

آلرژی فصلی در کودکان

حساسیت های فصلی، شرایطی هستند که منجر به عطسه کردن، گرفتگی بینی، و یا آبریزش بینی می شوند. این علائم فقط در زمان های خاصی از سال بروز پیدا می کنند. بیشترین علت ایجاد آلرژی های فصلی شامل موارد زیر است:

- گرده های درختان، علف ها و سایر گیاهان
 - هاگ قارچ ها، که در هوای مرطوب و محیط خیس و نمناک رشد می کنند.
- معمولا مردم عادی بدون هیچ مشکلی در این شرایط نفس می کشند. زمانی که فردی حساسیت فصلی دارد، دستگاه ایمنی بدن او طوری رفتار می کند که گویی آن ماده ی آلرژی زا برای بدن مضر است. همین امر، منجر به ایجاد علائم می شود.
- بسیاری از مردم در دوران کودکی برای اولین بار دچار آلرژی فصلی می شوند. آلرژی های فصلی مادام العمر هستند، ولی علائم در طول زمان بهتر و بدتر می شوند. گاهی اوقات آلرژی فصلی در یک خانواده به صورت ارثی وجود دارد.
- برخی از افراد علائمی مشابه آلرژی فصلی را تجربه می کنند، اما علائم آنها در تمام طول سال باقی می ماند. علائم حساسیتی که در تمام طول سال باقی می مانند، به این علل ایجاد می شوند:

- حشرات، مثل مایت های گرد و غبار و سوسک ها
 - حیوانات، مثل گربه و سگ
 - هاگ قارچ ها
- بسیاری از کودکان مبتلا به آلرژی فصلی، به آسم نیز مبتلا هستند. (آسم شرایطی است که نفس کشیدن را مشکل می کند.)

علائم آلرژی فصلی چیست؟

- گرفتگی بینی، آبریزش بینی، عطسه کردن زیاد
 - قرمزی و خارش چشم ها
 - گلودرد، خارش گلو یا گوش ها
 - بیدار شدن مکرر از خواب شب، و یا مشکل در به خواب رفتن که منجر به خستگی و عدم تمرکز در طول روز می شود.
- بچه های کوچک، معمولا قادر به تخلیه ی بینی (فین کردن) نیستند و مدام بینی را بالا می کشند و یا سرفه های خلط دار می کنند. وقتی گلو ی یک کودک خارش داشته باشد، سرفه های کوتاه پشت سرهم می کند و تلاش می کند گلو را با زبان بخاراند. هم چنین ممکن است به علت پر بودن بینی، به صورت عادت با دهان نفس بکشد.

کودکان به دلیل آنکه معنای آلرژی را به درستی درک نمی کنند، گاهی اوقات با علائم شدیدی روبرو می شوند که زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. بچه هایی که آلرژی دارند، ممکن است در تمرکز کردن و یا انجام تکالیف مدرسه با مشکل مواجه شوند. حتی ممکن است در ورزش کردن نیز مشکل پیدا کنند. گاهی کودک نمی تواند دقیق بگوید چه مشکلی دارد، اما والدین او باید به دقت به علائمی که در زمان مشخصی از سال بروز پیدا می کنند و مدت زیادی پایدار می مانند، توجه کنند. البته از روی ظاهر کودک نیز می توان گفت به آلرژی مبتلاست یا خیر. علائم آلرژی فصلی در کودکان، تا بعد از ۲ سالگی تظاهر نمی

یابند. چنانچه کودک شما کمتر از ۲ سال سن دارد و علائم ذکر شده را بروز می دهد، در مورد سایر علل احتمالی آن با پزشک او صحبت کنید.

آیا آزمایشی برای تشخیص آلرژی وجود دارد؟

بله، پزشک کودکان در مورد علائم شما سؤال کرده و معاینات لازم را به عمل می آورد. ممکن است درخواست آزمایشات دیگری مثل تست پوستی آلرژی بدهد. در این تست، قطره ای از ماده ی مشکوک به آلرژی را بودن، روی پوست کودک قرار داده می شود و سپس پزشک، خراش کوچکی روی پوست او ایجاد می کند تا واکنش پوستی را در جهت قرمزی یا برجسته شدن، مشاهده کند.

آلرژی های فصلی چگونه درمان می شوند؟

می توان برای کاهش علائم، از یک یا چند روش زیر برای کودکان استفاده کرد:

▪ **شست و شو دهنده های بینی:** بچه های بزرگ تر می توانند از شست و شو دهنده های بینی استفاده کنند. شست و شوی بینی با آب نمک، داخل بینی را تمیز کرده و گرده ها را از بینی خارج می کند. حتی ترشحات اضافه که منجر به گرفتگی بینی می شوند را نیز تمیز می کند. ابزارهای مختلفی برای کمک به تمیز کردن بینی در کودکان وجود دارند.

▪ **اسپری های بینی استروئیدی:** برای بهبود علائم درگیری بینی، اسپری های بینی استروئیدی بهترین درمان تک دارویی هستند. اما شاید چندین روز تا یک هفته برای مشاهده ی اثر آنها لازم باشد. پزشک کودک شما، ایمن ترین دوز ممکن را برای سن او تجویز می کند. استفاده از این داروها برای مدتی بیش از ۲ ماه، نیازمند آن است که کودک تحت نظر پزشک یا پرستار باشد.

▪ **آنتی هیستامین ها:** این داروها در از بین بردن خارش، عطسه و علائم آبریزش بینی مؤثرند. بعضی از آنتی هیستامین ها باعث ایجاد خستگی و خواب آلودگی در افراد می شوند و نباید در کودکان استفاده گردند.

▪ **ضد احتقان ها:** این ترکیبات می توانند علائم گرفتگی بینی را بهبود بخشند. افرادی که بیماری های خاص زمینه ای – مثل پرفشاری خون – داشته باشند، نمی توانند از این داروها استفاده کنند. همچنین نباید از فرم های اسپری و قطره ی بینی ضداحتقان، برای بیش از سه روز پشت سر هم استفاده کرد، زیرا ممکن است علائم را شدیدتر کنند.

▪ **تزریق های ضد آلرژی (ایمونوتراپی):** معمولاً هر هفته یا هر ماه توسط پزشک متخصص آلرژی انجام می شوند. این تزریق ها خطر ابتلا به آسم را در آینده در کودک، کاهش می دهند.

▪ **قرص های ضد آلرژی (زیرزبانی):** برای برخی از آلرژی ها به گرده های گیاهان، قرص های ضد آلرژی زیر زبانی وجود دارند که همانند تزریق ها عمل می کنند. این قرص ها در زیر زبان حل می شوند و به صورت روزانه برای چندین ماه در سال استفاده می شوند.

انتخاب درمان صحیح برای هر کودک، به شدت علائم وی و وجود بیماری همزمان بستگی دارد.

آیا می توان از علائم آلرژی فصلی جلوگیری کرد؟

بله، چنانچه کودک شما هر سال در زمان مشابهی دچار علائم می شود، در مورد پیشگیری از بروز این علائم با پزشک یا پرستار وی صحبت کنید. گاهی می توان با شروع درمان، ۱ تا ۲ هفته قبل از آن زمان، از بروز علائم جلوگیری کرد. هم چنین می توان با اجتناب از مواد حساسیت زاء، مانع از بروز این علائم شد؛ مثلاً چنانچه کودک شما به گرده ی گیاهان حساسیت دارد، می توانید:

- در زمان بروز علائم، کودک را در فضای داخل منزل و فضاهای سربسته نگه دارید.
- پنجره های ماشین و منزل را ببندید و به جای آن از کولر یا بخاری استفاده کنید.
- کمک کنید کودکان قبل از خواب به حمام بروند تا گرده ها از پوست و موهای او پاک شوند.
- از جاروبرقی با فیلتر مخصوص (HEPA filter) استفاده کنید تا در حد امکان محیط داخل را پاکیزه نگه دارید.

مترجم:

دکتر زهرا عندلیب

Reference address:

<https://www.uptodate.com>

آخرین به روزرسانی: ۳ آوریل ۲۰۱۸