

## منابع رایج آلرژی

محصولات مراقبت از پوست، ادکلن‌ها، عطرها، مرطوب کننده‌ها، صابون‌ها، دئودورانت‌ها، افترشیوها و سایر محصولات بهداشتی مشابهی که بوی خوبی دارند، حاوی مواد شیمیایی هستند.



## منابع پنهان آلرژی

برخی محصولات کم آلرژی یا ضد حساسیت حاوی اسانس‌هایی هستند که به دلیل بوی عطر کم آنها، تصور نمی‌کنیم آلرژی‌زا باشند. برخی محصولات ظاهراً بدون اسانس نیز معمولاً عطری دارند که بوی مواد شیمیایی این محصولات را پنهان می‌کنند. همچنین بسیاری از آگهی‌های عطر و محصولات مراقبت از پوست مملو از عطر هستند.



# تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۲ + شماره یک + دوره جدید



چگونه از بروز آلرژی عطری جلوگیری کنیم؟

## روش ساده برای مقابله با حساسیت عطری

حساسیت به عطر و ادکلن یکی از رایج ترین حساسیت‌های دنیاست که موجب واکنش آلرژیک بدن به ترکیبات شیمیایی عطرها می‌شود. خارش یا قرمزی پوست، خارش یا تاول روی پوست، قرمزی شدید و سوزش چشم، ریزش اشک و تورم پلک‌ها، عطسه، آبریزش بینی، گرفتگی بینی، سردرد و حتی مشکلات تنفسی می‌توانند نشانه‌های حساسیت به بوی عطر باشند. در این مطلب ۷ روش ساده برای مقابله با حساسیت عطری پیشنهاد شده است.

### از عطر ها فاصله بگیرید

پزشک‌ها نمی‌توانند صرفاً به دلیل واکنش آلرژیک به یک عطر آزمایش برای افراد تجویز کنند، بنابراین شما باید کمی از شم کار آگاهی استفاده کنید تا بفهمید چه بویی باعث بروز علائم آلرژیک در شما می‌شود. به زمان‌هایی که به نظر می‌رسد آلرژی اوج می‌گیرد توجه کنید و از خود بپرسید آیا آن موقع در نزدیکی شما بوی تند عطر به مشام می‌رسد؟ هنگامی که ایده‌ای درباره منشأ بویی که باعث ایجاد آلرژی شما می‌شود به دست آوردید، از آن فاصله بگیرید و ببینید آیا علائم شما بهتر می‌شود یا خیر.

### استفاده از پاک کننده های طبیعی

از پاک کننده های طبیعی برای نظافت محیط استفاده کنید. اگر خودتان با موادی مانند جوش شیرین یا سرکه سفید، پاک کننده درست کنید، به راحتی می‌توانید از خرید مواد شوینده دارای اسانس و مملو از مواد شیمیایی پیشگیری کنید.

### کلاه های بدون اسانس یا عطر بخرید

به خاطر داشته باشید که برخی محصولات دارای «رایحه طبیعی» نیز ممکن است حاوی مواد شیمیایی باشند که باعث واکنش آلرژیک شوند. از خرید هر چیزی که روی آن برچسب «عطر» ذکر شده است، خودداری کنید. حتی محصولات که بو ندارند ممکن است از عطرها برای پنهان کردن بوهای شیمیایی استفاده کنند.

### کنترل علائم آلرژی با نظرسنجی

داروهای می‌توانند به طور مؤثر علائم آلرژی ناشی از این حساسیت‌ها را کنترل کنند. برخی افراد با داروهای ضداحتقان و گرفتگی بینی یا اسپری‌های استروئیدی تسکین می‌یابند. خوددرمانی نکنید و حتماً در این باره با پزشک معتمد خود مشورت کنید.

### استفاده از عطر های سبک

در صورتی که دچار تنگی نفس هستید یا به عطر حساسیت دارید اما همچنان می‌خواهید از عطر و ادکلن استفاده کنید، بهترین پیشنهاد و راهکار استفاده از ادوتویلت‌ها و عطرهای سبک است. علاوه بر این پاف کمتری را اسپری کنید تا نیاز نباشد خودتان را از دنیای زیبای عطرها محروم کنید.

### درخواست از اطرافیان

از اطرافیان بخواهید از عطر و ادکلن قوی استفاده نکنند. به کارگیری این راهکار ممکن است در محل کار مشکل باشد؛ برای رعایت ادب در محیط کار و پرهیز از تنش می‌توانید میز خود را جابه‌جا کنید یا از یک پنکه کوچک رومیزی استفاده کنید.

### از مرطوب کننده ها استفاده کنید

برای درمان حساسیت پوست به ادکلن و عطر ابتدا آن قسمت از پوست خود که دچار حساسیت شده را با آب تمیز کنید و سپس از کرم‌ها و لوسیون‌های نرم کننده و مرطوب کننده استفاده کنید و سطح پوست خود را به طور کامل با کرم پوشش دهید. بدین ترتیب، یک لایه محافظ روی پوست خود ایجاد می‌کنید و مانع نفوذ مواد شیمیایی به لایه‌های حساس پوست می‌شوید.

## حساسیت عطری خوشبوهای پردردسر!

عطرها همان قدر که می‌توانند در ما احساس خوشایند ایجاد کنند گاهی نیز می‌توانند مشکلاتی به دنبال داشته باشند. اگر پس از قرار گرفتن در معرض عطرها یا ادکلن‌های قوی دچار سردرد، مشکلات تنفسی یا بثورات پوستی می‌شوید ممکن است به آنها حساسیت داشته باشید.

نتایج تحقیقی از دانشگاه جورجیای غربی نشان می‌دهد حدود ۳۰ درصد از افراد مورد بررسی، محصولات معطر را تحریک کننده می‌دانند. کسانی که آسم یا حساسیت به مواد شیمیایی دارند نیز ممکن است عطرها قوی را به دلیل علائم آلرژی‌زایی که ایجاد می‌کنند مشکل ساز بدانند.

بر خلاف گرده گل و گیاه و درختان، عطرها رایحه‌ها را از بدن نمی‌کنند؛ بلکه تحریک کننده هستند. اما این بدان معنا نیست که نمی‌توانند علائم آلرژی‌زایی مانند عطسه، سرفه یا سردرد به دنبال داشته باشند.

## زمینه آلرژی ارثی است

دکتر عاطفه فخاریان، فوق تخصص ریه و دانشیار دانشگاه شهید بهشتی در مورد آلرژی و حساسیت به مواد حساسیت‌زای مختلف می‌گوید: اغلب آلرژی‌ها و حساسیت‌ها در فصل بهار بیشتر خود را نشان می‌دهند و علاوه بر آلرژی فصلی، افراد زیادی از علائم آلرژی به مواد مختلف رنج می‌برند. افراد آلرژیک زمینه آلرژی را از پدر یا مادر خود به ارث می‌برند که آتوپیک (Atopy) نامیده می‌شود.

این پزشک متخصص ادامه می‌دهد: به نوزادانی که با زمینه آلرژی به دنیا می‌آیند «آتوپیک» (Atopic) گفته می‌شود. پوست این کودکان در دوران نوزادی (اغلب در هفته اول و دوم) خیلی خشک است یا جوش‌های کوچکی روی گونه‌های خود دارند.

ادامه مطلب را در صفحه ۶ بخوانید

