

# ۴ راهکار برای پیشگیری از حساسیت در فصل بهار

9 فروردین 1404

اگر از آن دسته افراد مستعد حساسیت و آلرژی‌های فصلی، به‌ویژه در فصل بهار هستید، پیشگیری و درمان این حساسیت‌ها می‌تواند به شما کمک کند نه تنها به سلامت از فصل بهار عبور کنید، بلکه از روزهای بهاری لذت هم ببرید.

## علائم حساسیت در فصل بهار

از علائم حساسیت در فصل بهار می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- \* آبریزش بینی
- \* گرفتگی بینی
- \* خارش، ورم، قرمزی و پر آب شدن چشم‌ها
- \* عطسه‌های مکرر
- \* سرفه و گلودرد
- \* سردرد و فشار در ناحیه صورت
- \* خستگی و بی‌حالی
- \* کاهش قدرت تمرکز
- \* درد و التهاب در ناحیه گوش و حلق

## پیشگیری از حساسیت در فصل بهار

### ۱. پرهیز از تماس با گرده‌افشانی

در زمان اوج گرده‌افشانی گیاهان که معمولاً صبح‌های زود و در روزهای خشک و بادخیز است، بیرون از خانه نروید. درضمن پنجره و درها را هم باز نکنید.

### ۲. استفاده از ماسک

موقع بیرون رفتن از منزل حتماً ماسک‌های مخصوص ضدگرده استفاده کنید.

### ۳. شستشوی بدن و لباس‌ها

هر بار که بیرون می‌روید، پس از بازگشت به خانه، صورت و بدن خود را بشویید و لباس‌هایتان را عوض کنید تا گرده‌ها را از خود دور کنید.

### ۴. استفاده از دستگاه تهویه هوا

در منزل از فیلترهای تصفیه هوا از نوع HEPA استفاده کنید تا گرده‌ها و آلاینده‌ها فیلتر شوند.



### درمان حساسیت در فصل بهار

برای درمان حساسیت‌های فصل بهار می‌توانید از یکسری داروها که در داروخانه‌ها بدون نسخه پزشک در دسترس هستند استفاده کنید.

#### ۱. داروهای آنتی‌هیستامین

آنتی‌هیستامین‌ها در کاهش علائم حساسیت موثرند.

#### ۲. اسپری‌های بینی

اسپری‌های کورتیکواستروئیدی از التهاب در بینی کاسته و از آبریزش بینی و عطسه پیشگیری می‌کنند.

#### ۳. قطره‌های چشمی ضدحساسیت

برای تسکین خارش و سوزش چشم‌ها می‌توانید از قطره‌های چشمی ضدحساسیت استفاده کنید.

#### ۴. شستشوی بینی با آب‌نمک

محلول آب‌نمک، مجاری بینی را از گرده‌ها و آلاینده‌ها پاک کرده و از حساسیت می‌کاهد.

## ۵. دمنوش‌های گیاهی

دمنوش‌های گیاهی مانند بابونه، نعناع و زنجبیل، به دلیل ویژگی‌های ضدالتهابی، علائم حساسیت، مانند گلودرد و احتقان را تسکین می‌دهند.

در صورتی که علائم حساسیت‌تان شدید بود و با درمان‌های خانگی و دارویی هم بهبود نیافتند، حتماً به مراکز درمانی مراجعه کنید تا دچار عوارض خطرناک حساسیت نشوید.

منبع: [webmd](#)