

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گیلان

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم



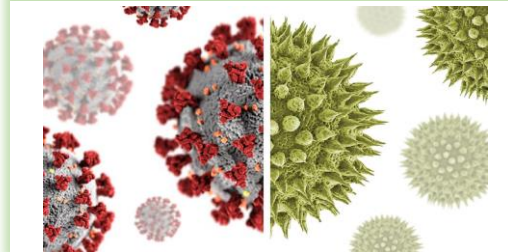
حساسیت فصلی یا کووید-۱۹؟

راهکارهایی برای مواجهه با علائم حساسیت

فصلی با شروع بهار

فروردین ۱۴۰۱

آلرژی فصلی یک مسئله آزاردهنده همیشگی است، اما با توجه به تمرکزی که در حال حاضر بر روی همه گیری کووید وجود دارد، ممکن است با شروع فصل بهار، بروز علائم آلرژی شما را غافلگیر کند.



کووید-۱۹ و آلرژی فصل بهار، هر دو می توانند علائمی از جمله سرفه، خستگی و سردرد ایجاد کنند. اما کووید، به ویژه نوع Omicron، می تواند منجر به احتقان و آبریزش بینی، عطسه و ترشحات پشت حلق بیشتر و نیز علائم عفونت سینوسی شود؛ در حالی که آلرژی به ندرت باعث تب می شود.

در صورتی که احتمال می دهید مبتلا به کووید-۱۹ هستید، لازم است در اسرع وقت آزمایش دهید. در صورت رد کووید و طولانی شدن علائم از سوی دیگر، لازم است احتمال آلرژی فصلی بررسی شود.

✓ مصرف داروهای ضدحساسیت خود را دو تا سه هفته قبل از شروع معمول خارش و عطسه شروع کنید.

✓ به دلیل تغییرات آب و هوایی، علائم ممکن است زودتر از زمان معمول ظاهر شوند.

✓ در صورتی که به گرده گل آلرژی دارید، در فصل بهار از تهویه مطبوع هم در خانه و هم در ماشین خود استفاده کنید تا گرده ها را از بین ببرید.

✓ در اوایل فصل به پزشک مربوطه خود مراجعه کنید. پزشک می تواند راه های مختلفی را برای درمان علائم آلرژی ارائه دهد. یکی از بهترین درمان ها ایمونوتراپی است که شدت علائم را تا حد زیادی کاهش می دهد.

✓ واکسن ها و قرص های ضدحساسیت نیز می توانند از ایجاد آسم در برخی از کودکان مبتلا به آلرژی فصلی جلوگیری کنند.

طب سوزنی

یک ارزیابی از ۱۳ مطالعه در خصوص کاربرد طب سوزنی در بهبود رینیت آلرژیک در سال ۲۰۱۵، شواهدی از موثر بودن این رویکرد یافت.



پروبیوتیک‌ها

شواهد نشان می‌دهد پروبیوتیک‌ها ممکن است برخی علائم و همچنین کیفیت زندگی را در افراد مبتلا به رینیت آلرژیک بهبود بخشند، اما از آنجایی که فرمول‌های پروبیوتیک از مطالعه‌ای به مطالعه دیگر متفاوت است، نتیجه‌گیری قطعی در مورد اثربخشی آن دشوار است.



منابع:

1. American College of Allergy, Asthma and Immunology, news release, Feb. 22, 2022

2. www.nccih.nih.gov

گردآوری و تنظیم:

دکتر صدیقه نقی پور

کارشناس مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم

عصاره گیاه باترور (Petasites hybridus)

شواهد نشان می‌دهد گیاه باترور ممکن است علائم حساسیتی در بینی را کاهش دهد. با این حال، نگرانی‌هایی در مورد ایمنی آن وجود دارد.



عسل

تعدادی مطالعه به اثرات عسل بر علائم آلرژی فصلی پرداخته‌اند اما هیچ مدرک علمی قانع‌کننده‌ای در این خصوص وجود ندارد. خوردن عسل به طور کلی بی‌خطر است. با این حال، کودکان زیر یک سال نباید عسل بخورند. افرادی که به گرده یا نیش زنبور آلرژی دارند ممکن است به عسل نیز حساسیت داشته باشند.



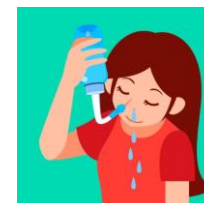
۵ راهکار برای مقابله با علائم حساسیت فصلی

شستشوی بینی با نمک

قرار دادن آب نمک در یک سوراخ بینی و تخلیه آن از سوراخ دیگر می‌تواند برای بهبود جزئی علائم آلرژی مفید باشد.

شستشوی بینی به طور کلی بی‌خطر است. با این حال، دستگاه‌های آبکشی باید به درستی استفاده و تمیز شوند.

طبق گفته سازمان غذا و داروی آمریکا، آب لوله‌کشی که به روش‌های خاصی فیلتر، تصفیه یا فراوری نشده باشد، برای استفاده به عنوان شستشوی بینی ایمن نیست.



تهیه مملول شستشوی بینی در منزل:

از ۱ فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) آب مقطر، نصف قاشق پاپفوری (۲,۵ گرم) نمک و یک پیمانه جوش شیرین استفاده کنید.