

مراقب آلرژی های پاییزی باشیم

تابستان رو به پایان است و گلها و شکوفه های تابستانی محو شده اند با این حال اگر این روزها حالت های آلژیک مانند خارش چشم، عطسه، خارش گلو و احتقان بینی را تجربه می کنید باید بدانید که محرک های پاییزی (آلژن)، عامل آن هستند و هرچند عوامل حساسیت را در این فصل متفاوتند اما می توانند به اندازه گرده های گل در بهار و تابستان علائم ایجاد کنند.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، حساسیت فصلی که به آن تب یونجه هم می گویند، مشکل شایعی است که علائم شبیه سرماخوردگی ایجاد می کند و به عطسه، آبریزش بینی و خارش چشم منجر می شود.

این عارضه در اثر واکنش آلژیک به یک ماده بی ضرر در فضای باز یا داخل خانه ایجاد می شود چراکه بدن، آن ماده را به اشتباه مضر و بیگانه تشخیص می دهد.

کنترل حساسیت پاییزی یکی از دغدغه های افراد مبتلا به آلرژی یا والدین کودکان دارای حساسیت فصلی است. آیا دقت کرده اید که کودکان و افراد مبتلا به حساسیت در پاییز علائم بیشتری بروز می دهند؟

عواملی که باعث آلرژی پاییزی می شوند

گرده گیاهان و آلودگی هوا بزرگترین محرک آلرژی در پاییز در اغلب کشورهای نیمکره شمالی هستند. حدود ۷۵ درصد از افرادی که به گیاهان بهاری آلرژی دارند در پاییز هم نیازمند کنترل علائم حساسیت خود هستند.

کارشناسان می گویند گیاه «ابروسیا» یا آمبروزیا (کهنه واش) متعلق به تیره کاسنی، بزرگترین محرک آلرژی در فصل پاییز در بسیاری از نقاط زمین است.

اگرچه معمولاً گرده افشانی این گیاه از شب های خنک و روزهای گرم ماه اوت آغاز می شود اما ممکن است تا ماه سپتامبر و اکتبر (دو ماه آینده) ادامه یابد. حدود ۷۵ درصد از افرادی که به گیاهان بهاره حساسیت دارند به این گیاه هم واکنش آلژیک نشان می دهند.

حتی اگر این گیاه در محل زندگی شما وجود نداشته باشد اما گرده های

آن می‌توانند از طریق وزش باد تا صدها کیلومتر جابه‌جا شوند.

در برخی افراد که به گیاه ابروسیا حساسیت دارند، مصرف برخی میوه‌ها و سبزیجات نظیر موز، خربزه و کدو سبز نیز می‌تواند علائم آلرژیک ایجاد کند.

به گزارش «وبام‌دی»، کپک هم یکی دیگر از عوامل حساسیت‌زا در فاصل پاییز است.

ممکن است تصور شود کپک در زیر زمین یا حمام رشد می‌کند که محل‌های مرطوب در خانه هستند اما شرایط برای رشد کپک در نقاط مرطوب در فضاهای باز و بیرون از خانه هم فراهم است.

کنه‌های گرد و غبار را هم فراموش نکنید. در حالیکه کنه‌های گرد و غبار در ماه‌های مرطوب تابستان رایج هستند اما ممکن است اولین بار که در فصل پاییز وسیله گرمایشی را روشن می‌کنید وارد جریان هوا شوند. آنها می‌توانند باعث عطسه، خس خس سینه و آبریزش بینی شوند.

از طرفی بازگشایی مدارس هم می‌تواند در کودکان حساسیت ایجاد کند زیرا کپک و کنه گرد و غبار در مدارس شایع است.

علائم شایع چیست؟

- آبریزش بینی
- آبریزش از چشم‌ها
- عطسه
- سرفه
- خارش چشم و بینی
- حلقه‌های سیاه زیر چشم

چگونه می‌توانم آلرژی خود را درمان کنم؟

داروهای زیادی وجود دارند که می‌توانید برای این منظور استفاده کنید:

- مصرف اسپری‌ها و قطره‌های نمکی بدون نسخه (OTC)

اسپری‌های سالین و اشک‌های مصنوعی برای شستشوی گرده‌ها از بینی و چشم‌ها بسیار مفید هستند.

- مصرف آنتی‌هیستامین‌ها و ضد احتقان‌ها

آنتی‌هیستامین‌ها با مسدود کردن گیرنده‌های هیستامین در بدن علائمی چون عطسه، آبریزش و خارش را کاهش می‌دهند. ضد احتقان‌ها همچنین رگ‌های خونی در مجاری بینی را کوچک می‌کنند تا احتقان را از بین ببرند تا بتوانند حساسیت پاییزی را در فرد مبتلا کنترل کنند.

با این حال ضد احتقان‌ها باید با تجویز پزشک و به مدت محدود مصرف شوند. این داروها اگر مدت طولانی تری استفاده شوند ممکن است در واقع احتقان را تشدید کنند. همچنین اگر فشار خون بالا دارید، برخی از داروهای آلرژی ممکن است برای شما مناسب نباشند.

- ایمونوتراپی

ایمونوتراپی به شکل واکسن‌های آلرژی یا قرص یا قطره خوراکی نیز می‌تواند به شما کمک کند تا با کاهش علائم، احساس بهتری داشته باشید.

نکاتی برای کنترل علائم

- برای کنترل حساسیت پاییزی دوری از گرده‌ها راهکاری موثر است. حجم گرده‌ها معمولا بین ساعت ۴ صبح تا ۸ صبح به بالاترین حد خود می‌رسد، بنابراین به حداقل رساندن فعالیت‌های صبح زود می‌تواند به بیمار کمک کند تا حساسیت پاییزی را راحت‌تر کنترل کند. بعد از فعالیت یا کار در بیرون، دوش بگیرید و شامپو بزنید تا این گرده‌ها از روی لباس و موها زدوده شوند.

- قبل از اینکه برای اولین بار لوازم گرمایشی را روشن کنید، دریچه‌های گرمایش را تمیز کرده و فیلتر را عوض کنید. تکه‌های کپک و سایر مواد حساسیت‌زا می‌توانند در تابستان در دریچه‌ها گیر کنند و به محض راه‌اندازی دستگاہ، هوای خانه را پر می‌کنند.

- برای حفظ رطوبت هوای محیط زندگی خود بین ۳۵ تا ۵۰ درصد، از سیستم رطوبت‌گیر استفاده کنید.

- از ماسک استفاده کنید مخصوصا در محیط‌هایی که درختان و گیاهان زیادی دارد مانند پارک‌ها و سایر فضاهای سبز.