Getty Images

حساسیت فصلی سن و سال نمی‌شناسد

ساز ناکوک آلرژی در بهار

گزارش

مرجان قندی
خبرنگار

عطسه‌های پشت‌سر هم باعث می‌شود چند نفری در ایستگاه اتوبوس خیره نگاهش کنند. چهره‌اش نشان می‌دهد خودش هم از این عطسه‌های پشت سر هم کلافه است. با چشم‌هایی که انگار به زور می‌خواهد باز نگه دارد و دستمال کاغذی که با دست جلوی دهان گرفته می‌خندد و می‌گوید: نترسید نه سرما خورده ام، نه کروناست، آلرژی دارم. فصل بهار که می‌آید عطسه‌های من هم شروع می‌شود.

مهدی جزو افرادی است که آلرژی فصلی دارد. به قول خودش در فصل بهار بخصوص فروردین و اردیبهشت همین که پایش را بیرون از خانه می‌گذارد، آنقدر درگیر آبریزش بینی، عطسه‌های پشت سرهم و خارش چشم می‌شود که می‌خواهد خودش را در خانه قرنطینه کند اما این کار نشدنی است چون از کار و زندگی می‌افتد. می‌گوید: فصل بهار برای خیلی‌ها فصل قشنگی است و دوستش دارند اما برای من وامثال من که همه روزهای بهار را درگیر آلرژی می‌شویم خیلی سخت می‌گذرد تا جایی که ترجیح می‌دهیم در این زمان بیشتر خانه‌نشین باشیم و دلمان برای زمستان تنگ می‌شود!

آلرژی بهاری یکی از انواع شایع آلرژی است که خودش را با علائمی مثل آبریزش بینی و خارش چشم و گلو نشان می‌دهد. این بیماری برحسب علائمی که در هرفرد بروز پیدا می‌کند و اینکه این علائم به چه میزان فعالیت‌های روزمره و شغلی یا تحصیلی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و تا چه حد خواب او را مختل می‌کند، به سطوح مختلفی از ضعیف تا متوسط و شدید تقسیم‌بندی می‌شود. طبق تحقیقات انجام شده آلرژی سن و سال نمی‌شناسد و به واکنش سیستم ایمنی افراد بستگی دارد. برای درمان حساسیت‌های فصلی روش‌های مختلفی از سوی پزشکان تجویز می‌شود، از قرص‌ها و اسپری‌های ضد آلرژی گرفته تا واکسن‌های تزریقی و خوراکی. تا به حال حساسیت‌های فصلی شما را خانه‌نشین کرده و فعالیت‌های روزانه شما را تحت تأثیر قرار داده است؟ از هر پنج نفر که می‌پرسم حداقل سه نفر در بهار آلرژی فصلی دارند. برخی همه علائم را دارند و برخی هم فقط یکی یا دو مورد. اما اغلب بر این باورند که آلرژی بیشتر ازسرماخوردگی شرایط را برایشان سخت می‌کند و کلافگی بیشتری دارد. اگر هم درمان را جدی نگیرند و رعایت نکنند باید اولین فصل سال را با مشکلات بسیاری سپری کنند. یکی از آنها پسر ۳۰ ساله‌ای است که می‌گوید: ۹ سال آلرژی داشتم و مدام سرفه می‌کردم. برای اینکه به پزشک مراجعه نکنم مقاومت می‌کردم. اما کار به جایی رسید که هیچ دارویی برای آرام کردن سرفه‌هایم جواب نمی‌داد. آنقدر از این دکتر به آن دکتر رفتم تا بالاخره دارویی مرهم سرفه‌هایم شد و تقریباً از آن به بعد سرفه‌هایم قطع شده است.

حتماً این روزها شما هم گرده گیاهانی که به دلیل ریز و سبک بودن به راحتی با باد ملایمی در هوا پخش می‌شوند و در فضا معلق هستند را دیده‌اید. این گرده‌ها تا مسافت‌های بسیار دور و طولانی جابه‌جا می‌شوند. قرار گرفتن در این هوا که پراز گرده گیاهان است در افراد مستعد سبب بروز حساسیت فصلی می‌شود. به همین دلیل است که در فصل بهار در همه جا صدای عطسه و سرفه می‌شنویم.

به گفته رئیس انجمن آسم و آلرژی ایران، بهترین راه برخورد با آلرژی‌های فصل بهار پیشگیری از بروز آنهاست. برای این منظور بهتر است بیماران قبل از آغاز فصل بهار، شکوفه دادن درختان و گرده‌افشانی با نظر پزشک معالج آموزش پیشگیری ببینند. همچنین توصیه می‌شود با بستن پنجره اتاق بویژه در هنگام خواب و استراحت یا با بستن شیشه خودرو تماس با گرده‌ها را کاهش داده و در هنگام وزیدن باد و طوفان کمتر در فضای باز بروند یا ورزش کنند و با زدن ماسک در فضای باز از نفوذ گرده‌ها به بینی و راه‌های هوایی تا حدودی جلوگیری کنند، همچنین مبتلایان می‌توانند با تجویز پزشک معالج از داروهای ضدحساسیت مناسب مثل آنتی‌هیستامین، داروهای ضد احتقان بینی و یا اسپری ضد آسم استفاده کنند.

به گفته متخصصان هرچند آلرژی‌ها با ایجاد التهاب در بینی راه‌های هوایی ریه و یا سایر اندام‌های بدن را درگیر می‌کنند اما همراه با تب نیستند، مگر اینکه بیمار به طور همزمان درگیر عفونت‌هایی مثل: سینوزیت، گلودرد عفونی و یا سرماخوردگی شود. ممکن است این بیماری‌ها به آلرژی اضافه و باعث تب شود. همان‌طور که گفته شد دوری از گرده‌ها و تهویه مطبوع از راهکارهای مهم درمان این بیماری است. برخی اینقدر در این فصل اذیت می‌شوند که حتی به فکر تغییر محل زندگی‌شان می‌افتند اما لازم نیست چون هر کجا بروند باد و گرده‌ها به دنبال‌شان خواهد آمد! این افراد با درنظر گرفتن چند نکته و رعایت چند کار می‌توانند مثل بقیه از این فصل لذت ببرند.

گرده‌ها بین ساعت ۵ تا ۱۰ صبح بیشتر از هر زمان دیگری در فضا معلق می‌شوند. به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که حساسیت دارند در این ساعات از خانه بیرون نروند و در خانه هم در این ساعت‌ها در و پنجره‌ها را بسته نگه دارند.

اگر اجبار به بیرون رفتن است ماسک فیلتردار مخصوص بزنند. بعد از ورود به خانه لباس‌هایشان را بلافاصله درآورند و شست و شو کنند و لباس‌های شسته شده را بیرون از خانه آویزان نکنند چرا که گرده‌ها می‌توانند به لباس و ملحفه بچسبند و به داخل خانه منتقل شوند. همچنین در هنگام رانندگی از تهویه هوای مطبوع استفاده کنند تا از ورود گرده‌ها به داخل خودرو جلوگیری شود. این افراد بهتر است برای سفر رفتن مناطق مرطوب را انتخاب کنند چون حرکت گرده‌ها در این نوع آب و هوا کمی مشکل است.

ندا ایرانگرد است و ۱۶ سال به هرآنچه به بهار مربوط می‌شد، آلرژی داشت. او می‌گوید: از کودکی به گیاهان و گرده‌افشانی و خاک وغبار آلرژی بسیار شدید داشتم و خارش چشم، گلو، عطسه‌های پی در پی و آبریزش زیاد همراه همیشگی من بودند؛ طوری که قادر به انجام هیچ کاری نبودم و در چنین موقعیتی فقط باید گوشه‌ای دراز می‌کشیدم. سال‌ها فصل بهار برای من به این منوال گذشت تا اینکه با تست آلرژی مشخص شد به چه چیزهایی حساسیت دارم و با تزریق واکسن و مصرف یک قرص و در مواقع لازم استفاده از اسپری چند سال است که راحت شده‌ام و بهترین سفرهایم را در این فصل می‌روم. به گفته پزشکان یکی از راه‌های درمان آلرژی واکسن‌های آلرژی است که برای بیماری‌هایی مثل آلرژی‌های فصلی و آلرژی به نیش حشرات به کار برده می‌شود. برای این کار لازم است ابتدا تستی توسط فوق‌تخصص آسم و آلرژی انجام تا حساسیت‌های فرد مشخص شود و سپس بر اساس پروتکل‌های موجود و شرایط بیمار درمان با واکسن چه به صورت تزریقی و چه به صورت خوراکی انجام شود. درست است که علائم آلرژی فصلی به ظاهر ساده می‌آیند اما اگر کنترل و درمان مناسبی برای آنها صورت نگیرد می‌توانند اثرات چشمگیری بر کیفیت زندگی افراد داشته باشند. طوری که می‌توانند باعث کاهش تمرکز فرد در محل تحصیل یا محل کار شده و حتی کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهند.

زنی که همراه دخترش به کلینیک آلرژی مراجعه کرده است، می‌گوید: آلرژی باعث شد تا دخترش در بیمارستان بستری شود. دخترم متولد فصل بهار است. از سه سالگی متوجه حساسیت‌هایش شدیم و سعی داشتیم با استفاده از تجربه بزرگ‌ترها بدون مراجعه به پزشک مشکلش را حل کنیم تا اینکه یک بار کار به جایی رسید که دخترم در بیمارستان بستری شد. بعد از آن اتفاق متوجه شدیم که علائمی مثل خارش بینی و عطسه را اصلاً نباید ساده می‌گرفتیم و باید دنبال درمان می‌رفتیم. شاید همان چند سال هم دخترم اذیت نمی‌شد. دکتر محبوبی، فوق تخصص آسم و آلرژی و بیماری‌های نقص ایمنی با بیان اینکه آلرژی بیماری ای است که کنترل آن آسان است، تأکید می‌کند یکی از درمان‌هایی که در جامعه ما متأسفانه استفاده از آن را ساده می‌گیرند داروهای تزریقی کورتون برای درمان بیماری‌هایی مثل آلرژی است؛ در صورتی که کورتون‌های خوراکی یا تزریقی باید به عنوان آخرین راه‌حل تجویز شوند. کورتون غیر از عوارضی که در ناحیه تزریق ایجاد می کند، می‌تواند با عوارضی در درون بدن از نظر استخوانی و هورمونی همراه شود.

> آلرژی بیماری ای است که کنترل آن آسان است، اما یکی از درمان‌هایی که در جامعه ما متأسفانه استفاده از آن را ساده می‌گیرند داروهای تزریقی کورتون برای درمان بیماری‌هایی مثل آلرژی است در صورتی که کورتون‌های خوراکی یا تزریقی باید به عنوان آخرین راه حل تجویز شوند

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچك ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۴۴۷۰

آسان

					۵			۸
۷	۳	۱		۸	۲	۵	۴	
		۵					۶	
۴		۳	۵			۸	۱	
		۲	۱		۶	۹		
	۶	۹			۷	۴		۵
	۱					۷		
	۴	۶	۲	۷		۱	۹	۳
۳			۹					

متوسط

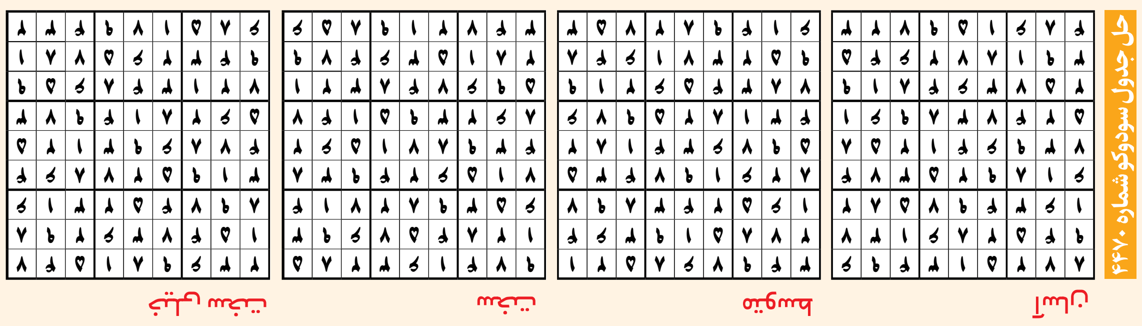
						۹		۳
					۵			
				۴	۲	۵	۶	۱
		۴			۱	۶	۲	
۲		۱	۴	۳	۶	۷		۵
	۷	۹	۵			۱		
۹	۱	۲	۶	۵				
			۱					
۳		۷						

سخت

۵	۸		۳	۶				۹
					۴		۲	۱
				۸				
				۲		۵		۷
	۶						۳	
۷		۱		۹				
				۴				
۹	۷		۶					
۶				۱	۲		۴	۳

خیلی سخت

					۹			۲
						۴		۱
			۲	۵		۷	۹	
	۶	۸	۷			۹		
۵								۴
		۹			۸	۲	۶	
	۵	۶		۴	۳			
۱		۷						
۲			۹					



حل جدول سودوکو شماره ۴۴۷۰

یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۴۳۹

جدول عادی

افقی:

۱- شدنی - رقابت و حسادت
۲- شعله آتش - تبرئه شده - پسر مازنی
۳- حد نصاب ورزشی - چگونگی وضعیت - وحشت
۴- فرو شکوه - ویرگول - محل ورود و خروج
۵- تشک ماوس - ظرف پخت غذا - برج «پاریس»
۶- لغزنده - دورویی - فناوری اطلاعات -سازی عرفانی
۷- پیشکش - موجب تقویت توان - مزه عبوس!
۸- عضو ماهی - شریرتر - پولدوست
۹- تلفظ «ص» - جاذبه‌ای در مشهد - طرز تکلم خاص هر قوم
۱۰- نفی ابد - بلوا، آشوب - با «جلز» آید - خرقه
۱۱- بازار بی‌مشتری - بندر بوشهر - در هم پیچیده
۱۲- امر به رفتن - واسطه معامله - ضروری
۱۳- هدف، نشانه - از نان‌های سنتی ما - شطرنج‌باز عهد دیلمی
۱۴- اعتبار - افترا، بهتان - جایگاه
۱۵- عنوان اثری منظوم و عاشقانه از نظامی گنجوی - در نظر آوردن

عمودی:

۱- بازی کودکانه - مؤسسه امداد جهانی
۲- فرشته - نگهبان بالای برجک - جمع رأس
۳- تفحص - بسیار - سریالی به کارگردانی فریدون حسن پور
۴- عید باستانی ایرانیان - چاشنی معطر غذا - صدای لاستیک پنچر - نام «تولستوی»
۵- آرایش صحنه - عددی دو رقمی - ضمیر بیگانه
۶- فوت و فن - دین‌دار شدن - بخش خودمختار «اسپانیا»
۷- سایه موهوم - ترمینال - پیشوند ضدیت فرنگی
۸- کانون‌ها - نمو - تیمی در لیگ برتر همین فصل
۹- بلندمرتبه - ورم بناگوش - مربوط به تعداد
۱۰- تفاوت کیفی - آب گوارا - درجه صدا
۱۱- دوباره‌کاری - سرپرستان... آنقدر محترم و مقرب‌اند که در بهشت کنار پیامبر(ص) هستند - فنا و فروپاشی
۱۲- گودال عمیق - قیمت بازاری - حرص - فرار دشمن
۱۳- دلیر - چاره‌اندیشی - جاندانه
۱۴- حیله‌گر - بخشنده و بزرگوار - سلام رزمی کار
۱۵- گلی زیبا و خوشبو - شوم

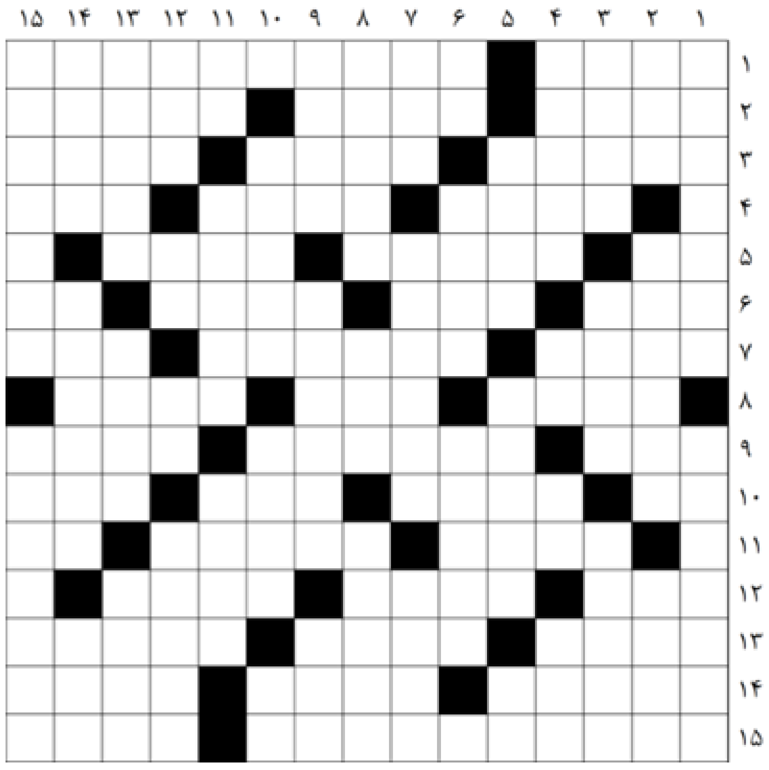
جدول ویژه

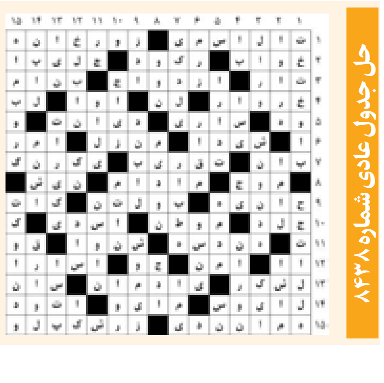
افقی:

۱- یوزپلنگ - اختلالی در روانشناختی
۲- طریق - خواهان - ساز کامل چکشی
۳- سرخ مایل به قهوه‌ای - نامرتب - استخر
۴- مستمری - ظرف سفالی بزرگ - امر به گشودن
۵- چک - گیاهی با ساقه ضخیم - تجاوز به حقوق دیگران
۶- برج حمل - مخفف من را - سقف ویران - ژنرال جنگ‌های انفصال
۷- استارت قدیم - دانشگاه «کمبریج» - اتوبوس انگلیسی
۸- خاص - پادشاه اشکانی - خودروی جنگی
۹- جوخه - نوعی سس - ضرباهنگ
۱۰- حرفی برای دهان‌کجی - شاعره یونانی - سگ بیمار - همشوی
۱۱- جعبه و بسته - شهر «سوئیس» - از ارکان خانواده
۱۲- یک نوع کشتی - نام «گاگارین» - سبد بزرگ
۱۳- اداره مراقبت از ورود و خروج کالا - نسب‌شناس - نام مردانه
۱۴- آهنین - آب نیمه‌گرم - از نام‌های خانم‌ها
۱۵- بازیگر فیلم سه بعدی «گودزیلا» - درخت جوان

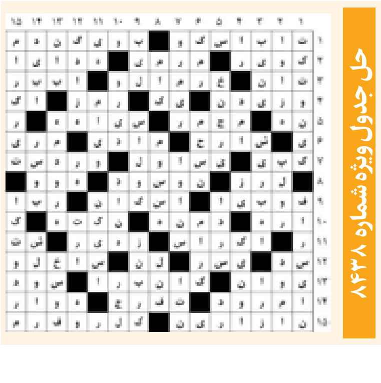
عمودی:

۱- حالتی در نشستن - رودی در امریکای جنوبی
۲- آسانی - سردرد توأم با سینوزیت - کارهای مهم
۳- رقیق کننده رنگ - محکم - حصیر
۴- قیمت مطلوب - جایگاه ویژه - ادات تشبیه - لذت بردن
۵- پدر مرده - بی‌شرمی - رمق
۶- فاصله بین دو نقطه - دختر خوش‌خبر - سحر
۷- کمک‌هزینه بانکی! - نوعی از خودروی شورلت - جمع رسم
۸- شهری در استان لرستان - هنر فرنگی - شب‌ها
۹- ذکاوت - از ایالت‌های غرب امریکا - نوعی کباب
۱۰- میوه‌ای ریز و قرمز - گیاهی دارویی - من و شما
۱۱- ریه - ملاحظه - نقل کننده سخن یا خبر از کسی
۱۲- ظاهرنمایی - لؤلؤ - دریاچه «استرالیا» - محیط ناآرام
۱۳- مجال و فرصت - نیروی جسمانی - پول زیرمیزی
۱۴- ابزاری در باغبانی - قند شیر - مادر آذری
۱۵- رئیس جمهور «رومانی» - بزرگترین شهر استان «کبک» کانادا





حل جدول عادی شماره ۸۴۳۸



حل جدول ویژه شماره ۸۴۳۸