

# حساسیت فصلی در کودکان



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶  
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲  
ایمیل: info@piho.ir

[www.piho.ir](http://www.piho.ir)



## • گرده گل و درختان

در فصل بهار نمی توان از گرده های موجود در هوا فرار کرد. فقط می توانید در طول روزهایی که گرده افشانی در هوا زیاد است اجازه بیرون رفتن به کودک ندهید و در پنجره ها را نیز به ویژه در روزهای بادی ببندید. اما این کار واقعی و ممکن نیست.

برای جلوگیری از این مساله، هر شب کودک را حمام کنید و موهای او را بشویید تا گردهای روی آن نباشد. لباس های خیس او را نیز روی طناب پهن نکنید.

## • کپک و قارچ

باید از سیستم تهویه هوا و دستگاه های جذب رطوبت هوا در طول روزهای گرم و مرطوب استفاده کنید به ویژه در مکان هایی که ممکن است کپک و قارچ رشد کنند. اگر در حمام کپک ایجاد می شود، به طور مرتب در و دیوار آن را با محصولات ضد قارچ همچون سفید کننده و آب شست و شو دهید. کپک در همه جا از کمد گرفته تا یخچال، سطل آشغال و زیرزمین می تواند رشد کند.

## چگونه مانع از ایجاد حساسیت در کودک شویم؟

در اینجا چند حساسیت رایج و راه های مقابله با آنها را برایتان نام برده ایم:

### • گرد و غبار

گرد و غبار در فرش و پارچه ها جمع می شوند و در همه اتاق های خانه موجود هستند. اما بیشترین تماس کودک با آنها هنگام خواب است زیرا بالش و پتوی کودک مملو از گرد و خاک های ریز است.

برای از بین بردن آنها می توانید از مراحل زیر کمک بگیرید. این کارها، ۶۰ تا ۷۰ درصد باعث کاهش حساسیت کودک می شوند.

• رختخواب و بالش کودک خود را با پارچه نفوذناپذیر روبه کنید. این پارچه را در فروشگاه های لوازم آرزوی می توانید پیدا کنید. برخلاف پارچه های پلاستیک، این پارچه نه چروک می شود و نه خش خش می کند. به جای پتوی پرزدار نیز از لحاف روکش دار استفاده کنید.

• هر هفته یکبار رختخواب او را با آب داغ بشویید. بهتر است دمای آب تا ۱۳۰ درجه فارنهایت بالا باشد.

• از وسایلی که از پوست حیوانات تهیه شده اند در اتاق کودک استفاده نکنید زیرا به شدت خاک به خود می گیرند. اگر فرزندتان اسباب بازی ای دارد که پرز یا موی حیوانات دارد و نمی تواند از آن دل بکند، آن را نیز هفته ای یک بار با آب داغ بشویید یا یک شب تا صبح در فریزر بگذاری تا یخ بزند.

• هر هفته یک بار خانه را جاروبرقی بکشید و گردگیری کنید اما سعی کنید در آن زمان کودک در خانه یا اتاق نباشد. گردگیری باعث بلند شدن گرد و غبار در هوا می شود اما با دستمال یا جاروی خیس اگر این کار را انجام دهید خاک کمتری ایجاد می شود.

• اگر کودک شما حساسیت شدید به گرد و خاک دارد، به جای استفاده از فرش، کف خانه را با پارکت چوبی یا پلاستیکی بپوشانید.

اگر کودک به موی حیوانات حساسیت دارد باید از سگ یا گربه خود دل بکنید. این کار بسیار سختی است اما برای سلامت فرزند خود این تنها راه خطاناپذیر است. اگر توان این کار را ندارید، حیوان خانگی خود را به طور مرتب بشویید. تا حد امکان نیز از قرار گرفتن آنها روی مبل یا رفتن به اتاق کودک جلوگیری کنید.

آلرژی چیست؟

واکنش سیستم دفاعی بدن در مقابل عناصر خارجی را آلرژی (حساسیت) می‌گویند. هنگامی که کودک در تماس با مواد حساسیت‌زا قرار می‌گیرد - به آن دست می‌زند، تنفس می‌کند، می‌خورد یا حتی به او تزریق می‌شود - بدن او به اشتباه این مواد را دشمن فرض می‌کند و در برابر آن گارد دفاعی می‌گیرد و برای مبارزه با آن هیستامین تولید می‌کند.

هیستامین بدن را تحریک کرد و باعث ایجاد نشانه‌هایی همچون آبریزش بینی، عطسه، خارش و سرفه می‌شوند. این نشانه‌ها می‌توانند خفیف یا شدید یا ادواری (فصلی) باشند. یا فقط هنگام تماس با ماده حساسیت‌زا بروز کنند.

بعضی وقت‌ها میزان حساسیت به قدری بالا است که باعث شوک می‌شود که باید فوراً بیمار را به بیمارستان ارجاع داد. نشانه‌های این حمله نیز سخت نفس کشیدن یا قورت دادن آب گلو است که می‌تواند خطر مرگ داشته باشد.

مواد حساسیت‌زای رایج شامل غذا، دارو، حشره، موی حیوانات، گرده درختان و خاک هستند.

حساسیت‌های رایج در کودکان چیست؟

بر اساس آمار، حدود ۴٫۵ درصد از کودکان زیر ۱۸ سال به حساسیت غذایی، ۱۰٫۷ درصد حساسیت پوستی و ۱۶٫۶ درصد نیز تب یونجه و حساسیت تنفسی دارند.

چه چیزی باعث ایجاد حساسیت بینی می‌شود؟

متهمان اصلی این حساسیت موارد زیر هستند:

- گرد و غبار
- پرز و موی حیوانات
- گرده درخت، گیاهان و گل‌ها
- کپک

برخی از کودکان به بالش‌های پر یا پتوهای پشمی هم حساسیت دارند. شاید کودکان به دود سیگار حساسیت نداشته باشند اما این دود باعث افزایش آلرژی آنها می‌شوند.

چگونه می‌توان حساسیت بینی را از سرماخوردگی تمیز داد؟

از آنجا که نشانه‌های حساسیت بینی بسیار شبیه سرماخوردگی است - آبریزش بینی، آبریزش چشم، سرفه، پر شدن بینی و عطسه - تشخیص آنها از یکدیگر کمی دشوار است.

اما آلرژی علائم دیگری نیز دارد. برای کشف آن باید سوال‌های زیر را از خود پرسید:

• آیا کودک همیشه سرما خورده است؟ سرماخوردگی فقط یک هفته تا ده روز ادامه دارد اما آلرژی این گونه نیست.

• آیا بینی کودک شما پر است یا آبریزش دارد؟

• آیا کودک همیشه در حال پاک کردن یا بالا کشیدن بینی خود است؟

• آیا مخاط بینی او شفاف و آبیکی است؟ (برعکس سبز و غلیظ بودن)

• آیا زیاد عطسه می‌کند؟

• آیا چشمانش قرمز و آبدار است و خارش دارد؟

• آیا از طریق دهان نفس می‌کشد؟

• آیا همیشه سرفه‌های خشک دارد؟

• آیا پوست او لکه‌های قرمزی دارد که می‌خارند؟

اگر پاسخ شما به یک یا چند پرسش بالا بله است، باید بدانید فرزندتان به چیزی در اطراف خود حساسیت دارد. حساسیت بینی در کودکان می‌تواند به بیماری‌هایی همچون عفونت بینی، آسم و عفونت سینوس‌ها تبدیل شود.



چه زمانی می‌توان متوجه حساسیت کودک شد؟

این بستگی به کودک دارد که چه زمانی نشانه‌های حساسیت خود را بروز دهد. همه افرادی که حساسیت دارند یک آستانه دارند که باید به آن برسند تا بدنشان از خود واکنش نشان دهد. این زمان ممکن است چند ماه طول بکشد. به طور مثال، شاید کودک به موی گربه حساسیت داشته باشد اما تا چند ماه واکنشی نشان ندهد یا واکنش ضعیفی از خود نشان دهد. اما سرانجام یک روز آستانه حساسیت او تحریک شود و علائم حساسیت را بروز دهد.

چگونه متوجه شویم کودک به چه چیزی حساسیت دارد؟

برای این منظور باید با دقت همه چیز را تحت نظر داشته باشید. برخی از آزمایش‌های پزشکی نیز می‌توانند در یافتن موار حساسیت‌زا برای کودک موثر باشند.

حساسیت به خاک و گل بیشتر در هوای مرطوب و بارانی بروز می‌کند که نمی‌توان آن را از سرماخوردگی تمیز داد. در حالیکه حساسیت گرد و غبار یا موی حیوانات در طول سال رخ می‌دهند. اما به طور کلی حساسیت بیشتر در فصل‌های بهار، تابستان و پاییز بروز می‌کند.

برای تشخیص حساسیت کودک به موی حیوانات با چند روز دور بودن او از حیوان مشخص نمی‌شود و شاید تا یکسال طول بکشد. اگر کارآگاه بازی‌های خودتان پاسخ نداد، برای تشخیص حساسیت پیش پزشک بروید. او با سوالات خود تشخیص می‌دهد که کودک حساسیت دارد یا خیر. اگر داشت، او را نزد متخصص می‌فرستد و آنها میزان آنتی‌بادی موجود در خون کودک را آزمایش و میزان آلرژی را تعیین می‌کنند.

البته آزمایش خون احتمال خطای بیشتر از آزمایش پوست دارد. در این آزمایش، پزشک بخش کوچکی از پوست کودک را جدا و آزمایش می‌کنند. آنها به شما می‌گویند فرزندتان به چه چیزی حساسیت دارد اما باید بدانید با بزرگ‌تر شدن کودک، ممکن است حساسیت او هم تغییر کند.