افراد بالای ۴۰ سال از داروهای ضد احتقان به طور مرتب استفاده نکنند. اگر شما هم مشکل قلبی دارید در عوض از استروئیدهای موضعی بینی استفاده کنید.

### - واکسن آلرژی

اگر داروهای مصرفی‌تان نتوانستید کمکی بکنند شاید بهتر باشد واکسن

آلرژی بزنیید که به این شیوه ایمونوتراپی می‌گویند. ایمونوتراپی آلرژی تنها درمانی است که می‌تواند رینیت آلرژی را کنترل کند. واکنش‌های آلرژی می‌توانند حساسیت شما را به گرده‌ها و دیگر چیزهایی که به آن‌ها آلرژی دارید کاهش دهند. مثلاً اگر به گرده درختان حساسیت دارید باید واکنشی بزنیید که از پروتئین گرده درختان ساخته شده است.

### روش‌های طبیعی کنترل آلرژی را امتحان کنید

اگر به دنبال روش‌های غیردارویی برای کنترل علائم آلرژی‌تان هستید، سینوس‌شورها و بطری‌های مخصوص شستشوی بینی می‌توانند تا حدودی کمک‌کننده باشند. بیشتر این روش‌ها فقط محلول آب‌نمک را به حفره بینی می‌افشانند و اگر درست استفاده شوند بی‌ضررند. فقط حواستان باشد که از آب مقطر استفاده کنید تا دچار عفونت نشوید و از آب سرد هم استفاده نکنید مگر اینکه مشکلی با فریز شدن مغزتان نداشته باشید.

اگر به گیاهان یا گرده درختان حساسیت دارید، کلاً سراغ راهکارهای گیاهی نروید. داروهای گیاهی می‌توانند شرایط را بدتر کنند.

یادتان باشد صرف اینکه دارویی گیاهی است دلیل نمی‌شود به آن آلرژی نداشته باشید.