

چگونه حساسیت بهاره را از کرونا تشخیص دهیم؟

در این روزها که آبوهوا در حال تغییر است و درختان شروع به گرده افشانی کرده‌اند، ممکن است به علایمی چون آبریزش بینی و سرفه و حتی مشکلات تنفسی مبتلا شوید. اما از آنجایی که کرونا هم علایمی شبیه علایم حساسیت دارد، ممکن است مطمئن نباشید که به کدام یک از این مشکلات مبتلا شده‌اید.

علایم ابتلا به حساسیت

بخشی از علایم حساسیت به دلایل التهابی که در بدن به وجود می‌آید، رخ می‌دهد. وقتی بدن به چیزهایی مانند گرده یا کپک واکنش بیش از حد نشان می‌دهد، ملتهب شده و در نتیجه حساسیت بروز می‌کند. از علایم رایج حساسیت باید به موارد زیر اشاره کرد:

آبریزش بینی، سرفه‌های خشک و خارش گلو، خارش چشم یا پرآب شدن چشم‌ها، گرفتگی بینی.

گاهی اوقات برخی از افراد حساسیت را «[تب یونجه](#)» می‌نامند. اما باید بدانید فرد مبتلا به حساسیت تب نمی‌کند.

علایم ابتلا به کوید ۱۹

بیماری کرونا روی افراد اثرات متفاوتی از خود به جای می‌گذارد. بیشتر مردم آلوده به ویروس کرونا، علایم خفیف تا متوسطی از خود نشان می‌دهند و بدون بستری شدن در بیمارستان بهبود می‌یابند. تب، سرفه، خستگی و از دست دادن حس چشایی و بویایی از رایج‌ترین علایم کرونا هستند.

اما گلودرد، سردرد، درد بدن، مشکلات گوارشی مانند اسهال، تهوع و استفراغ، جوش زدن یا [تغییر رنگ پوست انگشتان](#) و سرخی چشم از علایم کمتر رایج این بیماری‌اند.

از علایم جدی این بیماری هم که گاهی فرد را مجبور به بستری شدن در بیمارستان می‌کند، باید به موارد زیر اشاره کرد:

اشکال در تنفس یا تنگی نفس، از دست دادن قدرت تکلم یا توانایی

حرکت یا ابتلا به گیجی و همچنین درد در قفسه سینه

اگر به هر یک از علائم فوق مبتلا شدید، باید با پزشک تماس بگیرید تا توصیه‌های ضروری را دریافت کنید و اگر مشکل تنفسی‌تان حاد بود، باید در بیمارستان بستری شوید.

البته اگر هر سال در فصل بهار به حساسیت‌های فصلی و در نتیجه مشکلات تنفسی مبتلا می‌شوید، به علائم‌تان کاملاً دقت کنید. اگر این بار علائم تنفسی‌تان با علائمی که معمولاً حساسیت موجب می‌شد متفاوت بود، مسلماً به کرونا مبتلا شده‌اید.

عطسه‌های مکرر

هر قدر **ویروس کرونا** جهش پیدا می‌کند، علائم جدیدی هم به این بیماری افزوده می‌شود. در سویه‌های جدیدتر کوید ۱۹، عطسه هم به علائم آن اضافه شده است و عطسه می‌تواند مانند بیماری‌های ویروسی دیگر مانند آنفلوآنزا و سرماخوردگی، کوید ۱۹ را گسترش دهد. دقیقاً به همین دلیل است که هنگام عطسه، مانند زمانی که سرفه می‌کنید، باید جلوی دهان‌تان را با دستمال بپوشانید تا از انتشار ویروس پیشگیری کنید. بلافاصله پس از آن هم باید دست‌هایتان را بشوید.

تفاوتی که عطسه‌های ناشی از کرونا با عطسه‌های حساسیتی دارد، پیدری نبودن آنهاست. عطسه‌های حساسیتی معمولاً پشت سر هم و مکرر رخ می‌دهند. اگر به چنین عطسه‌ای مبتلا شدید، مشکل‌تان حساسیت فصلی است.

تفاوت کرونا و آسم حساسیتی

گاهی اوقات افراد مبتلا به حساسیت، دچار علائم آسم همچون سرفه، تنگی‌نفس، خس‌خس سینه و احساس فشار و تنگی قفسه‌سینه می‌شوند. علائم تنگی‌نفس افرادی که به حمله آسم ناشی از حساسیت مبتلا می‌شوند، با استفاده از داروی سالبوماتول یا اسپری‌های درمان تنگی‌نفس به‌زودی برطرف می‌شوند. اما اگر این علائم حتی پس از استفاده از این داروها کاملاً برطرف نشدند یا تنگی‌نفس فقط کمی بهتر شد، به احتمال زیاد آنها به آسم مبتلا شده‌اند.

چشم‌های قرمز

فقط چشم‌های ۱ تا ۳ درصد از افراد مبتلا به کوید ۱۹، قرمز می‌شود. اگر چشم‌هایتان سرخ شد، به احتمال زیاد به حساسیت مبتلا شده‌اید و بیماری‌تان کرونا نیست. با این حال بهتر است به پزشک مراجعه کنید

تا از حساسیت‌تان مطمئن شوید.

ابتلای همزمان به حساسیت و کرونا

گاهی اوقات ممکن است همزمان به حساسیت و [کوید ۱۹](#) مبتلا شوید. اگر علاوه بر علائم حساسیت مانند خارش چشم و آبریزش بینی، به علائمی چون خستگی و تب هم مبتلا بودید، احتمال دارد به کرونا مبتلا شده باشید.

درمان حساسیت در دوره همه‌گیری کرونا

در بحبوه عالم‌گیری کرونا، رفتن به بیمارستان برای درمان حساسیت سخت می‌شود. اولین کاری که باید انجام دهید دور ماندن از هر چیزی که موجب حساسیت می‌شود است.

اگر هم به حساسیت مبتلا شدید، بهتر است از داروهای بدون نسخه برای آرام کردن وضعیت‌تان استفاده کنید. البته اگر برای درمان علائم حساسیت به داروهای قوی‌تری مانند داروهای استروئیدی مثل کورتیکواستروئید نیاز دارید، باید با پزشک تماس بگیرید.

روش‌های درمان خانگی حساسیت

اگر به حساسیت‌های فصلی مبتلا هستید می‌توانید از درمان‌های خانگی زیر استفاده کنید:

۱. شستشوی بینی

گرده‌ها معمولا به غشاءهای مخاطی می‌چسبند. با استفاده از ابزار شستشوی بینی و آب نمک، بینی‌تان را تمیز کنید.

۲. مدیریت استرس

وقتی مضطرب می‌شویم، [هورمون‌های استرس](#) به شدت افزایش یافته و از توان سیستم ایمنی بدن می‌کاهند و احتمال ابتلا به حساسیت را افزایش می‌دهد. بنابراین با استفاده از مدیتیشن، انجام دادن مراقبه و متعادل کردن کارهای روزمره‌تان از ابتلا به حساسیت پیشگیری کنید.

۳. طب سوزنی

با استفاده از طب سنتی می‌توانید از علائم شدید حساسیت بکاهید و مشکلات ریشه‌ای حساسیت را درمان کنید.

۴. استفاده از داروهای گیاهی

برخی از [گیاهان دارویی](#) می‌توانند از علائم حساسیت بکاهند. در واقع این گیاهان مانند آنتی‌هیستامین عمل می‌کنند. به‌طور مثال گیاهانی مانند چای سیاه و همین‌طور دمنوش‌های سیب از ترشح بیش از حد هیستامین و بروز حساسیت پیشگیری می‌کند.

۵. سرکه سیب

سرکه سیب، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و در تجزیه مخاط و تخلیه لنفاوی تاثیر دارد. مصرف ترکیبی از یک تا ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب و یک لیوان آب و یک عدد لیموترش می‌تواند حساسیت‌تان را درمان کند.

۶. سم‌زدایی بدن

وقتی [سموم بدن](#) زیاد می‌شود، کبد برای حذف آنها بیش از حد فعال می‌شود و این وضعیت باعث التهاب در بدن و در نتیجه واکنش‌های حساسیتی می‌شود. بنابراین از غذاهای سرخ‌کردنی، شکر، نوشیدنی‌های الکلی و مواد خوراکی فرآوری‌شده پرهیز کنید و با خوردن غذاهایی مانند کنگر فرنگی، مرکبات، آجیل و داروهای گیاهی مانند خارمریم به کمک کبدتان بروید.

با انجام دادن کارهای فوق می‌توانید از حساسیت خلاص شوید، اما اگر به کرونا مبتلا شده‌اید، موارد زیر را رعایت کنید:

* از دیگران دور بمانید.

* دست‌هایتان را مرتب بشویید.

* اگر مجبور هستید به فروشگاه یا داروخانه بروید، حتماً ماسک بزنید.

درضمن افرادی که واکسیناسیون کرونای خود را کامل انجام داده‌اند، در صورت ابتلا به کرونا، نوع خفیف آن را تجربه خواهند کرد.

منبع: Webmd