

## آلرژی در فصل بهار و راهکارهای آن

فصل بهار فصل گل کردن، شکوفه دادن گیاهان و درختان و زیبایی های چشم نواز حاصل از آنها است. اما گل ها و شکوفه ها در واقع اندام های تولیدمثل گیاهان هستند و برای تولید دانه گرده افشانی می کنند.

باران های بهاری و رطوبت بالا همچنین امکان رشد قارچ ها و لچک ها را فراهم می آورد و این جانداران نیز برای تکثیر خود دانه های ریزی با نام هاگ یا اسپور را از خود رها می کنند. اما گرده ها یا هاگ برای افرادی که به آنها حساسیت دارند، سفیران بیماری هستند و بهار را برای آنها به فصلی آزاردهنده بدل می کنند.

گرفتگی، آبریزش بینی، عطسه های مکرر، قرمزی، خارش چشم ها، خس خس سینه و سردرد از علائمی است که در نتیجه این آلرژی فصلی به وجود می آیند. از طرف دیگر آلرژی ممکن است زمینه ساز بیماری های دیگری شود. التهاب مخاط بینی در نتیجه حساسیت یا رینیت آلرژیک ممکن است فرد را مستعد ابتلا به سینوزیت عفونی کند. علائم آلرژی که در ابتدا محدود به چند

هفته در فصل بهار است ممکن است در سال های متوالی طولانی شود و در همه فصول فرد را ناراحت کند.



افراد دچار حساسیت با رعایت برخی نکات می توانند باعث پیشگیری از بروز علائم در خود شوند:

۱. بسته نگه داشتن پنجره ها در وسط صبح و اول غروب که میزان گرده ها در هوا در حداکثر میزان خود است.

۲. بالا بردن شیشه اتومبیل ضمن مسافرت در جاده.

۳. به چشم زدن عینک آفتابی برای جلوگیری از ورود گرده ها و هاگ ها به چشم.

۴. استفاده از ماسک برای استنشاق نکردن مواد

حساسیت زا.

ه. محدود کردن فعالیت های خارج از خانه در صورت امکان و دوش گرفتن پس از برگشتن از بیرون برای زدودن گرده ها و هاگ هایی که به بدن چسبیده اند. اما بسیاری از مبتلایان به آلرژی مجبورند برای رفع علائم از داروهای مختلف ضدحساسیت استفاده کنند. رایج ترین این داروها آنتی هیستامین ها هستند که به اشکال و نام های مختلف در بازار دارویی موجودند. به غیر از این داروها، انتخاب های درمانی دیگر از جمله داروهای استنشاقی هم برای رفع علائم حساسیت در اختیار قرار دارند. متخصصان آلرژی در برخی از بیماران دچار آلرژی از روش ایمنی درمانی یا حساسیت زدایی استفاده می کنند. در این شیوه ابتدا با انجام تست های پوستی نوع ماده آلرژی زا مشخص می شود و سپس مانند واکسیناسیون، آن ماده را تدریجاً از مقادیر کم به طور متوالی به فرد تلقیح می کنند تا دستگاه ایمنی فرد نسبت به آن مقاوم شود به این ترتیب آلرژی در فرد درمان میشود.

