

با آلرژی بهاری چه کنیم؟

2 فروردین 1402

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 این قدر 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 تخت تان 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

خواب آورند یا اصلاً خواب آور نیستند. آنتی هیستامین های نسل دوم داروهای هستند که برای علائم اصلی آلرژی مانند خارش چشم و بینی و عطسه و آبریزش بینی ترجیح داده می شوند.

– اسپری های بینی

اگر گرفتگی بینی، ترشحات پشت بینی و فشار سینوسی دارید آنتی هیستامین ها چندان مؤثر نیستند. اما می توانید از یک استروئید موضعی بینی مثل فلوتیکازون، رینوکورت، نازونکس و یا نازوکورت استفاده نمایید. این اسپری های بینی خواب آور نیستند و عوارض جانبی ندارند؛ اما باید هر روز از آن ها استفاده کنید تا اثر کنند. این اسپری ها استاندارد طلایی برای آلرژی های متوسط تا شدید هستند و خیلی خوب اثر می گذارند، اما یادتان باشد که اثر فوری ندارند.

– ضد احتقان ها

یک راه دیگر برای درمان گرفتگی بینی، ترشحات پشت بینی و فشار سینوسی، استفاده از سودوافدرین به آنتی هیستامین روزانه تان است. سودوافدرین یک ضد احتقان است که به رفع گرفتگی بینی تان کمک می کند؛ اما اگر فشارخون یا مشکلات قلبی دارید، ضد احتقان ها به شما توصیه نمی شوند و خطراتی در این ارتباط وجود دارد که باید بدانید. سودوافدرین موجود در برخی از داروهای ضد احتقان می تواند موجب این عوارض جدی شود: فشارخون بالا. تپش قلب. بزرگ شدن پروستات

ضد احتقان ها برای کسانی که مشکلات قلبی دارند تجویز نمی شوند و ضمناً توصیه می کنیم 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 مصرفی تان نتوانستید کمکی بکنند شاید بهتر باشد واکسن آلرژی بزنید که به این شیوه ایمنوترایی می گویند. ایمنوترایی آلرژی تنها درمانی است که می تواند رینیت آلرژی را کنترل کند. واکسن های آلرژی می توانند حساسیت شما را به گرده ها و دیگر چیزهایی که به آن ها آلرژی دارید کاهش دهند. مثلاً اگر به گرده درختان حساسیت دارید باید واکسنی بزنید که از پروتئین گرده درختان ساخته شده است.

روش های طبیعی کنترل آلرژی را امتحان کنید

اگر به دنبال روش های غیردارویی برای کنترل علائم آلرژی تان هستید، سینوس شورها و بطری های مخصوص شستشوی بینی می توانند تا حدودی کمک کننده باشند. بیشتر این روش ها فقط محلول آب نمک را به حفره بینی می افشانند و اگر درست استفاده شوند بی ضررند. 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 می توانند شرایط را بدتر کنند.

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