



مرکز ملی آلرژی و بیماریهای تنفسی

# آلرژی فصل بهار



## علائم و راه‌های درمان

افرادی که از علائم آلرژی بهاری رنج می‌برند، بهتر است به متخصص مراجعه کنند، پزشک با انجام آزمایش‌های مختلف، نوع آلرژی را تشخیص داده و در صورت نیاز برای بیمار واکسن تجویز می‌کند. علاوه بر این، پزشکان می‌توانند از داروهای تشخیص آلرژی برای متعادل سازی عملکرد سیستم ایمنی بدن استفاده کنند.

### مهمترین علائم و نشانه‌های آلرژی فصل بهار



خارش و  
ورم چشم



خستگی و  
بے‌خوابی



تنگی نفس  
و عطسه



آبریزش  
بینی



سرفه و  
خارش گلو

### راه‌های درمان آلرژی فصل بهار

دست‌ها، صورت و  
بینی خود را مرتب  
شستشو دهید

داخل خودرو  
حتمایشیشه‌ها را  
بالابکشید

به پزشک مراجعه  
کرده و داروی ضد  
آلرژی مصرف کنید

فیلترهای دستگاه  
تهویه هوا را  
تعویض کنید

در صورت خارج شدن از  
خانه از ماسک فیلتردار  
استفاده کنید

بعد از برگشت به خانه  
حمام بروید و لباس‌های  
خود را عوض کنید

از ساعت ۵ تا ۱۰ صبح  
زمان کمتری را در خارج  
از خانه بگذرانید

### خوراکی‌هایی که برای آلرژی فصل بهار مفیدند



اسفناج



گرده زنبور



دم‌نوش



سیرتازه



سیب و موز



عسل طبیعی



سرکه سیب