

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

### چرا میگرن در زنان شایع‌تر است؟

ایسنا | متخصصان علوم پزشکی در یک مطالعه جدید به بررسی این موضوع پرداختند که چرا میگرن در زنان رایج‌تر است. بنا به دلایلی که محققان از آن آگاه نیستند، زنان سه‌برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به سردردهای میگرنی هستند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، اکنون متخصصان به مطالعه روی فعالیت یک نوع پروتئین پرداختند که می‌تواند توضیح‌دهنده این علت باشد. مطالعه انجام‌شده در مدت بیش از ۳۰ سال نشان می‌دهد پپتید وابسته به ژن کلسی تونین (CGRP) نقش مهمی در میگرن بازی می‌کند. هرچند در این بررسی جدید اطلاعات بیشتری در مورد موقعیت و فعالیت پروتئینی در بدن که آغازکننده سردردهای میگرنی است، به دست آمده است.

## «شهروند» از تمام جزییات آلرژی فصلی نشانه‌ها و راه‌های ساده برای درمان آنها گزارش می‌دهد

# دردسرهای بهاری

شهروند | بهار را با زیبایی‌هایش می‌شناسند؛ با سرسبزی و لطافت هوا. فرودین، اردیبهشت و خرداد برای خیلی‌ها خاطره‌انگیز است، درختان سبز و گل‌های رویداده در دامن‌شان، آنها را به وجد می‌آورد. حالا در این شرایط تصور کنید که گروهی بشدت از بهار بیزارند، برای آنها فصل بهار، به ویژه فروردین و اردیبهشت‌اش، نه تنها زیبا نیست که شروع‌کننده دور جدیدی از بیماری‌شان است. عطسه و سرفه‌های بی‌وقفه و خارش چشم حساسیت‌های پوستی. اینها البته تنها بخش کوچکی از دایره بزرگ پیامدهای فصل بهار برای گروه حساس است. آلرژی‌زایی یکی از ویژگی‌های بهار است، فصل گرده‌افشانی گل‌هاست و همین باعث می‌شود تا بسیاری حتی از راه رفتن در پیاده‌روها، بیزار شوند. برای آنها بهار رنگ آلرژی و حساسیت دارد.



### آیا ما هم در معرض ابتلا به آلرژی هستیم؟

آلرژی می‌تواند ژنتیکی باشد، یعنی اگر یکی از والدین به هر نوعی به آلرژی مبتلا باشد، ابتلای یک فرزند از سه فرزندش به این بیماری، دور از انتظار نیست. در صورتی که هر دو والد به حساسیت مبتلا باشند، احتمال ابتلای فرزند از ۱۰ فرزند آنها وجود دارد. با این همه هیچ‌کس با بیماری آلرژی به دنیا نمی‌آید، ولی زمینه ابتلا به آن ارثی است. آلرژی‌ها عمدتاً در دوران کودکی شروع می‌شوند و هر چه به سن افراد اضافه می‌شود، میزان حساسیت هم کمتر می‌شود. به‌هر حال هر چقدر تماس فرد با ماده آلرژی‌زا، بیشتر باشد، احتمال این که نسبت به آن حساسیت نشان دهد، بیشتر است.

### از خودمان در برابر آلرژی‌ها مراقبت کنیم

از ماسک استفاده کنید: هنگام راه رفتن روی چمن‌ها یا قرار گرفتن در فضایی با انبوه برگ‌های ریخته، بهتر است از ماسک استفاده کنیم. چرا که در این فضاها، گرده گیاهان و اسپور قارچ‌ها زیادند.

تهویه خودرو را روشن کنید: هنگام رانندگی برای جلوگیری از ورود هوای بیرون به داخل خودرو، از تهویه استفاده کنیم.

بهتر است شیشه‌های خودرو و خانه بسته بماند: برای این که کمتر در معرض گرده‌ها قرار بگیریم، بهتر است راه‌های ورود آنها را ببندیم.

از حیوانات دوری کنید: موی حیوانات می‌تواند علائم آلرژی را تحریک کند. پس بهتر است که آنها را داخل خانه نیاوریم یا هنگام تماس با آنها از ماسک استفاده کنیم.

به‌طور مرتب خانه را گردگیری و جارو کشی کنید: گرد و خاک علائم آلرژی را تشدید می‌کند.

پوشال کولر را هرسال تعویض کنید: اگر کولر تان آبی است، هرسال پوشال آن را عوض کنید، چرا که رشد قارچ‌ها در پوشال و تنفس آن منجر به تشدید آلرژی می‌شود.

بینی‌تان را با سرم نمکی شست‌وشو دهید: برای باز ماندن راه‌های هوایی شست‌وشوی بینی خیلی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

## ۶ راهکار برای کاهش آلرژی بهاری



زرد، جزو میوه‌هایی هستند که می‌توانند علائم آلرژی را تشدید کنند. به اعتقاد متخصصان بیماری‌های آلرژیک، برخی از مواد غذایی سیستم ایمنی بدن را به این فکر می‌اندازند که باید دفاع خود را در برابر گرده‌ها، گرد و غبار و سایر مواد آلرژی‌زا آغاز کنند و برخی از خوردنی‌های خاص این واکنش را ایجاب می‌کنند.

کپک‌ها و قارچ‌ها هستند، به همین دلیل بهتر است این مناطق را به‌ویژه در فصل‌هایی مثل بهار که رطوبت بالاتر است، به خوبی تمیز کنیم.

تردد کمتر بین ساعت‌های ۵ تا ۱۰ صبح: میزان گرده افشانی درخت‌ها، صبح‌ها بیشتر از هر زمان دیگری است، به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند اگر جزو گروهی هستید که آلرژی بهاری دارید، بهتر است در این ساعت‌ها از خانه خارج نشوید یا اگر هم بیرون رفتید، سریعاً حمام کنید.

واکسن آلرژی: یکی از راه‌های مقابله با آلرژی، تزریق واکسن است. این واکسن‌ها، مثل واکسن‌های آنفلوآنزا عمل می‌کنند، با این تفاوت که بیشتر از یک‌بار تزریق می‌شوند تا مقاومت لازم برای مقابله با آلرژی در بدن به وجود آید.

خوراکی‌های ممنوعه: موز، طالبی، گرمک و طالبی پوست

عینک آفتابی: یکی از علائم آلرژی چشمی است، یعنی گرده‌های درختان که یکی از دلایل آلرژی بهاری هستند، از طریق چشم وارد بدن می‌شوند و می‌توانند منجر به خارش و قرمزی چشم شوند. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد درگیر آلرژی حتماً از عینک آفتابی استفاده کنند. گرده درختان سبب می‌شود تا چشم دچار خارش شود و فرد به عطسه و سرفه بیفتد و صدایش به دلیل گرفتگی بینی، نودماغی شود.

شروع زودهنگام داروهای ضد آلرژیک: متخصصان توصیه می‌کنند تا مصرف داروهای ضد آلرژیک، هفته‌ها پیش از اوج گرفتن آلرژی، در فصل بهار شروع شود.

تمیزکاری بیشتر: یکی از راه‌های کاهش نشانه‌های آلرژی این است که محل تجمع کپک‌ها و قارچ‌ها را تمیز کنیم. همه می‌دانیم دستشویی و حمام محل مناسبی برای تجمع این

### علائم آلرژی را بشناسید

- خارش چشم، قرمزی، تورم، اشک ریزی و حساسیت به نور
- گرفتگی و آبریزش بینی و عطسه‌های مکرر و احساس خارش بینی و ایجاد اشکال در تنفس
- خارش و تورم پوست
- احساس کمبود هوا و تنفس همراه با صدای خس‌خس
- خستگی و عصبی شدن

## خوراکی‌هایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند



کمک می‌کند.

• **قارچ:** قارچ به‌عنوان یک ماده غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان‌کننده خانگی برای بیشتر بیماری‌ها از جمله آلرژی فصلی استفاده می‌شود. قارچ بدن را با کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و ویتامین‌های خاصی مثل تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین (B3)، اسید آسکوربیک (ویتامین C) تامین می‌کند.

• **اسیده‌های چرب امگا ۳:** یکی از بهترین مواد غذایی که حاوی این ماده مغذی است، روغن ماهی است که در کاهش التهاب، بهبود ترکیب خون و همچنین در سیستم ایمنی نقش دارد. روغن ماهی باعث افزایش رشد مغز، محافظت از قلب و عروق، مبارزه با سرطان، افسردگی، اختلالات روده و آرتروز می‌شود و همچنین توانایی مهار کردن برخی بیماری‌ها مانند آلرژی‌های فصلی را هم دارد.

• **آب پرتقال:** ویتامین C یکی از داروهای شناخته‌شده خانگی برای درمان آلرژی فصلی است و در تقویت سیستم ایمنی بدن نیز بسیار موثر است. ویتامین C به جلوگیری از سرطان، کاهش آلرژی‌ها، تولید هورمون‌های ضد استرس و محافظت از بدن کمک می‌کند.

• **تخم‌مرغ آب‌پز:** مقدار مناسب ویتامین D3 می‌تواند به شما در جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها مانند سرماخوردگی و سرطان کمک کند. ویتامین D3 به‌عنوان یکی از مواد غذایی شناخته‌شده است که از سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند و همچنین نقش مهمی در درمان آلرژی‌های فصلی دارد.

• **ماست:** به‌طور کلی هر ۱۰۰ گرم ماست حاوی ۱۰۰ کیلوکالری، ۳ گرم پروتئین، ۱۲۵ میلی‌گرم کلسیم و بسیاری از ویتامین‌هاست که می‌تواند مواد معدنی مورد نیاز بدن را فراهم و تامین کند. از سوی دیگر، تخمیر ماست برخی از باکتری‌ها را حاوی است که آنزیم پروتئاز را تشکیل می‌دهند که برای روده بسیار مفید است و به سیستم گوارش کمک می‌کند. به‌طور کلی باکتری‌های مفید به تحریک دستگاه گوارش به هضم، افزایش اشتها و افزایش جذب مواد مغذی

آنتی‌اکسیدان‌هاست. گل‌کلم هم فیبر و ویتامین K دارد. • **تمشک:** تمشک هم یکی از میوه‌هایی است که آنتی‌اکسیدان بالایی دارد؛ مثل کورستین، ویتامین C، فیبر، لوتئین، زاکسنتین، پتاسیم و منیزیم. تمشک به‌عنوان یکی از میوه‌های خنثی‌کننده رادیکال‌های آزاد شناخته می‌شوند. • **هویج بنفش:** همانند گل‌کلم بنفش، این رنگ‌هویج بنفش از آنتوسیانین موجود در آنها ایجاد و تولید می‌شود. هویج دارای سطح بالایی از کورستین، بتا‌کاروتن و ویتامین A است.

یکی از داروهای خانگی برای درمان آلرژی فصلی، کورستین است که یکی از تاثیرگذارترین داروها به‌شمار می‌رود، داروهای کورستین یکی از انواع فلاونوئیدهاست که بیشتر در سبزیجات و میوه‌ها پیدا می‌شود، یکی از مزیت‌های مهم و اصلی کورستین این است که فلاونوئیدهای آن مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان دارد. بنابراین مزیت، کورستین همچنین توانایی تقویت کردن سیستم ایمنی بدن را هم دارد و می‌تواند به این بخش مهم بدن بسیار کمک کند.

• **پیاز:** پیاز یکی از مواد غذایی غنی از کورستین است. پیاز مثل سیر، حاوی ترکیبات آلیسین آلی است. علاوه بر مزیت کورستین موجود در پیاز، جنبه مواد غذایی بسیار زیادی هم دارد که می‌تواند در جلوگیری از بیماری‌های قلبی، افزایش سیستم ایمنی بدن و تنظیم فشار خون مناسب باشد.

• **چغندر قند:** چغندر قند حاوی ویتامین A و B6 است و منبع خوبی از کورستین، فولات، فیبر، زاکسنتین، لوتئوم و انواع مختلفی از مواد معدنی است که برای سلامتی بسیار تاثیرگذارند. تمام این مزیت‌ها در نهایت به بهبود سیستم ایمنی بدن بسیار کمک می‌کنند.

• **بلوبری:** یکی از میوه‌هایی است که غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل آنتوسیانین‌ها، کورستین و کومپفرول است. بلوبری همچنین حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مثل آهن، کلسیم، روی و ویتامین K و C است.

• **کلم بنفش:** کلم بنفش مثل گل‌کلم و کلم، شامل یک ترکیب گوگردی است. ترکیب گوگردی دارای بسیاری از آنتوسیانین‌ها، فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و دیگر