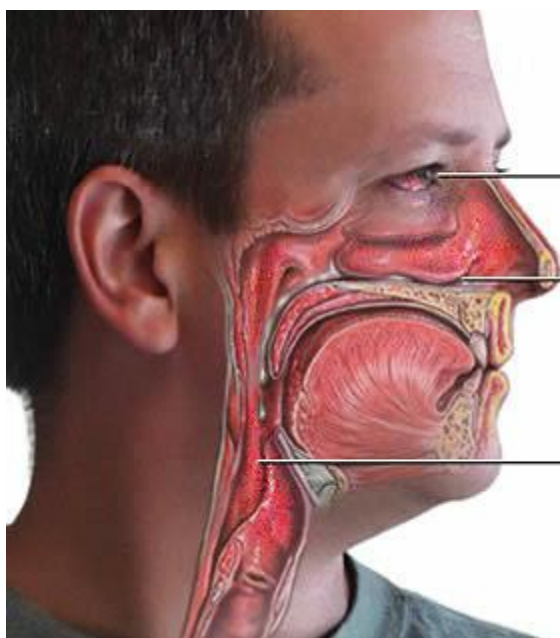




Allergic Rhinitis

Red, itchy, watery eyes

Sneezing, congestion, runny nose

Itchy or sore throat, post-nasal drip, cough

رینیت آلرژیک چیست؟

رینیت آلرژیک یا تب یونجه یک واکنش آلرژیک به آلرژن های خاص است. آلرژن، نوعی آنتی ژن است که باعث واکنش غیرطبیعی و شدید سیستم ایمنی می شود یا به تعبیری واکنش آلرژیک می شود. رینیت آلرژیک که نام دیگر آن تب یونجه است. گرده شایعترین آلرژن در رینیت آلرژیک فصلی است. اینها علائم آلرژی است که با تغییر فصل ها رخ می دهد.

رینیت آلرژیک، شایعترین فرم رینیت است که حدود 15% بزرگسالان و تا 40% کودکان را مبتلا میکند. در سنین کودکی درگیری جنس مذکر شایع تر است هرچند که در بزرگسالی هر دو جنس به یک اندازه درگیر می شوند.

آنچه در این مقاله خواهید خواند:

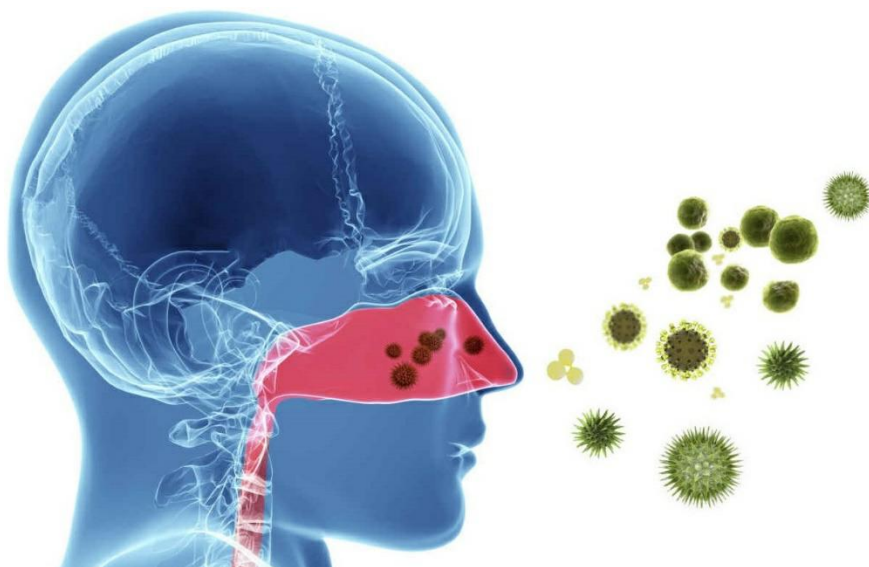
- [علائم رایج رینیت آلرژیک](#)
- [چه عواملی باعث ایجاد رینیت آلرژیک می شود](#)
- [انواع رینیت آلرژیک](#)
- [ریسک ابتلا به رینیت آلرژی در چه افرادی بیشتر است؟](#)
- [عوامل خارجی تحریک کننده وضعیت آلرژیک در بیماران مبتلا](#)
- [چگونه رینیت آلرژیک قابل تشخیص است؟](#)
- [روش های موثر برای درمان رینیت آلرژیک چیست؟](#)

- 12 روش درمانی خانگی در خصوص رینیت آلرژی که معجزه می‌کند
- رژیم غذایی مفید برای افرادی که رینیت آلرژیک دارند چیست؟

علائم رایج رینیت آلرژیک

- عطسه های مکرر و طولانی
- آبریزش بینی
- انسداد، احتقان و ترشح بینی
- سرفه و احساس فشار روی سینوس
- خارش بینی، گلو و سقف دهان
- چشم های خارش دار
- چشمان اشک آلود
- وجود دایره های تیره زیر چشم
- سردردهای مکرر
- علائم آگزما ، مانند داشتن پوستی بسیار خشک و خارش دار که می تواند تاول زده و آبکی شود
- خستگی و کوفتگی بیش از حد بدن
- فشار گوش یا پر بودن
- گرفتگی شیپور استاش
- کم خوابی

در اغلب موارد فرد بلافاصله پس از تماس با آلرژن، یک یا چند مورد از علائمی که در بالا ذکر شد را احساس خواهد کرد. بعضی از علائم مانند سردردهای مکرر و خستگی ممکن است تنها پس از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلرژن ها اتفاق بیفتد. از دیگر مواردی که لازم است یادآوری شود اینکه تب از علائم رینیت آلرژیک (تب یونجه) نیست.



چه عواملی باعث ایجاد رینیت آلرژیک می شود؟

عاملی که آلرژی و یا حساسیت را ایجاد می کند، آلرژن یا عامل حساسیت زای نامیده می شود و ویژگی آن این است که ممکن است یک فرد به آن حساسیت نداشته باشد، اما فرد دیگر نسبت به آن آلرژی داشته باشد و آلرژن بر خلاف عوامل محرک زایی است که همه افراد نسبت به آن واکنش نشان می دهند.

برای مثال بیرون رفتن فرد، در هوایی که گرد و خاک زیادی داشته باشد از جمله مواردی است که همه افراد نسبت به آن واکنش نشان می دهند. اما عامل آلرژن مانند "گرده گیاهان"، افراد خاصی را به دلیل شرایط ژنتیکی تحت تاثیر قرار می دهد و ممکن است بقیه افراد نسبت به آن واکنش نشان ندهند.

هنگامی که بدن شما با آلرژن یا همان عامل حساسیت زای در تماس باشد، هیستامین را آزاد می کند که یک ماده شیمیایی طبیعی است و از بدن شما در برابر آلرژن محافظت می نماید. این ماده شیمیایی باعث ایجاد رینیت آلرژیک و بوجود آمدن علائمی از جمله آبریزش بینی، عطسه و خارش چشم می شود.

علاوه بر گرده‌ی گیاهان، آلرژن‌های رایج دیگری هستند که باعث عارضه رینیت آلرژیک می‌شوند و عبارتند از:



- ☐ گرده چمن و سبزه
- ☐ گرد و غبار
- ☐ شوره حیوانات، که پوست قدیمی بدن آنهاست
- ☐ دود سیگار
- ☐ بوهای شدیدی مانند عطر یا اسپری مو
- ☐ لوازم آرایشی
- ☐ مواد شوینده لباسشویی
- ☐ محلول‌های تمیزکننده، کلر
- ☐ استخر، آگزوز ماشین و سایر
- ☐ آلاینده‌های هوا
- ☐ و.....

در فصل‌هایی از سال مانند بهار و پاییز، بخصوص گرده می‌تواند مشکل ساز باشد. ولی گرده افشانی گلها و گیاهان در فصل بهار رایج تر است. و علفهای هرز و چمن ها گرده بیشتری در تابستان و پاییز تولید می‌کنند.

انواع رینیت آلرژیک

رینیت آلرژیک به سه صورت ممکن است در شخص ظاهر شود:

1- رینیت آلرژیک فصلی: این نوع از آلرژی معمولا مرتبط با تغییرات آب و هوا و محیط زندگی هر فرد است. و ممکن است در فصل بهار و پاییز شیوع بیشتری داشته باشد.

2- رینیت آلرژیک مداوم و ادامه دار: در این نوع، بیمار با آلرژنی که عامل حساسیت باشد درگیر می‌شود مانند حیوانات، محیط‌های شغلی، پت‌های خانگی.....)

3- رینیت آلرژیک تک گیر: که فرد در مواجهه با مورد خاصی درگیر این بیماری می‌شود.

ریسک ابتلا به رینیت آلرژی در چه افرادی بیشتر است؟

رینیت آلرژی می‌تواند بر همه افراد تأثیر بگذارد، اما افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند و همچنین افرادی که سابقه خانوادگی آلرژی فصلی دارند، در معرض خطر بیشتر این بیماری نسبت به دیگران هستند.

در صورت وجود سابقه آلرژی در خانواده، احتمال ابتلا به رینیت آلژیک در شما بیشتر است. ابتلا به آسم یا اگزمای آتوپیک نیز می‌تواند خطر ابتلا به رینیت آلژیک را افزایش دهد.



عوامل خارجی تحریک کننده وضعیت آلژیک در بیماران مبتلا

برخی از عوامل خارجی وضعیت
آلرژیک را تحریک و یا بدتر
می‌کنند، از جمله می‌توان به موارد
زیر اشاره نمود:

- دود سیگار
- آلودگی هوا
- شوره حیوانات و موی سر
- مواد شیمیایی
- عطرها
- درجه حرارت سرد
- رطوبت
- باد
- ادکلن
- دود چوب
- گردو خاک

چگونه رینت آلرژیک قابل تشخیص
است؟

در بررسی رینیت آلرژیک چنانچه با علائم آلرژیک به نزد پزشک مراجعه کنید در ابتدا شرح مفصل با
جزئیاتی مانند الگو و سیر بیماری، طول مدت آلرژی، شدت، فصلی بودن یا عدم علائم فصلی، شرح
حال محیطی، وجود شرایط یا بیماریهای همزمان (خصوصاً بیماریهای اتوپیک)، مواجهات شغلی،
فاکتورهای تشدید یا تسریع کننده علائم، از شما پرسیده می‌شود.

چنانچه حساسیت کم و جزئی باشد، به احتمال زیاد فقط نیاز به یک معاینه فیزیکی دارید. با این وجود،
پزشک شما تشخیص می‌دهد که آزمایش خاصی نیاز هست یا خیر؟ تا بتواند بهترین برنامه درمانی و
پیشگیری را برای شما تجویز نماید.

تست پوستی یکی از رایج ترین معاینات توسط پزشک است. پزشک متخصص چندین ماده را بر روی
پوست شما قرار می‌دهد تا مشاهده کند که واکنش بدن شما به هر کدام چگونه است. معمولاً اگر به یک
ماده حساسیت داشته باشید یک برآمدگی قرمز رنگ ظاهر میشود.



انجام آزمایش خون یا آزمایش رادیوآلرژ یوربنت هم از جمله کارهایی است که به تشخیص پزشک درخواست می‌شود. با انجام این آزمایش میزان آنتی بادی ایمونوگلوبولین E را به آلرژن های خاص خون فرد مبتلا اندازه گیری می‌کند.



روش های موثر برای درمان رینیت آلرژیک چیست؟

شما می توانید رینیت آلرژیک یا التهاب مخاط بینی خود را از چند طریق درمان کنید. لازم به ذکر است که قبل از انجام هرگونه اقدامی در جهت درمان رینیت آلرژیک، حتما با پزشک خود مشورت کنید.

▪ آنتی هیستامین ها

برای درمان این آلرژی از نوع التهابی می توانید آنتی هیستامین مصرف کنید. این دارو با متوقف کردن ساخت هیستامین در بدن شما باعث بهبود علائم آلرژی می شود.

برخی از آنتی هیستامین های موجود در داروخانه ها که بدون نسخه هم می توان تهیه نمود، شامل:

-فکسوفناین

-دیفن هیدرامین

-دی اس لوراتادین

-لوراتادین

-لووسیتیزین

-سیتیزین

قبل از شروع هر داروی جدیدی با پزشک خود مشورت کنید.

▪ سرکوب کننده ها

برای اینکه فشار بینی و سینوس ها را کم کنید برای مدت کوتاهی می توانید از داروهای ضد احتقان استفاده کنید . در صورت استفاده طولانی مدت از این داروها احتمال بازگشت سریع بیماری و بروز علائم بدتری می شود.

داروهای ضد احتقان محبوب شامل موارد زیر می شود:

- اکسی متازولین (اسپری بینی)
- سودوافدرین
- فنیل افرین
- ستیریزین یا شبه افریدین

یادآوری مهم: اگر شما یک ریتم قلبی غیر طبیعی ، بیماری قلبی ، سابقه سکته مغزی ، اضطراب ، اختلال خواب ، فشار خون بالا یا مشکلات مثانه دارید، قبل از استفاده از داروهای ضد احتقان با پزشک خود مشورت کنید.

▪ قطره چشم و اسپری بینی

قطره چشم و اسپری بینی می تواند به مدت کوتاهی برای تسکین خارش و سایر علائم مرتبط با آلرژی کمک کننده باشد.

مانند سایر داروها چنانچه این قطره ها بیش از اندازه مورد استفاده قرار بگیرد ممکن است که اثر برگشتی ایجاد کند.

کورتیکواستروئیدها می توانند به التهاب و پاسخ های ایمنی کمک کنند. این داروها اثر برگشتی ایجاد نمی کنند. اسپری بینی استروئیدی معمولاً به عنوان روشی طولانی و مفید برای بهبود علائم آلرژی توصیه می شود. که هم می توان به صورت آزاد تهیه نمود و هم از طریق نسخه ی پزشک قابل تهیه می باشد.

▪ ایمونوتراپی

ایمونوتراپی به منظور کاهش حساسیت فرد به آلرژن ها است. مقادیری از یک ماده حساسیت زای خاص هر فرد را با دوز افزایشی در طی چند هفته به او تزریق می نمایند و به مرور زمان با تاثیر بر روی سیستم ایمنی بدن باعث تغییر پاسخ سیستم ایمنی بدن به آلرژن خاص خواهد شد و در نتیجه در مواجهه بعدی شخص با آن آلرژن خاص، حساسیتی بروز نکرده و یا کاهش حساسیت چشمگیری دیده می شود.

▪ سیستم ایمنی درمانی زیر زبانی (Sublingual Immunotherapy)

روش SLIT با قرار دادن قرص حاوی مخلوطی از چندین حساسیت زا در زیر زبان شما انجام می شود. در حال حاضر، برای درمان رینیت و آلرژی های آسم ناشی از علف، گرده درختان، گندم، گرد و غبار و جلبک دریایی موثر است. شما می توانید بعد از مشاوره اولیه با پزشکتان، درمان های SLIT که مربوط به آلرژی خاصی در خصوص گیاهان است را در منزل انجام دهید. اولین میزان مصرف هر SLIT در مطب پزشک شما انجام می شود. داروها در یک بازه زمانی مشخصی توسط پزشک تعیین و مصرف می شود.

عوارض جانبی احتمالی وجود دارد که شامل خارش دهان یا سوزش گوش و گلو است. در موارد نادر، درمان های SLIT می توانند باعث ایجاد آنافیلاکسی شوند. در مورد SLIT با پزشک خود صحبت کنید تا ببینید آلرژی شما به این روش درمانی پاسخ خواهد داد یا خیر تا پزشک، شما را در این خصوص راهنمایی نماید.



12 روش درمانی خانگی در خصوص رینیت آلرژی که معجزه می‌کند

به دلیل نگرانی از عوارض جانبی احتمالی مصرف داروهای شیمیایی، بیشتر افراد مبتلا به آلرژی به دنبال درمان های طبیعی و خانگی برای رفع علائم رینیت آلرژی (تب یونجه) هستند.

با این حال، باید خاطر نشان ساخت که استفاده از هر دارویی حتی اگر طبیعی تلقی شود می تواند عوارض جانبی به همراه داشته باشد. موارد زیر جهت بهبود علائم آلرژی (التهاب مخاط بینی) توصیه شده است:

1- اگر حساسیت فصلی به گرده دارید، می توانید به جای باز کردن پنجره ها، از تهویه هوا در منزل استفاده کنید. در صورت امکان، از تهویه ای که برای آلرژی طراحی شده است، استفاده نمایید.

2- استفاده از دستگاه رطوبت گیر یا فیلتر هوا با ذرات با راندمان بالا (HEPA) می تواند به شما در کنترل حساسیت زمانی که در منزل هستید یاری رساند.

3- اگر به گرد و غبار حساسیت دارید، البسه، روبالشتی، ملحفه و پتو خود را در آب گرم بالاتر از 130 درجه فارنهایت (54.4 درجه سانتیگراد) شستشو دهید. تمییز کردن منظم تختخواب، ملحفه ها، روکش بالش ها و پتوها امری ضروری در درمان خانگی برای واکنش آلرژی است.

4- استفاده از تهویه کننده هوا در منزل و ماشین

5- عدم وجود فرش یا هر نوع زیر اندازی در کف اتاق می‌تواند برای فردی که رینیت آلرژی دارد مفید واقع شود.

6- استفاده از ماسک در بیرون از منزل در فصل‌های گرده افشانی و یا زمانهایی که هوا آلوده یا گرد و غبار در هوا موجود است.

7- استفاده از بخار حمام برای باز کردن بینی که بر اثر آلرژی کیپ شده است و همچنین برای تسکین خارش گلو بهترین درمان است.

8- مصرف روزانه یک قاشق عسل به محدود کردن واکنش‌های آلژیک، بخصوص آن‌هایی که از گرد و غبار به وجود می‌آیند، بسیار کمک کننده است.

9- سیگار نکشید. سیگار کشیدن خطرناک‌ترین کاری است که می‌تواند آلرژی را بدتر کند.

10- حیوانات خانگی را خارج از منزل نگه دارید. این حیوانات خانگی پشمالو به دلیل شوره‌های موجود در بدن‌شان موجب آلرژی شده که از علائم آن عطسه کردن مداوم، و حتی قرمز شدن و جوش‌های پوستی است.

11- پیش از بروز علائم حساسیتی، بینی خود را با آب شور بشویید. با انجام این عمل در هر روز صبح و شب قبل از اینکه گرد و خاک از طریق بینی وارد ریه‌ها ی‌تواند جایگزین داروهای مناسب شود، اما مطمئناً تا حدود بسیار زیادی نیاز شما را به مصرف دارو از بین می‌برد.

12- در فضای باز از عینک یا عینک آفتابی استفاده کنید تا گرده‌ها از چشمان شما دور بماند.



رژیم غذایی مفید برای افرادی که رینیت آلرژیک دارند چیست ؟

● غذاهایی که واکنش بدن به الرژن ها

را تشدید می کنند

استفاده از میوه و سبزیجات پخته برای این افراد مفید تر است . میوه و سبزی هایی که ممکن است آلرژی فصلی را تشدید کنند و باعث خارش و تورم دهانی شوند عبارتند از گوجه فرنگی، بادمجان، هویج، سیب، کرفس، فندق، خربزه، زردآلو، هلو، موز و گیلاس.

مصرف نکردن یا کمتر مصرف کردن میوه و سبزیجاتی که در بالا ذکر شد ممکن است شرایط بیمار را بهبود ببخشد.

● غذاهای ضد آلرژی

مصرف برخی از مواد غذایی باعث تقویت و بهبود عملکرد سیستم ایمنی در مقابل آلرژی فصلی می شود. از جمله می توان به موارد زیر اشاره نمود:

-ماست و غذاهای پر فیبر بخورید

بر اساس یافته های محققان دانشگاه میشیگان با حفظ تعادل میکروبی روده می توان مقابل آلرژی فصلی و آسم سپر محافظتی خوبی را ایجاد نمود. برای حفظ تعادل میکروبی دستگاه گوارش می توانید از غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه ها، غلات سبوس دار و مغزها استفاده کنید.

مطالعه بر روی 120 فرد بزرگسال توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان دهنده این موضوع بود که با مصرف 180 گرم ماست در روز افرادی که دچار رینیت آلرژیک بودند، روزهای کمتری را درگیر این بیماری شده و علائم آلرژیک کمتری را تجربه کردند.

-چای سبز بنوشید

بر اساس نتایج تحقیقات، محققان ژاپنی استفاده از چای سبز به دلیل داشتن متیلات اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) دارای خواص ضد آلرژیک بوده و مصرف روزانه چای سبز توصیه شده است.

-اسیدهای چرب امگا-3 مصرف کنید

طبق تحقیقات انجام شده مصرف اسیدهای چرب امگا-3 از بدن در مقابل تولید بالای برخی آنتی بادی هایی که آلرژی را تشدید می کنند، محافظت می نماید. با توجه به علائم ضد التهابی که امگا-3 دارد، موجب کاهش شدت علائم آلرژیکی می شود. از جمله مواد غذایی که منبع غنی اسید های چرب امگا-3 هستند می توان به ماهی، گردو و تخم کتان اشاره نمود.

برای دریافت مشاوره در زمینه آلرژی و رینیت بینی، به پیج اینستاگرام خانم دکتر مریم یعقوبی متخصص گوش حلق و بینی در تهران مراجعه نمایید.