

## "آلرژی فصلی و روش های طبیعی کنترل آن"

**تأثیر آلرژی فصلی بر افسردگی:** آلرژی فصلی که میلیون ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد، علاوه بر علائم جسمی آزاردهنده بر خلق و خوی فرد نیز تأثیر مهم دارد. بررسی ها نشان می دهد احتمال افسردگی در افرادی که آلرژی فصلی دارند حدود ۵۰ درصد بیشتر از سایر افراد است. همچنین اگر شدت این آلرژی به حدی باشد که مجبور به مراجعه به یک متخصص شوید، این احتمال سه برابر خواهد شد. اگرچه مطالعات علمی وجود این ارتباط را نشان می دهند اما با این حال آلرژی به طور مستقیم باعث افسردگی بالینی نمی شود بلکه در عمل آلرژی منجر به تغییرات خلقی می شود که معمولاً علائم افسردگی خفیف، مانند احساس اندوه، رخوت و خستگی را به همراه دارد. در برخی افراد نیز آلرژی باعث گریه های بیشتر در طول فصل می شود. همچنین کارشناسان می گویند که آلرژی در یک فرد مبتلا به افسردگی بالینی باعث تشدید علائم افسردگی می شود. اگرچه آلرژی در همه افراد به افسردگی منجر نمی شود ولی تجربه واکنش های آلژیک، زنگ خطری برای بروز افسردگی، نه لزوماً از جنبه عاطفی بلکه از جنبه های فیزیولوژیکی مانند کاهش سطح انرژی بدن است.

واکنش های آلژیک در واقع پاسخ ایمنی به آزاد شدن سیتوکین ها، مولکول های پروتئینی که در برقراری ارتباط بین سلول ها مورد استفاده قرار می گیرد، هستند. هنگامی که سیتوکین ها به مغز سیگنال می دهند، احساس بیماری یا «تحلیل قوای ذهنی» را ایجاد می کند که اغلب با آنفلوآنزا همراه است. در مطالعه دیگر متخصصان دریافته اند که گرده افشانی برخی از گیاهان باعث خستگی مفرط و تغییرات خلقی در برخی از افراد می شود که چنین واکنش های آلژیکی می تواند موجب کاهش سرعت پردازش فکری نیز شود. همچنین در تحقیقی دیگر به بررسی رابطه بین شاخص های خودکشی و آلرژی پرداخته شده است. متخصصان این مطالعه با اشاره به افزایش نرخ خودکشی در ماه های آوریل تا ژوئن (فصل بهار) که تغییرات محیطی قابل توجهی در گرده افشانی درختان به وقوع می پیوندد ارتباط بین میزان افسردگی و علائم آلرژی مربوط به گرده افشانی گیاهان را خاطرنشان کردند. همچنین این تحقیق نشان داد که با توجه به میزان بالاتر آلرژی و افسردگی در زنان، ارتباط بین آلرژی، افسردگی و خودکشی در آنها به نسبت مردان بیشتر است. علاوه بر این ها مشکلاتی که آلرژی برای زندگی شخصی افراد پیش آورده و روند زندگی آن ها را مختل می کند، در کنار عوارض جانبی آنتی هیستامین ها از جمله اختلالات خواب و کاهش هوشیاری به افسردگی افراد دامن می زند. روانشناسان بالینی اظهار دارند که کودکان به علت حساسیت بیشتر بدن هایشان، بیشتر در معرض نوسانات رفتاری مرتبط با آلرژی بوده و به هنگام آلرژی تندخویی، کج خلقی و اختلالات خواب بیشتری را تجربه می کنند. برخی روان پزشکان معتقدند گاهی اوقات واکنش های آلژیک در افراد تا حد زیادی بر اختلالات خلقی، اضطراب و افسردگی افراد تأثیر گذاشته و در صورت عدم درمان می تواند اثرات مخربی بر زندگی افراد داشته باشد.

**برخی روغن ها و روش های طبیعی کنترل آلرژی فصلی:** برای بهره مندی از این روغن های ضروری که علائم آلرژی را کنترل می کنند، شما باید مطمئن شوید که این روغن با کیفیت بالا و ارگانیک هستند. یکی از مشکلاتی که برخی مردم در فصل بهار با آن مواجه می شوند آلرژی است که معمولاً برای برطرف کردن علائم آن از داروهای آنتی هیستامین استفاده می کنند. آلرژی واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن به

مختلف است. آلرژی فصلی یکی از انواع شایع آلرژی‌هاست و از مشکلاتی است که برخی افراد در فصل بهار و پائیز به آن مبتلا می‌شوند. به عبارت بهتر آلرژی فصلی واکنش طبیعی سیستم ایمنی بدن به موادی است که به ظاهر، مضر نبوده و بی‌ضرر هستند، اما بدن نسبت به آنها واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهد. این اتفاق زمانی می‌افتد که بدن هیستامین تولید می‌کند؛ ماده‌ای که موجب التهاب و تحریک در قسمت‌های تنفسی می‌شود.

آلرژی یک بیماری جدی نیست ولی علائم آن می‌تواند آزاردهنده باشد و حتی مشکلات بینایی ناشی از آن انجام برخی امور روزمره را مشکل می‌کند. معمولاً افراد مصرف داروهای خانواده آنتی‌هیستامین را که بدون نسخه به فروش می‌رسند تنها گزینه برای درمان آلرژی‌های فصلی می‌دانند اما تحقیقات نشان داده است که با استفاده از برخی روش‌های طبیعی نیز می‌توان با این حساسیت‌ها مبارزه کرد. به عنوان مثال، اسانس‌های ضروری به واسطه خاصیت آنتی‌هیستامینی و ضدالتهابی به کنترل علائم آلرژی کمک می‌کنند:

**روغن نعناع:** مطالعات نشان داده است که روغن نعناع ضد التهاب است. این ماده سبب کاهش علائم اختلالات التهابی مزمن مانند رینیت (التهاب مخاط بینی) و آسم برونشی می‌شود. همچنین این ماده به عنوان یک خلط‌آور می‌تواند در درمان آلرژی، سینوزیت، سرفه و سرماخوردگی مؤثر باشد. روغن نعنا با آرام کردن ماهیچه‌های بینی باعث بیرون آمدن مخاط و مواد حساسیت‌زا می‌شود. برای کاهش التهاب می‌توانید مستقیماً یک یا دو قطره خالص از آن را میل کنید. روغن نعناع کمی را به آب جوش اضافه کنید و بخارات را به مدت پنج دقیقه وارد سیستم تنفسی خود کنید.

**روغن بابونه:** دارای خواص ضد التهابی و آرامبخش است. این روغن به مبارزه با علائم آلرژی کمک می‌کند. مصرف روغن بابونه باعث کاهش احتقان و از بین رفتن قرمزی چشم می‌شود و تحریکات پوستی و خارش را از بین می‌برد. می‌توانید این روغن را روی پشت، سینه و گردن ماساژ دهید. یک قاشق چای خوری از روغن بابونه را می‌توانید به یک فنجان آب گرم اضافه کنید و روزی دو بار آن را بنوشید.

**روغن اوکالیپتوس:** این اسانس یکی از درمان‌های مؤثر برای مشکلات و بیماری‌های تنفسی است. ترکیبات فعال روغن اوکالیپتوس منجر به تسکین احتقان بینی می‌شود و از تنفس شما در برابر عفونت‌های ویروسی و باکتری‌ها حمایت می‌کند. قدرت آنتی‌هیستامینی این اسانس باعث کاهش حساسیت فصلی می‌شود. مقدار کمی روغن اوکالیپتوس را به آب جوش اضافه کنید. سپس، بخارات را برای مدت پنج دقیقه وارد ریه کنید.

**اسانس لیمو:** این ماده می‌تواند سیستم لنفاوی بدن را بهبود بخشد و شرایط تنفسی را بهتر کند. طبق مطالعات روغن لیمو می‌تواند از رشد باکتری در محیط جلوگیری کرده و سیستم ایمنی را تقویت کند. با اسپری کردن این ماده در خانه می‌توانید عوامل حساسیت‌زا و باکتری‌ها را نابود کنید. یک یا دو قطره از عصاره این گیاه را با مقداری آب مخلوط کرده و آن را بنوشید تا میزان متعادل PH را در بدن خود حفظ کنید. همچنین می‌توانید در هنگام شستشوی لباس‌ها آن را به مواد شوینده خود اضافه کنید یا چند قطره از آن را روی پرده، ملحفه و فرش اسپری کنید تا باکتری‌ها را از بین ببرد.

**روغن اسطوخودوس:** روغن اسطوخودوس یک محصول آرامش‌بخش است که به کاهش التهاب راه‌های هوایی کمک می‌کند. مصرف این اسانس به خصوص زمانی که دچار عفونت‌های ویروسی هستید،

توصیه می شود. مصرف روغن اسطوخودوس منجر به کاهش تراکم عطسه می شود و برای کاهش خارش ناشی از آلرژی و حساسیت مفید است. وقتی احساس کردید که آلرژی به سراغ تان آمده، چند قطره از این گیاه را به کف دستانتان بمالید، دستانتان را جلوی بینی خود گرفته و نفس عمیق بکشید. برای فصل های حساسیت زا بهتر است همیشه مقداری پنبه آغشته به عصاره اسطوخودوس را به همراه داشته باشید.

### روش های طبیعی مبارزه با آلرژی فصلی

\* **مصرف مکمل های حاوی باکتری های مفید:** محققان به افرادی که به آلرژی فصلی مبتلا هستند توصیه می کنند که با تقویت پروبیوتیک هایی در بدن مانند اسیدوفیلوس، گام مؤثری برای پیشگیری از ابتلا به این حساسیت بردارند. پروبیوتیک ها می توانند سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار داده و عامل ریشه ای واکنش های حساسیت زا را تصحیح کنند.

\* **مصرف ویتامین C:** آلرژن ها می توانند باعث شوند که برخی سلول ها در بدن هیستامین تولید کنند؛ هیستامین مسئول بروز علائم رایج حساسیت های فصلی مانند ریزش اشک و آب ریزش بینی است؛ اما اضافه کردن ویتامین C در رژیم غذایی روزانه از تشکیل هیستامین پیشگیری می کند.

\* **مصرف پیاز:** پیاز حاوی یک بیوفلاونوئید به نام کوئرستین است؛ کوئرستین علائم حساسیت های فصلی نظیر خارش چشم یا اشک ریزش و آسم را به حداقل می رساند. تأثیر مصرف کوئرستین برای درمان آلرژی ها، آسم، برونشیت، سینوزیت، سرماخوردگی و آنفلوآنزا اثبات شده است.

\* **مصرف مکمل های حاوی روغن ماهی:** روغن های ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین های A و D هستند. اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در روغن ماهی، می توانند از قلب محافظت کرده و فواید سلامتی دیگری نیز داشته باشند. از آنجایی که روغن های ماهی خواص ضد التهابی دارند برای درمان و پیشگیری از بیماری قلبی مفید هستند اما همچنین این روغن ها اثرات مفیدی بر کلسترول، رطوبت پوست، عملکرد روده و حتی درمان آلرژی های فصلی دارند.

\* **توجه به رژیم غذایی:** رژیم غذایی در سلامت کلی بدن انسان نقش دارد و آلرژی ها از این موضوع استثناء نیستند. مطالعه محققان یونانی نشان می دهد که رعایت رژیم غذایی مدیترانه ای که مملو از میوه و سبزیجات است یک تأثیر پیشگیرانه در ابتلای کودکان به بیماری های آسم و آلرژی دارد.

معاونت بهره برداری و بهداشت

مدیریت سامانه HSE؛ بهداشت محیط، حرفه ای و طب کار