

## آلرژی فصلی در سال جدید؛ از علل تشدید تا درمان

تاریخ: اردیبهشت ۱۴۰۵

شروع فصل بهار معمولاً به یاد آورنده نوروز، تازه شدن سال، زیبایی و شکوفه‌های درختان است. اما برای برخی بهار با نشانه‌های بسیار متفاوتی همراه است. اگر صبح‌ها با چند عطسه پشت‌هم از خواب بیدار می‌شوید یا در طول روز مدام چشم‌هایتان می‌سوزد احتمالاً تنها نیستید و مشکل شایع‌تر از آن است که فکر می‌کنید. نگران نباشید؛ ما در کنار شما هستیم تا همه آنچه لازم است در مورد آلرژی و راهکارهای کنترل آن بدانید را به شما معرفی کنیم.

### آلرژی چیست و چگونه ایجاد می‌شود؟

رینیت آلرژیک که در اصطلاح عامیانه به آن آلرژی فصلی نیز گفته می‌شود، بیماری شایع است که بر اساس آمار سازمان جهانی آلرژی، سالانه بین ۱۰ تا ۳۰٪ جمعیت را در سراسر جهان درگیر می‌کند. آلرژی‌ها در واقع واکنش بیش از حد بدن هستند. گاهی سیستم ایمنی در برخورد اولیه با یک ماده بی‌خطر مانند گرده گل و گیاه به اشتباه آن ماده را خطرناک تلقی کند. ماده‌ی بی‌خطر ایجاد کننده آلرژی را آلرژن نامیده و این برخورد اولیه را حساسیت‌زایی<sup>۱</sup> می‌نامند.

در این مرحله بدن آنتی‌بادی‌هایی به نام ایمونوگلوبولین E (IgE) تولید می‌کند که به صورت کاملاً اختصاصی به آلرژن مدنظر متصل می‌شوند. آنتی‌بادی‌های IgE سپس به تعداد بالا به سلول‌های مست سل متصل می‌شوند. مست سل‌ها در نواحی مانند مجاری بینی، ریه‌ها، چشم‌ها و پوست فراوان هستند که در نتیجه در این نواحی علائم آلرژی بیش‌تر احساس می‌شوند.

دفعه بعدی که بدن با آن آلرژن مواجه می‌شود، در زمان کوتاهی آلرژن به آنتی‌بادی روی مست سل‌ها متصل شده و باعث آزاد شدن مواد واسطه شیمیایی از مست سل‌ها می‌شود. مهم‌ترین این واسطه‌ها، هیستامین است. هیستامین یک ماده التهابی قدرتمند است که باعث گشاد شدن عروق، تورم مخاط بینی، حساس شدن پایانه‌های عصبی و تولید موکوس بیش‌تر یا به عبارت ساده‌تر باعث اکثر علائم اصلی آلرژی می‌شود.

---

<sup>۱</sup> sensitization

## علائم آلرژی فصلی

در آلرژی، هیستامین به همراه پروستاگلاندین و برخی از سایتوکاین‌ها آزاد می‌شود و در نتیجه بدن وارد فاز می‌شود که به آن فاز اولیه واکنش آلرژیک می‌گویند. در این فاز فرد معمولا علائمی مانند عطسه، گرفتگی و آبریزش بینی، خارش و سوزش چشم و گلو را تجربه می‌کند.



تقریباً ۴ تا ۸ ساعت بعد از فاز اولیه، موج دوم آلرژی که فاز تاخیری نامیده می‌شود، ممکن است آغاز شود. این مرحله به خاطر تحریک سلول‌های دیگری به نام ائوزینوفیل‌ها ایجاد می‌شود که به سمت بافتی که واکنش‌های اولیه در آن رخ دادند حرکت می‌کنند. این فاز ثانویه می‌تواند تا چندین روز ادامه پیدا کند و به همین دلیل است که گاهی آلرژی فصلی به شدت طولانی و خسته‌کننده می‌شوند.

### چرا آلرژی در سال ۱۴۰۵ زودتر و شدیدتر شده است؟

تشدید رینیت آلرژیک در سال‌های اخیر صرفاً یک تصور عامیانه نیست. گروه‌های تحقیقاتی مختلفی در دنیا، بررسی‌های مختلفی انجام داده و به روند مشابهی رسیده‌اند؛ در ۳ دهه گذشته، تغییر و تشدید قابل توجهی در آلرژی‌های فصلی ایجاد شده است. محققین به دلایل مختلفی برای علت این موضوع رسیده‌اند:

۱. مهم‌ترین علت این تغییر افزایش دما عنوان شده است. گرده‌های گیاهی، اصلی‌ترین علت آلرژی هستند. افزایش دمای هوا علامت و نشانه‌ای به گیاهان برای شروع گرده‌افشانی است. زمستان‌های گرم‌تر که باعث شروع زود هنگام بهار می‌شوند در سال‌های اخیر باعث گرده‌افشانی زودتر گیاهان شده و در نتیجه آلرژی زودتر افراد را درگیر می‌کند.



۲. از دلایل دیگر ازدیاد آلرژی فصلی، افزایش  $CO_2$  است. با افزایش  $CO_2$  گیاهان بارورتر شده و گرده‌افشانی بیشتری می‌کنند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که گرده‌های گیاهانی که در شرایط جوی با  $CO_2$  بالا تولید می‌شوند خاصیت ایجاد حساسیت بیشتری دارند.

۳. عامل دیگری که موجب بدتر شدن آلرژی می‌شود پدیده گرمایشی شهری است. این پدیده به آن معناست که یک منطقه توسعه یافته شهری، دمای بالاتری نسبت به مناطق روستایی مجاور خود دارد.

۴. آلودگی هوا نیز امروزه به عنوان عاملی حیاتی در شدت آلرژی شناخته می‌شود. ذرات معلق و دی‌اکسید نیتروژن با روش‌هایی با گرده‌های گیاهان تعامل می‌کنند که واکنش‌های حساسیتی را تشدید می‌کند. همچنین آلودگی هوا به روش‌های مختلف سیستم تنفسی را نیز تضعیف می‌کند که موجب بدتر شدن آلرژی می‌شود.

## شرایط اختصاصی آلرژی در ایران

در بیش‌تر مناطق ایران و به خصوص در شهرهای بزرگ در سال‌های اخیر افزایش دما، افزایش CO<sub>2</sub>، آلودگی هوا و تشدید گرمایش شهری دیده می‌شود. حضور همه این عوامل در کنار هم باعث تشدید شدت و مقدار بروز آلرژی فصلی در کشورمان شده است. مطالعه‌ای در مجله آلرژی و آسم و ایمونولوژی نشان داد که ساکنین مناطق شهری مانند تهران در فصل آلرژی، به طور قابل توجهی علائم شدیدتر و طولانی‌تری را تجربه می‌کنند.

## **بهترین درمان‌های موثر برای مدیریت آلرژی**

درمان رینیت آلرژیک معمولاً نیازمند مدیریت چند وجهی است و تنها با یک روش ممکن است اثربخشی مورد نیاز و بهبود کیفیت زندگی اتفاق نیوفتد.

### درمان غیر دارویی آلرژی

دوری کامل از گرده گیاهان اگرچه راهکار منطقی به نظر می‌رسد اما در عمل اصلاً ممکن نیست. اما با به کار گیری برخی اصلاحات در سبک زندگی روزمره و کنترل عوامل محیطی می‌توان تاثیر آن را کاهش داد:

- گرده‌ها در ساعات ۵ تا ۱۰ صبح در روزهای خشک و با وزش باد، معمولاً به بیش‌ترین تراکم خود در هوا می‌رسند. در این شرایط سعی کنید داخل فضایی سرپوشیده باشید و در و پنجره‌ها را ببندید.
- اگر در این ساعات در فضای آزاد بودید، حتماً در اولین فرصت لباس‌های خود را تعویض کرده و دوش بگیرید تا گرده‌های باقی مانده بر روی لباس و موهای‌تان پاک شوند.
- لباس‌ها را پس از شست‌وشو در فضای داخل خانه خشک کنید تا میزان چسبیدن گرده‌های گیاهی به آن‌ها به حداقل برسد.
- در فضای باز از یک عینک آفتابی استفاده کنید که دور تا دور چشم‌ها را پوشش دهد تا برخورد با آلرژن‌ها را کاهش دهید.
- در داخل خانه از سیستم‌های تهویه هوا با فیلتر HEPA استفاده کنید و تا حد امکان پنجره‌ها را باز نکنید.

### درمان دارویی آلرژی

معمولاً برای اکثر افراد با آلرژی متوسط تا شدید، راهکارهای غیردارویی به تنهایی ناکافی هستند. در این شرایط راهکارهای دارویی، تاثیرات بهتری در کنترل علائم دارند.

یکی از دسته‌های دارویی مهم در این زمینه، آنتی‌هیستامین‌ها هستند. همان‌طور که از اسم آن‌ها پیداست، این داروها جلوی عملکرد هیستامین در بدن را گرفته و علائم آلرژی را کم‌تر می‌کنند. مهم‌ترین مشکل افراد برای

استفاده از آنتی‌هیستامین‌های نسل یک مانند دیفن‌هیدرامین و کلرفنیرامین مشکل خواب‌آوری آن‌هاست. در مقابل در آنتی‌هیستامین‌های نسل دو مانند ستیریزین و لوراتادین خواب‌آوری بسیار کاهش پیدا کرده است و همچنین با قابلیت مصرف ۱ بار در روز، برای افراد بسیار مورد قبول واقع شده‌اند.



دسته‌های دارویی دیگری نیز مانند کورتیکواستروئیدها، ضد احتقان‌ها و آنتاگونیست‌های لکوترین ممکن است بسته به شرایط ویژه هر فرد مورد استفاده قرار گیرند.

**درمان آلرژی در کسانی که به توجه بیش‌تری نیاز دارند؛ کودکان، زنان باردار و افراد مسن**

### آلرژی در کودکان

آلرژی می‌تواند بر خواب کودک تاثیر گذاشته، عملکرد وی در مدرسه را مختل کند و یا حتی به عفونت گوش (اوتیت) یا تشدید ریسک بروز آسم منجر شود. بنابراین مدیریت آن اهمیت ویژه‌ای دارد. علائم آلرژی در کودکان گاهی می‌تواند متفاوت باشد. از جمله: افزایش ترشحات بینی، پدیدار شدن تیرگی زیر چشم ناشی از احتقان عروق و کشیدن بینی به سمت بالا با دست که یک حرکت شایع در کودکان است.

داروها از جمله آنتی‌هیستامین‌ها مانند ستیریزین و همچنین کورتیکواستروئیدهای داخل بینی تحت نظر پزشک می‌توانند برای کودکان استفاده شوند.

## آلرژی در بارداری

در این دوران، تاکید بر روش‌های غیر دارویی بیشتر می‌شود اما در موارد شدیدتر می‌توان از برخی آنتی‌هیستامین‌ها و کورتیکواستروئیدها نیز استفاده نمود. انتخاب همه داروها در بارداری لازم است حتما تحت نظر پزشک متخصص انجام شود.

## آلرژی در سالمندان

از آن جا که عارضه‌ی خواب‌آلودگی در داروهای سالمندان یک نگرانی جدی در نظر گرفته می‌شود، انتخاب آنتی‌هیستامین‌های نسل ۲ گزینه بسیار مناسبی برای این دسته از افراد است.

**برای مدیریت بهتر آلرژی و بهبود کیفیت زندگی به یاد داشته باشیم که...**

رینیت آلرژیک یک اختلال و بیماری واقعی بوده که نیازمند روش‌های مراقبتی صحیح هستند. زمان شروع آلرژی فصلی در سال‌های اخیر زودتر و خود آلرژی‌ها نیز شدیدتر شده است. علت اصلی این موضوع احتمالا مربوط به افزایش دما و تغییرات اقلیمی، ازدیاد CO<sub>2</sub> و اثر جزیره گرمایشی شهری است.

کنترل عوامل محیطی، بهبود سبک زندگی و استفاده از داروهای مناسب، بهترین روش مدیریت آلرژی فصلی محسوب می‌شوند و در کنار هم بسیار موثرتر از هر یک از روش‌ها به تنهایی هستند. داروهای آنتی‌هیستامین نسل دوم درمان موثری برای آلرژی هستند. این دسته دارویی برای بیش‌تر افراد جامعه ایمن، موثر و کارآمد است.

## منابع

- World Allergy Organization
- ARIA Guidelines ۲۰۲۲
- European Academy of Allergy and Clinical Immunology
- Iranian Journal of Allergy, Asthma and Immunology

گراورنده: دکتر فاطمه نورسته

این محتوا صرفا جنبه آموزشی داشته و جنبه درمانی ندارد. توصیه می‌گردد حتما پیش از تصمیم‌گیری در خصوص تمامی مسائل پزشکی با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.