

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](#)