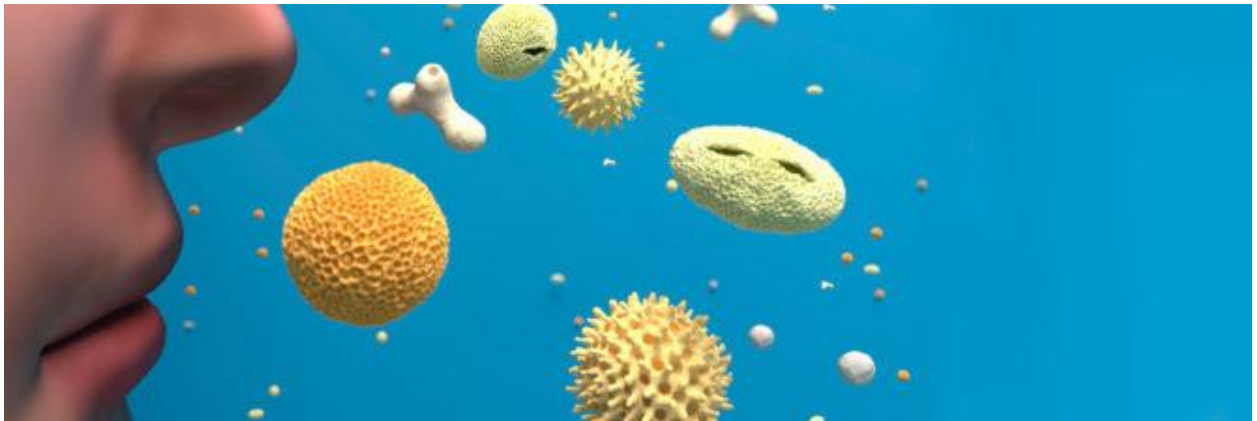


آلرژی پاییزی و راه های پیشگیری از آن



پاییز فصل منتشر شدن گرده های گیاهان (pollen) در هواست و در افرادی که از آلرژی به گرده گیاهان رنج می برند باعث عود علائم آلرژی می شود. گرده همان سلولهای نر گیاهان گلدار می باشد.



مرکز بهداشت و درمان دانشگاه تربیت مدرس

در فصل بهار و پاییز گرده ها از طریق هوا پخش می شوند تا گیاهان گل های درختها را بارور کنند ، به این ترتیب گرده ها توسط هوای تنفس استنشاق می شوند و باعث تحریک سیستم ایمنی و ترشح ماده ای به نام هیستامین می شود و هیستامین باعث ایجاد علائم زیر در افرادی که نسبت به گرده ها آلرژی دارند، می شوند.

علائم آلرژی فصلی

- عطسه
- چشمان اشک آلود
- گرفتگی بینی
- آبریزش بینی
- خارش گلو
- ایجاد حلقه تیره زیر چشم
- بدتر شدن بیماری آسم
- آلرژی به گرده ها می تواند باعث ایجاد عفونت های سینوسی و عفونت های گوش شود.



تفاوت علائم آلرژی با سرماخوردگی

بیماری سرماخوردگی با تب همراه است و ترشحات بینی غلیظ ترمی باشد. افراد مبتلا به آلرژی به گرده گیاهان علائم بیماری را در دو فصل بهار و پاییز که گرده پاشی صورت می گیرد، تجربه می کنند. در حالیکه اگر در طول سال دچار علائم آلرژی هستید ممکن است به مواد دیگر مانند آلودگی های گرد و غبار ، پشم حیوانات خانگی یعنی به ماده ای غیر از گرده گیاهان آلرژی دارید و باید جهت مشخص شدن منشا آلرژی و درمان به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.



اقدامات درمانی

الف. اقدامات غیردارویی

1. برای مواجهه نشدن با گرده گیاهان، پنجره ها و درها را تا آنجا که امکان پذیر است بسته نگه دارید.
2. از تهویه مطبوع برای خنک کردن خانه خود استفاده کنید.
3. هنگام رانندگی پنجره های اتومبیل را باز نکنید.
4. بیشترین زمان گرده پاشی صبح های زود است ، حتی الامکان صبح های زود از خانه خارج نشوید.
5. زمان بیرون رفتن از خانه از عینک های آفتابی استفاده کنید تا تماس گرده با چشمان شما کاهش یابد.
6. به محض رسیدن به خانه، دوش بگیرید و لباسهای خود را تعویض کنید.
7. شست و شوی مکرر بینی و حلق
8. لباس های خود را در فضای داخل خانه خشک کنید.
9. از آوردن حیوانات خانگی به داخل اتاق خواب خود خودداری کنید بدلیل اینکه گرده های گیاهان روی پشم های حیوانات قرار می گیرند.

مرکز بهداشت و درمان دانشگاه تربیت مدرس

ب. درمان دارویی

استفاده از انواع آنتی هیستامینها می تواند به بهبودی شما کمک کند .
برای انتخاب نوع آنتی هیستامین به پزشک خود مراجعه کنید .

مرکز بهداشت و درمان

معاونت دانشجویی