

پیشگیری در پنج گام

آلرژی فصلی یا تب پونجه، واکنش حساسیتی به ذرات معلق در هوا مانند گرده‌های گیاهان است که اغلب در بهار و پاییز شدت می‌یابد. این عارضه می‌تواند علائمی مانند عطسه، آبریزش بینی و خارش چشم را ایجاد کند. برای پیشگیری از آلرژی فصلی، ترکیبی از اقدامات پیشگیرانه و تغییر سبک زندگی اثربخش است. در ادامه، راهکارهایی کاربردی برای کاهش علائم آلرژی ارائه شده است.

• استفاده از ماسک

استفاده از ماسک، یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری از آلرژی فصلی است. ماسک با فیلتر کردن ذرات آلرژن مانند گرده‌ها و غبار، از ورود آن‌ها به سیستم تنفسی جلوگیری می‌کند. در فصل‌های بهار و پاییز که میزان آلرژن‌ها در هوا افزایش می‌یابد، استفاده از ماسک در فضاهای عمومی یا محیط‌های شلوغ توصیه می‌شود. اگر سابقه آلرژی دارید، بهتر است از حضور در مکان‌های پر ازدحام و آلوده خودداری کنید، زیرا ممکن است افراد بیمار یا ناقل، اقدامات پیشگیرانه را رعایت نکنند.

• شست‌وشوی منظم بینی و گلو

شست‌وشوی بینی و گلو با محلول آب‌نمک یا سرم شست‌وشو می‌تواند آلرژن‌های موجود در مخاط بینی و گلو را از بین ببرد. این کار به کاهش تحریک‌پذیری دستگاه تنفسی کمک کرده و احتمال بروز علائم آلرژی را کم می‌کند. شست‌وشوی روزانه، به‌ویژه پس از قرار گرفتن در معرض هوای آزاد، می‌تواند تأثیر بسزایی در پیشگیری داشته باشد.

• مصرف مایعات فراوان

نوشیدن آب و مایعات به پاکسازی گلو و دهان از ذرات آلرژن کمک می‌کند. مایعات از خشکی مخاط گلو جلوگیری کرده و مانع تجمع گردوغبار و آلرژن‌ها در این نواحی می‌شود. مصرف منظم آب، جای‌های گیاهی یا نوشیدنی‌های بدون شکر می‌تواند به حفظ رطوبت گلو و کاهش حساسیت کمک کند.

• کاهش حضور در فضای آلوده

در روزهای آلوده یا در ابتدای فصل‌های بهار و پاییز که میزان گرده‌ها بالاست، بهتر است تا حد ممکن در خانه بمانید. اگر سابقه آلرژی فصلی دارید، از فعالیت‌های غیرضروری در فضای باز پرهیز کنید. بررسی پیش‌بینی آلوده‌ها و شاخص کیفیت هوا می‌تواند به شما در برنامه‌ریزی برای خروج از منزل کمک کند.

• مدیریت محیط داخلی

برای کاهش آلرژن‌ها در خانه، اقدامات زیر را انجام دهید: تهویه مناسب خودرو: هنگام رانندگی، از سیستم تهویه خودرو استفاده کنید و پنجره‌ها را بسته نگه دارید تا از ورود گرده‌ها جلوگیری شود.

تمیز کردن منظم خانه: کف اتاق‌ها را با جاروبرقی تمیز کنید و سطوح را با دستمال مرطوب گردگیری کنید تا گرد و غبار کاهش یابد.

دوری از حیوانات خانگی: اگر به حیوانات حساسیت دارید، از ورود آن‌ها به اتاق خواب جلوگیری کنید و هنگام تماس با آن‌ها ماسک بزنید.

تعویض پوشال کولر: پوشال کولرهای آبی را سالانه تعویض کنید تا از رشد قارچ‌ها و تشدید آلرژی جلوگیری شود. همچنین از قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر خودداری کنید. با رعایت این راهکارها، می‌توانید تأثیر آلرژی فصلی را به حداقل برسانید و کیفیت زندگی خود را بهبود دهید. در صورت شدت علائم، مشورت با پزشک و استفاده از داروهای ضدحساسیت می‌تواند مکمل این اقدامات باشد.

واکنش افراطی سیستم ایمنی به تغییر فصل‌ها

آلرژی فصلی؛ جنگ بدن با طبیعت

با آغاز هر بهار و پاییز، میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با چالشی آشنا روبه‌رو می‌شوند؛ آلرژی فصلی. عطسه‌های بی‌وقفه، آبریزش بینی، خارش چشم و بشورات پوستی تنها بخشی از این ناراحتی سالانه

است که زندگی روزمره بسیاری از افراد را مختل می‌کند. اما چرا این مشکل همچنان گسترده و پرتدیرت باقی مانده است؟

تکتته

آلرژی فصلی و طب سنتی

طب سنتی برای درمان آلرژی فصلی راهکارهای مختلفی ارائه داده که می‌تواند به کاهش علائم آلرژی کمک کند. در اینجا به برخی از مهم‌ترین درمان‌ها در طب سنتی برای آلرژی فصلی اشاره می‌شود:

• **برگ گزنه:** یکی از درمان‌های مؤثر در طب سنتی برای آلرژی، استفاده از برگ گزنه است. این گیاه خاصیت ضدآلرژی دارد و می‌تواند به کاهش التهاب و حساسیت در بدن منجر شود. برای تهیه دمنوش گزنه، کافی است مقداری از برگ‌های خشک این گیاه را در آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت پنج دقیقه دم بکشد. سپس آن را از صافی عبور دهید و مصرف کنید. این نوشیدنی به‌طور مؤثر علائم آلرژی را کاهش می‌دهد.

• **زردچوبه:** زردچوبه یکی از گیاهان پرخاصیت در طب سنتی است که خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی دارد. این گیاه می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند و در درمان آلرژی‌ها مؤثر باشد. برای استفاده از آن، یک قاشق چای خوری زردچوبه را در یک لیوان شیر جوشیده بریزید و آن را به‌طور روزانه مصرف کنید. زردچوبه علاوه بر کاهش حساسیت، به سلامت عمومی بدن کمک می‌کند.

• **آویشن:** آویشن گیاهی با خاصیت ضدآلرژی است که می‌تواند علائم حساسیت را تسکین دهد. برای تهیه دمنوش آویشن، یک قاشق مرباخوری آویشن خشک‌شده را در یک لیوان آب جوش بریزید و بگذارید پنج دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف و مصرف کنید. این دمنوش می‌تواند به‌طور روزانه مصرف شود تا علائم آلرژی کاهش یابد.

• **عسل:** عسل یکی از درمان‌های طبیعی محبوب برای آلرژی به شمار می‌رود که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارد. عسل با خاصیت ضد التهابی خود می‌تواند علائم آلرژی را بهبود دهد. برای استفاده از آن، یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب ولرم حل و روزانه میل کنید. این معجون طبیعی می‌تواند به درمان آلرژی‌ها کمک کند.

• **سیاهدانه:** سیاهدانه یکی دیگر از گیاهانی است که در طب سنتی برای درمان آلرژی استفاده می‌شود. این دانه کوچک با خاصیت ضدالتهابی و تقویت سیستم ایمنی بدن، در درمان آلرژی مؤثر است. برای استفاده از آن، یک قاشق چای خوری سیاهدانه را در آب جوش بریزید و اجازه دهید پنج دقیقه دم بکشد. سپس آن را از صافی عبور دهید و نوش جان کنید.

• **گل گاوزبان:** گل گاوزبان از گیاهانی است که در طب سنتی آرام‌بخش و ضدالتهاب شناخته می‌شود. این گیاه کاهش علائم آلرژی را در پی دارد و می‌تواند در فصل‌های حساس به‌ویژه بهار و پاییز، از شدت واکنش‌های آلرژیک بکاهد. برای استفاده از این گیاه، گل گاوزبان خشک را در آب جوش ریخته و بگذارید ۱۰ دقیقه دم بکشد. بعد از صاف کردن مصرف کنید.



سرماخوردگی یک عفونت ویروسی است که معمولاً ظرف ۷ تا ۱۰ روز خودبه‌خود بهبود می‌یابد. در مقابل، آلرژی واکنشی ایمنی به آلرژن‌هاست و شاید هفته‌ها یا حتی ماه‌ها طول بکشد، به‌ویژه اگر فرد در معرض مداوم مواد حساسیت‌زا باشد. یکی از نشانه‌های مهم تمایز این دو وضعیت، وجود خارش چشم و بینی است که در آلرژی شایع‌تر از سرماخوردگی است. همچنین سرماخوردگی اغلب با تب و بدن درد همراه است که در آلرژی‌های فصلی کمتر مشاهده می‌شود.

درمان

درمان آلرژی بر پایه چند اصل استوار است؛ دوری از آلرژن، مدیریت علائم با دارو و در برخی موارد انجام ایمونوتراپی (حساسیت‌زدایی). مصرف آنتی‌هیستامین‌ها قبل از شروع فصل آلرژی می‌تواند شدت علائم را کاهش دهد. اسپری‌های بینی، به‌ویژه انواع کورتیکواستروئیدی، در کاهش التهاب و تورم مخاط بینی مؤثرند. ایمونوتراپی نیز از جمله روش‌های پیشرفته درمان است که طی آن مقادیر کنترل‌شده‌ای از آلرژن به بدن تزریق می‌شود تا سیستم ایمنی به مرور زمان نسبت به آن ماده مقاوم شود. البته این درمان‌ها بدون عارضه نیستند؛ خواب‌آلودگی، سرگیجه و خشکی دهان از جمله عوارض جانبی احتمالی برخی داروهای ضدآلرژی است. با وجود این، از طریق مدیریت صحیح و تحت نظر پزشک، می‌توان علائم آلرژی را تا حد زیادی کنترل کرد و کیفیت زندگی را بهبود بخشید.

آلرژی فصلی گرچه درمان قطعی ندارد، اما با شناخت دقیق محرک‌ها، تشخیص به‌موقع و به‌کارگیری راهکارهای مؤثر می‌توان شدت علائم را کم کرد. پرهیز از تماس با آلرژن‌ها، درمان دارویی به‌موقع و توجه به توصیه‌های پزشکی سه رکن اصلی در مدیریت این بیماری است. در نهایت، آگاهی و مراقبت مستمر بهترین سلاح در برابر این مزاحم همیشگی فصل‌هاست.

افزایش می‌یابد. همچنین افرادی که پیشینه ابتلا به آسم یا آلرژی دارند، بیش از سایرین مستعد آلرژی‌های فصلی هستند.»

علائم

آلرژی فصلی ممکن است با علائمی چون عطسه‌های مکرر، آبریزش یا گرفتگی بینی، خارش چشم‌ها، بشورات پوستی، کهیر و خستگی مفرط همراه باشد. شدت علائم به میزان تماس فرد با آلرژن و حساسیت سیستم ایمنی بستگی دارد. در موارد شدیدتر، حملات آسم یا تنگی نفس هم‌رخ می‌دهد که نیازمند مراقبت‌های تخصصی است. کنترل این علائم عمدتاً با استفاده از داروهای آنتی‌هیستامین، شست‌وشوی مکرر بینی با سرم نمکی و پرهیز از تماس با مواد حساسیت‌زا انجام می‌شود. با این حال، باید دانست که این درمان‌ها بیشتر به مدیریت علائم می‌پردازند و ریشه‌بیماری همچنان پابرجاست.

تشخیص

دکتر ایمینی در خصوص تشخیص آلرژی می‌افزاید: «یکی از روش‌های رایج، تست خراش پوستی است. در این تست، مقدار کمی از مواد آلرژن روی پوست ساعد یا پشت بیمار قرار داده می‌شود و واکنش پوست مورد بررسی قرار می‌گیرد. بروز تورم یا قرمزی در محل نشان‌دهنده حساسیت به آن ماده است. علاوه بر این، آزمایش خون برای اندازه‌گیری سطح آنتی‌بادی‌های ایمونوگلوبولین E (IgE) به تشخیص دقیق‌تر کمک می‌کند. تشخیص درست، شرط اساسی برای برنامه‌ریزی درمان مناسب و جلوگیری از پیشرفت علائم است.»

تفاوت با سرماخوردگی

یکی از چالش‌های رایج، تشخیص تفاوت میان علائم آلرژی و سرماخوردگی است. هر دو بیماری می‌توانند باعث آبریزش بینی، عطسه و خستگی شوند، اما ریشه‌های متفاوتی دارند.

66

آلرژی فصلی،

واکنش شدید

و غیرطبیعی

سیستم ایمنی

به عوامل

محیطی مانند

گرده گیاهان

است و موجب

ناراحتی‌هایی

مانند عطسه‌های

مکرر و خارش

چشم‌ها می‌شود

غذاهای ضدآلرژی را بشناسید!

لبنیات پروبیوتیک‌دار می‌تواند به کاهش علائم آلرژی کمک کند.

• مغزها و دانه‌ها

مغزهایی مانند بادام، فندق و تخمه کدو حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین E و سلنیوم هستند. این ترکیبات با کاهش استرس اکسیداتیو، عوارض آلرژی را کم می‌کنند. مصرف متعادل مغزها به عنوان میان‌وعده توصیه می‌شود.

• روغن‌های سالم

روغن‌های غنی از اسیدهای چرب غیراشباع مانند روغن زیتون و روغن کانولا به کاهش التهاب کمک می‌کنند. بهتر است از روغن‌های ناسالم و اشباع‌شده پرهیز کرده و روغن‌های سالم را جایگزین کنید.

• ماهی‌های چرب

ماهی‌هایی مانند قزل‌آلا و ماکرل حاوی امگا۳ هستند که خواص ضدالتهابی دارد. مصرف دو تا سه وعده ماهی چرب در هفته می‌تواند التهاب ناشی از آلرژی را کاهش دهد.

تغذیه سالم و متعادل، نقش کلیدی در مدیریت آلرژی فصلی دارد. رژیم غذایی متنوع از کمبود مواد مغذی جلوگیری کرده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. مصرف غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، پروبیوتیک‌ها و ترکیبات ضدالتهابی می‌تواند علائم آلرژی را کاهش دهد. در ادامه، مواد غذایی مفید برای مبتلایان به آلرژی فصلی معرفی شده‌اند.

• غلات کامل

غلات کامل مانند گندم کامل، جو و برنج قهوه‌ای سرشار از فیبر، پروتئین، آهن، روی و ویتامین‌های گروه B هستند. این مواد مغذی به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کرده و التهاب ناشی از آلرژی را کاهش می‌دهند. افزودن غلات کامل به رژیم غذایی روزانه توصیه می‌شود.

• محصولات لبنی کم‌چرب

لبنیات کم‌چرب مانند ماست و کفیر، منبع خوبی از کلسیم و پروبیوتیک‌ها محسوب می‌شوند. پروبیوتیک‌ها با بهبود تعادل میکروبیوم روده، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. مصرف روزانه