

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

علائم و درمان حساسیت فصلی | درمان عطسه و آبریزش بینی

حساسیت فصلی یکی از مشکلاتی که امان برخی از افراد را بریده است! شما هم دوست دارید حس خوب بهار را تجربه کنید اما به گرده گل و گیاهان حساسیت دارید؟ عاشق حیوان خانگی خود هستید اما به محض در آغوش کشیدن آن دچار آبریزش بینی و عطسه می‌شوید؟ احتمالاً شما هم به حساسیت فصلی دچار هستید که تشخیص آن برعهده پزشک متخصص با بررسی علائم آلرژی انجام می‌گردد.

آلرژی فصلی، تب یونجه و یا رینیت آلرژیک واکنش‌های بدن در برابر تماس با آلرژن‌ها هستند. آلرژن‌ها در واقع همان مواد حساسیت‌زایی هستند که سبب بروز علائم حساسیت می‌شوند. شناخت آلرژن‌ها از ابتدایی‌ترین راه‌های درمان حساسیت فصلی عطسه و آبریزش بینی محسوب می‌شود. در ادامه به ذکر شایع‌ترین مواد آلرژی‌زا خواهیم پرداخت:

- آلرژن‌های موجود در هوا (گرده گیاهان، گرد و غبار خانه، حشرات، کپک‌ها و شوره حیوانات خانگی)
- آلرژن‌های غذایی (آجیل، تخم مرغ، لبنیات، سویا، گندم، ماهی و صدف، میوه‌ها نظیر توت فرنگی-کیوی-موز و آناناس، کرفس، هویج و گوجه فرنگی)
- آلرژن‌های نیش حشرات (زنبور عسل و زنبورهای وحشی، زنبور سرخ، مورچه آتشین)
- آلرژن‌های محیطی (دود سیگار، آلاینده‌های هوا، رنگ‌ها و مواد شیمیایی)

علائم حساسیت و آلرژی

علائم آلرژی و حساسیت در هر فرد می‌تواند متفاوت و با شدت‌های خفیف، متوسط و شدید باشد. باید به یاد داشته باشید حساسیت فصلی لزوماً در فصل بهار اتفاق نمی‌افتد و ممکن است اشخاص در فصول تابستان، پاییز و زمستان هم دچار علائم حساسیت شوند. در ادامه به رایج‌ترین علائم حساسیت خواهیم پرداخت:

- عطسه مکرر: یکی از رایج‌ترین علائم حساسیت فصلی که به دلیل تحریک بینی توسط آلرژن‌ها رخ می‌دهد.
- آبریزش بینی: تولید بیش از حد مخاط شفاف که معمولاً با عطسه همراه است از دیگر انواع علائم آلرژی به شمار می‌رود.
- خارش بینی، چشم‌ها، گلو و یا گوش‌ها: خارش در نقاط مذکور می‌تواند به دلیل آزاد شدن هیستامین در واکنش به آلرژن‌ها ایجاد شود.
- قرمزی و آبریزش چشم‌ها: چشم‌ها ممکن است قرمز و متورم شوند و دچار آبریزش گردند.
- گرفتگی بینی: التهاب مجاری بینی می‌تواند منجر به گرفتگی و سختی در تنفس شود.
- خستگی و ضعف: واکنش آلرژیک ممکن است باعث احساس خستگی و کاهش انرژی شود.
- سرفه: به دلیل تحریک گلو یا افزایش مخاط در بینی که به پشت گلو می‌ریزد.

نقش فصل‌های سال در بروز علائم حساسیت و آلرژی

اگرچه تصور بسیاری از افراد بر این است که حساسیت فصلی مربوط به فصل بهار است اما باید بدانید تقریباً در تمام فصول سال از جمله تابستان، پاییز و زمستان نیز می‌تواند باعث ایجاد آلرژی و حساسیت فصلی گردد. ما در ادامه به طور مفصل در خصوص فصل‌های مختلف و عوامل ایجاد کننده آلرژی پرداخته‌ایم.

بهار فصل شکوفه‌ها و اوج حساسیت فصلی

بهار معمولاً به عنوان فصل اوج حساسیت فصلی شناخته می‌شود. این فصل با آغاز گرده‌افشانی درختان و گیاهان همراه است که باعث بروز علائم آلرژیک در بسیاری از افراد می‌شود. در بهار، گرده‌های مختلفی در هوا منتشر شده که می‌توانند به سیستم تنفسی وارد گردند و علائمی مانند عطسه، خارش چشم، آبریزش بینی، و حتی سرفه را ایجاد کنند.

در برخی مناطق، با گرم شدن هوا در بهار، آلودگی هوا نیز ممکن است افزایش یابد که می‌تواند علائم حساسیت فصلی را تشدید کند. ذرات معلق در هوا، مانند دی‌اکسید نیتروژن و اوزون، می‌توانند واکنش‌های آلرژیک را تقویت کنند.

بستن درب‌ها و پنجره‌ها، استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا، شستشوی مرتب صورت و چشم‌ها و مصرف داروهای ضدآلرژی از راه‌های درمان حساسیت فصلی عطسه و آبریزش بینی در بهار به شمار می‌روند.

راهکارهای ساده برای درمان آلرژی فصلی، درمان حساسیت و علائم آن در تابستان

در تابستان، گرده‌های علف‌ها و برخی از گل‌ها باعث ایجاد حساسیت فصلی می‌شوند. این فصل معمولاً با هوای گرم‌تر و مرطوب‌تر همراه است، که شرایط مناسبی برای رشد و انتشار گرده‌ها فراهم می‌کند. رطوبت بالاتر در تابستان می‌تواند منجر به رشد کپک‌ها شود که یکی دیگر از عوامل حساسیت‌زا است. کپک‌ها معمولاً در محیط‌های مرطوب مانند حمام، آشپزخانه، و زیرزمین‌های مرطوب رشد می‌کنند.

در تابستان، با افزایش فعالیت‌های بیرونی، میزان گرد و غبار نیز افزایش می‌یابد. گرد و غبار می‌تواند شامل آلرژن‌هایی مانند ذرات گرده، موی حیوانات، و بقایای حشرات باشد که همگی می‌توانند علائم حساسیت را تشدید کنند.

در تابستان، علف‌های مختلفی مانند چمن چاودار، تیموئی، و علف پامپاس گرده‌افشانی می‌کنند. این گرده‌ها می‌توانند به راحتی در هوا جابجا شوند و نشانه‌های آلرژی را در افراد حساس تشدید کنند.

برای مدیریت بهتر درمان حساسیت فصلی عطسه و آبریزش بینی این راهکارهای به ظاهر ساده اما کارآمد پیشنهاد می‌گردد:

- پرهیز از فعالیت‌های بیرونی در ساعات اوج گرده‌افشانی (صبح و اواخر عصر)
- استفاده از ماسک‌های محافظ دار و فیلتر دار
- حفظ تمیزی محل زندگی به منظور عدم ایجاد کپک‌ها (از جاروبرقی‌ها با فیلتر HEPA استفاده نمایید)
- استفاده از عینک آفتابی
- مصرف آنتی‌هیستامین‌ها (دیفن هیدرامین، لوراتادین، سیتیریزین و فکسوفنادین)، داروهای ضد احتقان بینی (فنیل افرین)

پاییز؛ فصل خداحافظی با برگ‌ها و شروع آبریزش بینی

پاییز یکی دیگر از فصولی است که حساسیت فصلی می‌تواند به طور گسترده‌ای بروز کند. در این فصل، گرده‌های علف‌های هرز و کپک‌ها بیشترین نقش را در بروز آلرژی‌ها ایفا می‌کنند. گیاه آمبروسیا (ragweed) یکی از مهم‌ترین عوامل حساسیت‌زا در پاییز است. این گیاه در اواخر تابستان و اوایل پاییز گرده‌افشانی می‌کند و گرده‌های آن می‌توانند تا صدها کیلومتر در هوا جابجا شوند و موجب بروز علائم آلرژیک در افراد حساس شوند.

کپک‌ها در پاییز به دلیل رطوبت بالاتر و تجزیه برگ‌های افتاده بر روی زمین، به سرعت رشد می‌کنند. این کپک‌ها می‌توانند در محیط‌های داخلی و خارجی پیدا شوند و منجر به بروز علائم آلرژی شوند. به منظور کاهش علائم حساسیت در فصل پاییز می‌توان راهکارهای زیر را انجام داد:

- اجتناب از تماس با انواع برگ‌های مرطوب و کپک‌ها
- تمیز کردن منظم خانه، به ویژه فرش‌ها و مبلمان (به طور روزانه فرش‌ها را جارو برقی بکشید)
- استفاده از دستگاه‌های رطوبت‌گیر

نقش زمستان در بروز حساسیت فصلی و آلرژن‌های داخلی

در حالی که زمستان به دلیل کاهش گرده‌افشانی گیاهان ممکن است به نظر برسد که از نظر حساسیت فصلی آرام‌تر باشد، اما بسیاری از افراد در این فصل نیز با آلرژی‌های داخلی دست و پنجه نرم می‌کنند. آلرژن‌هایی مانند گرد و غبار، موی حیوانات، و کپک‌های داخلی در این فصل ممکن است بیشترین تأثیر را بر افراد حساس داشته باشند.

موی حیوانات خانگی و پروتئین‌های موجود در بزاق و پوست آنها می‌تواند موجب بروز علائم آلرژی در زمستان شود. همچنین، افراد در زمستان بیشتر وقت خود را در خانه می‌گذرانند که می‌تواند تماس با این آلرژن‌ها را افزایش دهد.

کپک‌ها در محیط‌های مرطوب و کم‌نور داخل خانه رشد می‌کنند. در زمستان، استفاده بیشتر از دستگاه‌های گرمایشی می‌تواند رطوبت هوا را افزایش داده و شرایط مناسبی برای رشد کپک‌ها فراهم کند.

ضرورت درمان آلرژی فصلی، درمان حساسیت و علائم آن

شناخت آلرژن‌ها (مواد حساسیت‌زا) از مهم‌ترین قدم‌های درمان حساسیت فصلی به شمار می‌رود. بسیاری از افراد مبتلا به آسم، حساسیت فصلی نیز دارند. آلرژی فصلی ممکن است برای چند سال از بین برود و مجدد برگردد. در صورت عدم درمان حساسیت فصلی احتمال دارد فرد دچار آسم شود پس نیاز است حتماً به درمان حساسیت فصلی اهمیت داد. در ادامه به ذکر انواع درمان آلرژی فصلی، درمان حساسیت و علائم ناشی از آن می‌پردازیم:

داروهای معجزه‌آسا برای خداحافظی با حساسیت فصلی!

پیشگیری از تماس با آلرژن‌ها اگرچه بهترین راه است اما در صورت مشاهده علائم حساسیت با تشخیص پزشک متخصص می‌توان به دارو درمانی پرداخت. اگرچه در اذهان عموم آنتی هیستامین‌ها (ضد هیستامین‌ها) تنها راه نجات از علائم آلرژی هستند اما باید گفت داروهای دیگری هم وجود دارند که به صورت ژنریک و یا ترکیبی فرموله شده‌اند و بسیاری از آن بی‌خبرند.

ما در ادامه به توضیح در مورد رایج‌ترین نسخه‌های پزشکان متخصص به منظور درمان آلرژی فصلی، درمان حساسیت و نشانه‌های ناشی از آن خواهیم پرداخت:

۱. آنتی‌هیستامین‌ها: هیستامین‌ها مواد شیمیایی موجود در بدن هستند که با تماس مواد حساسیت‌زا آزاد شده و سبب بروز علائم حساسیت و آلرژی می‌شوند. داروهای آنتی‌هیستامین گیرنده‌های هیستامین را مسدود می‌کنند و سبب کاهش علائم حساسیت فصلی می‌گردند. این نوع از داروها دارای دو نسل اول و دوم هستند که با هم تفاوت‌هایی دارند. دیفن هیدرامین از داروهای آنتی هیستامین نسل اول بوده که دارای خواص خواب‌آوری است و به راحتی از سد خونی مغز گذشته و برای بیمار خوابی راحت را به ارمغان می‌آورد.

مگافن رست با ترکیبات ۵۰۰ میلی‌گرم استامینوفن و ۲۵ میلی‌گرم دیفن هیدرامین می‌تواند سبب درمان حساسیت فصلی شود. این محصول دارویی در بسته بندی‌های ۲۴ عددی

توسط شرکت داروسازی کیش مدیفارم تولید شده و با قیمت مقرون به صرفه در داروخانه‌های سراسر کشور قابل تهیه است. لوراتادین، فکسوفنادین و سیتیزین از دیگر آنتی‌هیستامین‌هایی هستند که برای درمان و کاهش علائم آلرژی توسط متخصصین تجویز می‌شوند. اگر نیاز به مصرف یک ضد هیستامین در ساعات کاری دارید می‌توانید از این داروهای نسل ۲ که خاصیت خواب‌آوری کم‌تری دارند استفاده نمایید.

۲. کورتیکواستروئیدهای بینی: کورتیکواستروئیدهای بینی با کاهش التهاب در غشای مخاطی بینی، باعث بهبود علائم حساسیت مانند گرفتگی، آبریزش و خارش بینی می‌شوند. این داروها مستقیماً در محل التهاب عمل کرده و تولید مواد شیمیایی التهابی مانند هیستامین و سایر سیتوکین‌ها را مهار می‌کنند.

کورتیکواستروئیدهای بینی با کاهش واکنش‌پذیری مجاری تنفسی به آلرژن‌ها، می‌توانند به کاهش و علائم ناشی از مواجهه با آلرژن‌های فصلی مانند گرده‌ها، کپک‌ها، و گرد و غبار کمک کنند. اسپری نازال مگاکورت (مومتازون) از نمونه‌های رایج کورتیکواستروئیدهای بینی به شمار می‌رود.

۳. داروهای ضد احتقان بینی: یکی از علائم آلرژی گرفتگی بینی بوده که به راحتی با مصرف یک داروی ضد احتقان بینی مانند فنیل افرین برطرف می‌گردد. این ماده فعال سبب رقیق شدن مخاط شده و به راحتی راه تنفس را باز می‌کند.

داروهایی که حاوی ماده موثره ضد احتقان بینی هستند مگافن سینوس کلد (استامینوفن، فنیل افرین و دیفن هیدرامین) و مگافن فلو (استامینوفن و فنیل افرین) هستند. این محصولات دارویی در شرکت داروسازی کیش مدیفارم تولید شده و در داروخانه‌های سراسر کشور قابل خریداری است.

۴. قطره‌های چشمی ضد آلرژی: این محصولات دارویی برای کاهش علائم آلرژی چشم‌ها، مانند خارش، قرمزی، و آبریزش که در اثر حساسیت فصلی (رینیت آلرژیک) ایجاد می‌شوند، استفاده می‌شوند. این قطره‌ها به تسکین سریع و مؤثر علائم چشمی کمک کرده و می‌توانند به عنوان بخشی از یک رویکرد جامع برای مدیریت حساسیت فصلی به کار روند.

خارش و آبریزش اشک از چشم‌ها از شایع‌ترین علائم حساسیت فصلی بوده و می‌تواند بسیار اذیت‌کننده باشد. این قطره‌ها می‌توانند شامل آنتی‌هیستامین، تثبیت‌کننده غشا ماست سل و یا ترکیب این ۲ ماده باشند. اسپری‌های بینی حاوی کرومولین سدیم نیز بیشتر برای پیشگیری از بروز علائم آلرژی در طولانی‌مدت استفاده می‌شوند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای کاهش علائم آلرژی

ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانند نقش مهمی در بهبود علائم آلرژی و تقویت سیستم ایمنی بدن ایفا کنند. مصرف مناسب و به اندازه این مواد مغذی می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی، کاهش التهاب، و تسکین علائم حساسیت کمک کند. در زیر به برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای کاهش علائم آلرژی اشاره می‌شود:

۱. ویتامین سی با کاهش تولید هیستامین در بدن علاوه بر درمان حساسیت فصلی به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌پردازد. از جمله منابع غذایی حاوی ویتامین سی فلفل دلمه‌ای، پرتقال، لیمو، گریپ فروت، کلم بروکلی، اسفناج، کیوی و توت فرنگی هستند. همچنین مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین سی و قرص جویدنی ویتامین سی سوپرایون تاثیر به‌سزایی در درمان آلرژی فصلی، درمان حساسیت و علائم ناشی از آن را دارد.

۲. ویتامین دی از جمله مواردی بوده که در صورت کمبود آن در بدن می‌تواند سبب تشدید علائم آلرژی شده و مشکلات آزار دهنده‌ای را به همراه داشته باشد. استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین دی می‌تواند به درمان حساسیت فصلی کمک کند. قرص ویتامین دی سوپرایون اولترا دی شامل 1000IU بوده و سبب تقویت سیستم ایمنی نیز می‌گردد.

از جمله مواد غذایی حاوی ویتامین دی ماهی‌های چرب مانند سالمون و ماکرل، زرده تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده هستند.

۳. امگا ۳ یکی از توصیه‌هایی که پزشکان مصرف آن را توصیه می‌کنند مانند ویتامین دی و سی علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن به کاهش التهاب نیز می‌پردازد. مصرف مداوم امگا ۳ به میزان توصیه شده توسط پزشک متخصص می‌تواند به کاهش علائم حساسیت و آلرژی کمک کند. سالمون، بذر کتان، بذر چیا، گردو، و روغن ماهی از جمله منابع خوب برای دستیابی به امگا ۳ هستند.

۴. روی یا همان زینک یک ماده معدنی به شماره رفته که برای عملکرد صحیح سیستم ایمنی ضروری است. کمبود روی در بدن می‌تواند با افزایش حساسیت به آلرژن‌ها و تشدید علائم آلرژی مرتبط باشد. در هر قرص زینک پلاس سوپرایون ۱۰ میلی‌گرم روی وجود دارد که می‌تواند سبب درمان حساسیت فصلی و علائم ناشی از آن باشد.

گوشت قرمز، تخمه کدو و کنجد، ماهی و مرغ، صدف و برخی آجیل‌ها مانند بادام زمینی حاوی ماده معدنی روی هستند و افرادی که دارای حساسیت فصلی هستند می‌توانند از این مواد غذایی برای بهبود علائم حساسیت فصلی خود میل نمایند.

۵. منیزیم از دیگر موادی به شمار می‌رود که به تنظیم واکنش‌های آلرژیک و کاهش انقباضات عضلانی و عروقی کمک می‌کند. این ماده معدنی می‌تواند به کاهش علائم حساسیت فصلی مانند خس‌خس سینه، سرفه، و تنگی نفس کمک کند.

ماهی، بادام، گردو، کدو تنبل، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو، نخود، لوبیا، عدس، اسفناج و کلم پیچ، موز، انجیر خشک، آووکادو، نان سبوس دار و شکلات تلخ حاوی ماده معدنی منیزیم هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و منجر به درمان آلرژی فصلی، درمان حساسیت و علائم ناشی از آن می‌شوند.

حقایق جالب در مورد حساسیت فصلی

تا این‌جا به علل بروز آلرژی و علائم حساسیت پرداختیم و سعی کرده‌ایم انواع راه درمان را معرفی می‌کنیم. در ادامه به ذکر برخی از جالب‌ترین حقایق در مورد حساسیت فصلی خواهیم پرداخت:

- تقویم گرده می‌تواند کمک بزرگی به افراد مبتلا به حساسیت فصلی کند. همان‌طور که تقویم‌های آب و هوایی وجود دارند؛ تقویم‌های گرده نیز موجود هستند که نشان می‌دهند در چه تاریخ‌هایی گرده افشانی بیشتری انجام می‌شود.
- افزایش علائم حساسیت فصلی با سفر یکی دیگر از حقایق ثابت شده است.
- برخلاف باور عموم، نقل مکان به یک منطقه جغرافیایی دیگر لزوماً علائم حساسیت فصلی را کاهش نمی‌دهد. این به این دلیل بوده که انواع مختلفی از گرده‌ها در مناطق مختلف وجود دارند و فرد ممکن است به آلرژن‌های جدید حساسیت پیدا کند. همچنین، برخی از آلرژن‌ها مانند گرد و غبار و کپک در بسیاری از محیط‌ها وجود دارند.
- بی‌خوابی، استرس و اضطراب از نتایج ابتلا به آلرژی است.
- آلودگی هوا، مانند دود و ذرات معلق، می‌تواند علائم حساسیت فصلی را تشدید کند. مطالعات نشان داده‌اند که تماس همزمان با آلرژن‌ها و آلودگی‌های هوا می‌تواند واکنش‌های آلرژیک را تقویت کند و علائم را بدتر کند.
- حساسیت فصلی باعث مرگ نخواهد شد اما عدم انجام اقدامات لازم به منظور درمان علائم حساسیت فصلی می‌تواند سبب ایجاد آسم، سینوزیت و شوک آنافیلاکسی گردد.
- از آلرژی فصلی با عنوان تب یونجه و رینیت آلرژیک فصلی نیز یاد می‌کنند.
- از آنجایی که پس از باران گرده‌ها در هوا معلق می‌گردند در این زمان احتمال افزایش بروز آلرژی وجود دارد.
- مطالعات نشان داده‌اند که افراد مبتلا به آلرژی‌ها ممکن است بیشتر از سایرین مشکلات خواب را تجربه کنند، که می‌تواند بر تمرکز، حافظه، و کیفیت زندگی کلی تأثیر بگذارد.

- تاثیر عوامل ژنتیکی بر روی انتقال از والدین بر فرزندان در خصوص حساسیت و آلرژی فصلی نیز طبق مطالعات تایید شده است.

نتیجه گیری

درمان آلرژی فصلی، درمان حساسیت و علائم ناشی از آن در وهله اول نیازمند شناخت مواد حساسیت‌زا و یا آلرژن‌ها است. با مراجعه به پزشک ایشان با انجام آزمایشات لازم تشخیص می‌دهند که فرد باید از کدام آلرژن‌ها دوری کند.

اگر شما امکان پیشگیری و دوری از آلرژن‌ها را ندارید و به دنبال راه درمان حساسیت فصلی عطسه و آبریزش بینی هستید می‌توانید با تشخیص پزشک معالج، دارو درمانی، مصرف مکمل‌های غذایی، مواد معدنی و ... را امتحان کنید.

قرص‌های آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای ضد احتقان بینی، قطره‌های چشمی ضد آلرژیک و اسپری‌های ضد آلرژیک می‌توانند از انواع شیوه درمان حساسیت فصلی به حساب بیایند.

از آنجایی که کمبود روی، ویتامین سی، ویتامین دی، امگا ۳ و روی می‌تواند علائم آلرژی و حساسیت را تشدید کند، مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند به کاهش و درمان آلرژی فصلی، درمان حساسیت یاری رساند.

به یاد داشته باشید تمام مطالب یاد شده صرفاً به منظور افزایش آگاهی افراد کشور عزیزمان از علائم حساسیت و راه‌های درمان حساسیت فصلی بوده و به هیچ عنوان نباید جایگزین توصیه‌های پزشک معالج شود. مصرف خودسرانه داروها، مکمل‌های غذایی و گیاهی می‌تواند مشکلات ناخواسته‌ای به همراه داشته باشد.