

انفجار آلرژن‌ها در بهار

درباره حساسیت فصلی در اولین فصل سال و اهمیت توجه به آن

محبوبه عظیم زاده با فرارسیدن فصل بهار و افزایش گرده افشانی گیاهان، بسیاری از افراد دچار علائم آلرژی فصلی مانند عطسه، آب ریزش بینی و خارش چشم می‌شوند. این حساسیت‌ها گاهی می‌توانند با بیماری آسم نیز مرتبط باشند و در برخی افراد باعث تشدید علائم تنفسی شوند. هر ساله، اولین سه شنبه از ماه می، با نام روز جهانی آسم شناخته می‌شود. این مناسبت فرصتی شد تا با هدف توجه بیشتر به بیماری‌های آلرژیک و تنفسی بپردازیم.

آلرژی فصلی دقیقاً یعنی چه؟

آلرژی فصلی که گاهی به آن «تب یونجه» نیز گفته می‌شود، نوعی واکنش حساسیتی سیستم ایمنی بدن به مواد موجود در محیط است که معمولاً در زمان‌های خاصی از سال مثل فصل بهار رخ می‌دهد. مهم‌ترین آلرژن‌های بهاری معمولاً گرده درختان، چمن‌ها و گیاهان هستند. وقتی فرد این ذرات را استنشاق می‌کند، بدن او آن‌ها را به اشتباه، به عنوان یک عامل خطرناک شناسایی می‌کند و واکنش دفاعی نشان می‌دهد. منظور از آلرژن ماده‌ای است که باعث تحریک سیستم ایمنی بدن و بروز واکنش‌های آلرژیک (حساسیت) می‌شود. این مواد برای بیشتر مردم خطری ندارد اما سیستم ایمنی در برخی افراد آن‌ها را به اشتباه یک ماده خطرناک شناسایی می‌کند.

علائم فصلی آلرژیک



- عطسه‌های مکرر و پشت سر هم
- آب ریزش یا گرفتگی بینی
- خارش بینی، گلو، سقف دهان یا گوش‌ها
- قرمزی و سوزش چشم‌ها همراه با اشک
- احساس فشار در سینوس‌ها یا سردرد
- خستگی
- سرفه یا خس‌خس سینه (به ویژه در افراد مبتلا به آسم)

فقط بهار؟



آلرژی فصلی فقط مخصوص به فصل بهار نیست. در دیگر فصول سال نیز که آلرژن‌های طبیعی در محیط افزایش می‌یابد بروز علائم حساسیت بیشتر می‌شود که هر کدام ناشی عوامل حساسیت‌زای مختلفی است. **در بهار: گرده درختان**
در اواخر بهار و تابستان: گرده چمن‌ها
در اواخر تابستان و پاییز: گرده برخی علف‌های هرز

آلرژی دائمی



در آلرژی‌های دائمی، علائم تقریباً در تمام طول سال وجود دارند. زیرا در تمام طول سال و وجود دارند. زیرا عامل محرک در محیط زندگی فرد نیز به طور مداوم وجود دارد. برخی از مهم‌ترین این عوامل عبارت‌اند از:

- ذرات گردوغبار خانگی
- شوره یا موی حیوانات خانگی
- کپک‌ها و قارچ‌های محیطی

حداکثر بار آلرژن‌های طاری روز



ابتدای صبح و انتهای روز
نکته: افراد حساس بهتر است فعالیت‌های روزانه خود را تا حد ممکن از صبح زود به واسطه روز موقوف کنند.

آلرژن‌های دیگر

عوامل ایجادکننده حساسیت فقط گرده‌های طبیعی نیست. بسیاری از موادی که طی روز استفاده می‌کنیم نیز می‌توانند مسبب ایجاد مشکلات تنفسی، پوستی و حتی سردرد شوند. مهم‌ترین این عوامل از این قرارند:

- عطرها و محصولات معطر مثل خوشبوکننده‌ها، شمع‌های معطر و اسپری‌ها
- محصولات شوینده و بهداشتی

آلرژی



واکنش ایمنی به آلرژن‌ها

خارش بینی و چشم، آبریزش بینی و چشم، عطسه

ناگهانی، با آغاز فصل و تماس با آلرژن‌ها

تا زمان تماس با آلرژن‌ها (می‌تواند هفته‌ها ادامه داشته باشد.)

سرماخوردگی



ویروس و باکتری

گلودرد، آبریزش بینی، تب خفیف و بدن درد

تدریجی (۲ تا ۳ روز پس از تماس با ویروس)

معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز

آسم



التهاب مزمن راه تنفسی با عوامل مختلف (معمولاً آلرژن‌ها)

تنگی نفس - خس‌خس سینه - سرفه و احساس سنگینی سینه

گاهی ناگهانی - معمولاً پس از تماس با آلرژن و ورزش

ماه‌ها / سال‌ها همراه با حملات متناوب

- ← عامل بیماری
- ← علائم اصلی
- ← شروع علائم
- ← طول بیماری

گروه‌های در معرض خطر



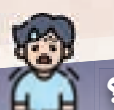
افراد با سابقه خانوادگی

یکی از مهم‌ترین عوامل خطر، سابقه خانوادگی آلرژی است. اگر یکی از والدین به آلرژی، آسم یا آگزما مبتلا باشد، احتمال بروز بیماری‌های آلرژیک در فرزندان نیز افزایش می‌یابد. این موضوع به دلیل نقش ژنتیک در نحوه پاسخ سیستم ایمنی به عوامل محیطی است.

کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان نیز از گروه‌هایی هستند که بیشتر دچار آلرژی‌های فصلی می‌شوند. هرچند این مشکل ممکن است در هر سنی آغاز شود. در برخی موارد، علائم در دوران کودکی شروع شده و در بزرگسالی ادامه پیدا می‌کنند.

چه باید کرد؟



- استفاده از محصولات بدون عطر
- پاک‌سازی مرتب وسایل خانگی
- استفاده از سیستم تهویه داخل ماشین به جای پایین کشیدن پنجره‌های ماشین
- استفاده از بخور یا مرطوب‌کننده هوا
- مصرف مایعات کافی
- شست‌وشوی بینی با محلول نمکی (افراط نکنید!)
- نباید فراموش کنیم که نکته کلیدی برای درآمان ماندن از آلرژی در این فصل دور ماندن از عوامل حساسیت‌زا است. به طرق مختلفی می‌توانیم اثر آلرژن‌ها را کمتر کنیم.
- بستن پنجره‌ها و استفاده از کولر با فیلتر مناسب
- تعویض لباس‌ها و دوش گرفتن پس از بازگشت به خانه
- خشک کردن لباس‌ها در داخل خانه
- محدود کردن چمن‌زنی و باغبانی
- استفاده از ماسک و کلاه در فضای بیرون خانه

درمان‌های دارویی



زمانی که اقدامات پیشگیرانه برای کنترل علائم کافی نباشد، استفاده از داروهای می‌تواند به کاهش واکنش‌های آلرژیک کمک کند. یکی از رایج‌ترین گروه‌های دارویی مورد استفاده آنتی‌هیستامین‌ها هستند. این داروها با مهار اثر هیستامین، ماده‌ای که در واکنش آلرژیک آزاد می‌شود، باعث کاهش علائم می‌شوند. عطر، خارش و آبریزش بینی می‌شوند.

- گروه دیگری از داروها اسپری‌های کورتیکواستروئیدی بینی هستند که التهاب مخاط بینی را کاهش می‌دهند.
- برای علائم چشمی نیز ممکن است قطره‌های چشمی ضد آلرژی تجویز شود.
- در موارد شدید یا زمانی که علائم با درمان‌های معمول کنترل نمی‌شوند، پزشک ممکن است ایمونوتراپی یا واکنش آلرژیک را پیشنهاد کند. در این روش، بدن به تدریج در معرض مقادیر کنترل شده‌ای از آلرژن قرار می‌گیرد تا حساسیت سیستم ایمنی کاهش یابد.
- نکته: از مصرف خودسرانه هرگونه دارو و آنتی‌هیستامین پرهیز کنید. برای مصرف این دارو باید به وسیله پزشک متخصص ویزیت شوید. بعضی از آنتی‌هیستامین‌ها خواب‌آور هستند و عملکرد فرد را مختل می‌کنند. در ضمن، اهمیت مشورت با پزشک برای زنان باردار و کودکان بسیار بیشتر است.

بد نیست بدانیم که



- آسم و آلرژی فصلی بخشی از یک طیف بیماری‌های التهابی هستند.
- آلرژی بهاری می‌تواند پیش‌درآمد یا تشدیدکننده آسم باشد.
- کنترل آلرژی بینی نقش کلیدی در کنترل آسم دارد.
- فصل بهار یکی از شایع‌ترین زمان‌های تشدید آسم آلرژیک است.
- تشخیص زود هنگام آلرژی می‌تواند از پیشرفت آسم جلوگیری کند.
- بیش از ۶۰ تا ۸۰٪ افراد مبتلا به آسم دچار آلرژی بینی (رینیت آلرژیک) نیز هستند.
- درمان مناسب آلرژی فصلی می‌تواند تعداد حملات آسم را کاهش دهد و نیاز به داروهای آسم را کمتر کند.

تغییرات اقلیمی و آلرژی



تغییرات آب و هوایی سبب طولانی‌تر شدن فصل گرده افشانی و افزایش شدت آن می‌شود، بنابراین بسیاری از افراد مدت بیشتری در سال علائم را تجربه می‌کنند.

- در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که تغییرات اقلیمی و گرمایش زمین می‌تواند بر شدت و مدت آلرژی‌های فصلی تأثیر بگذارد. افزایش دمای هوا و بالا رفتن سطح دی‌اکسید کربن در جو باعث می‌شود برخی گیاهان رشد سریع‌تر و تولید گرده بیشتری داشته باشند.
- در بسیاری از مناطق جهان، فصل گرده افشانی زودتر شروع می‌شود و مدت طولانی‌تری ادامه پیدا می‌کند. این مسئله باعث می‌شود افراد حساس مدت بیشتری در معرض آلرژن‌ها قرار بگیرند.
- آلودگی‌های هوا می‌تواند اثر گرده‌ها را تشدید کند. برخی آلاینده‌ها یا تغییر ساختار گرده یا افزایش التهاب در مجاری تنفسی، واکنش‌های آلرژیک را شدیدتر می‌کنند. به همین دلیل، متخصصان معتقدند که در آینده ممکن است شیوع و شدت آلرژی‌های فصلی در بسیاری از مناطق جهان افزایش یابد.

حرف آخر

آلرژی فصلی فقط عطسه و آب ریزش نیست، بلکه پدیده‌ای است که با محیط، سیستم ایمنی، روان، خواب و کیفیت زندگی در ارتباط است و شناخت دقیق آن می‌تواند تغییر بزرگی در سبک زندگی ایجاد کند.

