

شیوع آلرژی در شروع بهار

ظاهره اسلامی - تهران

مقدمه

فصل بهار، شروع دوباره زندگی و سرسبزی در طبیعت، همراه با هوای لطیف و عطر دل‌انگیز گل‌ها، بسیار خوشایند است. ولی شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که این فصل زیبا، به دلیل شروع حساسیت‌ها، برایتان آزار دهنده باشد. از اواخر اسفند و اوایل بهار، گرده‌افشانی و تولید مثل گیاهان آغاز می‌شود.

«در مناطق گرم، گرده‌افشانی درختان در اوایل بهار صورت می‌گیرد. در این مناطق (مثل کشور ما) فصل آلرژی‌ها در همان ابتدای بهار آغاز می‌شود. بسته به مکان زندگی و خصوصیت آب و هوایی و نوع گیاهان، ممکن است در پاییز هم با گرده‌افشانی بعضی گیاهان علامت آلرژی ظاهر شود.» (www.Razmpa.com)

«گرده‌افشانی درختانی مانند نارون، گردو، چنار، افرا و زبان گنجشگ در اسفندماه آغاز و تا اواسط بهار ادامه می‌یابد. ولی علوفه‌ها از ماه‌های اردیبهشت و خرداد گرده‌افشانی می‌کنند که تا

اواسط مرداد ادامه دارد. از گل‌ها، گیاهانی مثل شمعدانی و گل سرخ حساسیت‌زا هستند» (daneshnameh.Roshd.Ir)

اندازه دانه گرده ریز و میکروسکوپی است و پراکنده شدن آن در هوا و ورود به سیستم تنفسی، برای کسانی که به‌خصوص به‌طور ژنتیک به این مواد حساس‌اند، عامل یک سلسله اختلالات عمده (آلرژی‌های مختلف) در بدن می‌شود. در این بحث به معرفی آلرژی و بررسی آلرژی فصلی (زکام بهاره) پرداخته شده است.

تعریف آلرژی

آلرژی نوعی حساسیت بیش از اندازه سیستم ایمنی بدن است که از تماس با مواد آلرژن (حساسیت‌زا) به‌وجود می‌آید.

در برابر مواد آلرژن (حساسیت‌زا) سیستم ایمنی بعضی افراد عکس‌العمل شدید نشان می‌دهد و حساسیت بروز می‌کند، ولی ممکن است در شرایط مساوی این مواد آلرژن در افراد دیگر هیچ واکنشی به دنبال نداشته باشد.

از متداول‌ترین آلرژن‌ها (مواد حساسیت‌زا) می‌توان به میکروب‌ها (باکتری و ویروس)، داروها (به‌ویژه برخی آنتی‌بیوتیک‌ها)، مواد شیمیایی (شوینده‌ها)، مواد غذایی (مثل تخم‌مرغ، ماهی، شکلات، توت‌فرنگی و شیر)، گردوغبار، دود ماشین و سیگار یا حتی عوامل فیزیکی مثل سرما، گرما و نور اشاره کرد. افرادی که مستعد ابتلا به آلرژی‌اند، چنان‌چه به‌طور مکرر در معرض مواد آلرژن قرار بگیرند، سیستم دفاعی بدن آن‌ها

نسبت به این جسم خارجی حساس شده، واکنش شدید نشان می‌دهد. در این حال مواد شیمیایی خاصی همچون هیستامین در بدن آزاد شده، علائم بیماری آلرژی در فرد بروز می‌کند. این علائم شامل تنگی نفس، خارش و سوزش در چشم و گلو، اسهال و استفراغ و دردشکم (آلرژی غذایی)، آب ریزش بینی و عطسه (آلرژی بینی)، جوش یا کهیر است.

آلرژی بینی (زکام بهاره)

در فصل بهار «گرفتگی و آب ریزش بینی، عطسه‌های مکرر، قرمزی و خارش چشم‌ها، حس خس‌خس سینه و سردرد، علائمی از آلرژی است که در چند هفته از فصل بهار ممکن است ادامه داشته باشد» (روزنامه شرق، ۸۵/۲/۲۸).

حمله‌های آلرژی می‌تواند در گوش و سینوس‌ها التهاب ایجاد نماید و حتی ممکن است بعد از مدتی این حالات به سرماخوردگی عفونی منتهی شود. افرادی که هر سال در این

مقطع زمانی این علائم را دارند به آلرژی فصلی دچارند. «افراد دارای آلرژی به گرده‌های گیاهی، ممکن است هم‌زمان به میوه‌ها و سبزی‌های خاص و نیز به بعضی آجیل‌ها و مغزهای خوراکی هم حساسیت داشته باشند (آلرژی غذایی)» (daneshnameh. Roshd.ir).

آلرژی فصلی که در زمان گرده‌افشانی گیاهان رخ می‌دهد به نام‌های تب یونجه، زکام بهاره و همین‌طور آلرژی بینی هم خوانده می‌شود.

وضعیت هوا بر شدت وضع علائم تأثیر مستقیم دارد. در روزهای بارانی و ابری انتشار دانه‌های گرده به حداقل می‌رسد و علائم کاهش می‌یابد، ولی در هوای گرم و خشک، مخصوصاً اگر با وزش باد همراه باشد، دانه‌های گرده به سرعت در اطراف پخش می‌شود و علائم آلرژی بیماران تشدید می‌گردد.

افرادی که مبتلا به آلرژی بینی‌اند، آمادگی بیش‌تری برای ابتلا به سینوزیت دارند. «آلرژی‌ها، ورم و التهاب مزمن پوشش مخاطی بینی و سینوس‌ها را سبب می‌شود و در این شرایط، تخلیه عادی سینوس‌ها از میکروب‌ها متوقف شده، احتمال بروز عفونت در سینوس افزایش می‌یابد.»

ورم و التهاب بینی مزمن و پی‌درپی، چنانچه درمان و مراقبت نشود، می‌تواند به سینوزیت تبدیل شود.

شایع‌ترین نشانه‌های آلرژی و توصیه‌هایی در جهت

رفع آن

اگر آب ریزش بینی در اثر سرماخوردگی نباشد، قطعاً یکی از نشانه‌های آلرژی است. برای جلوگیری از آب ریزش بینی، مرتباً بینی خود را تخلیه کنید و شست‌و شو دهید. با تجویز پزشک از آنتی‌هیستامین هم استفاده نمایید. اگر ترشحات بینی، بیش از سه هفته ادامه یافت و به دنبال آن همراه ترشحات، خون مشاهده کردید یا تغییر رنگی در ترشحات دیدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید؛ چون این‌ها می‌تواند نشانه‌هایی از عفونت سینوزیتی باشد. به‌منظور کاهش ترشحات بینی، آب فراوان بنوشید و از دستگاه بخور در منزل استفاده نمایید. هم‌چنین از کشیدن سیگار و قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید.

مراقبت، اصل اول درمان

مؤثرترین راه درمان آلرژی، شناخت عامل حساسیت‌زا در محیط و پرهیز و دوری از آن است. دانه‌های گرده در هوا پراکنده می‌باشد، پس دوری از آنها دشوار است. ولی می‌توان با رعایت نکاتی از شدت علائم ناشی از حساسیت به آن‌ها کم کرد:

۱- در پنج‌مره‌های خانه را بخصوص در شب‌ها ببندید و در خانه از دستگاه تهویه‌ای که هوا را تصفیه، خنک و خشک کند، استفاده کنید.

۲- در هنگام حرکت با اتومبیل، پنجره‌ها را بالا بکشید.

۳- فعالیت‌های بدنی (ورزشی) خود را بین ساعات ۸ تا ۱۰ صبح تنظیم کنید و در ساعات بعدازظهر و غروب به حداقل برسانید. چون در این زمان غلظت دانه‌های گرده به اوج میزان خود می‌رسد.

۴- از عینک آفتابی می‌توانید برای جلوگیری از ورود گرده‌ها به چشم هم استفاده کنید.

۵- در بیرون منزل، به‌خصوص زمانی که باد می‌وزد و میزان گرده‌ها در هوا زیاد است، از ماسک استفاده کنید.

۶- پس از برگشتن از بیرون منزل، برای زدودن گرده‌هایی که به موها، بدن و لباس چسبیده‌اند، به حمام رفته، دوش بگیرید.

۷- بالش خود را اگر از پر پرندگان پر شده‌اند، عوض کنید. چون «افرادی که به پر پرندگان حساسیت دارند، بخصوص بچه‌ها، مشکلات مختلف حساسیتی برایشان پیش می‌آید. از بالش‌هایی با الیاف مصنوعی که قابل شست‌و شو با آب داغ نیز هست، استفاده کنید» (روزنامه ایران، ۱۶/۱/۸۷).

۸- گردوغبار لوازم و وسایل منزل را مرتباً بگیرید. هفته‌ای دو تا سه بار استفاده از جارو برقی هم مفید است.

۹- استفاده از سرم نمکی در شست‌و شوی بینی را فراموش نکنید و از کمی وازلین برای چرب کردن داخل بینی استفاده کنید.

۱۰- لباس‌ها و ملافه‌های شسته شده را برای خشک کردن در این فصل بیرون از اتاق آویزان نکنید یا قبل از آوردن به اتاق خوب تکان دهید. چون دانه‌های گرده و قارچ‌ها را به خود جذب می‌کنند.

درمان آلرژی

از پیشگیری که بگذریم، برای کاهش علائم آلرژی بینی (زکام بهاره) می‌توان از داروهای ضد حساسیت (آنتی‌هیستامین) و داروهای ضد احتقان با تجویز پزشک معالج استفاده کرد. استفاده از قطره‌های ضد التهاب بینی، با کاهش تورم پوشش داخلی بینی، گرفتگی را کم‌تر می‌کند. «همین‌طور ممکن است پزشک متخصص آلرژی، با برنامه حساسیت‌زدایی و درمان ایمنی، تزریق تدریجی زیرپوستی مقدار بسیار کمی از ماده حساسیت‌زا، سعی کند علائم آلرژی را بر طرف کند یا کاهش دهد. این نوع معالجه با توجه به عوارضی که می‌تواند داشته باشد، فقط باید توسط پزشک متخصص آلرژی انجام شود» (دکتر فرهودی و معین، ۱۳۸۱).

منابع:

- فرهودی، ابوالحسن و معین، مصطفی (۱۳۸۱). آن چه باید شما در مورد آلرژی‌ها بدانید. تهران: انتشارات همراه.
- روزنامه ایران (۱۶/۱/۸۷). آلرژی، بیماری فصل.
- روزنامه شرق (۲۸/۲/۸۵). آلرژی در بهار.
- شبکه اینترنتی رشد، شبکه ملی مدارس ایران.
- سایت اینترنتی دکتر رزم پا.