



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی ایران

آلرژی فصل بهار



علائم و راه‌های درمان

افرادى كه از علائم آلرژى بهارى رنج می‌برند، بهتر است به متخصص مراجعه كنند، پزشك با انجام آزمایش‌های مختلف، نوع آلرژى را تشخیص داده و در صورت نیاز برای بیمار واكسن تجویز می‌كند. علاوه بر این، پزشكان می‌توانند از داروهای تشخیص آلرژى برای متعادل سازی عملکرد سیستم ایمنه بدن استفاده كنند.

مهمترین علائم و نشانه‌های آلرژى فصل بهار



خارش و
ورم چشم



خستگی و
بے‌خوابی



تنگی نفس
و عطسه



آبریزش
بینی



سرفه و
خارش گلو

راه‌های درمان آلرژى فصل بهار

دست‌ها، صورت و
بینی خود را مرتب
شستشو دهید

داخل خودرو
حتماً شیشه‌ها را
بالابکشید

به پزشك مراجعه
کرده و داروی ضد
آلرژى مصرف کنید

فیلترهای دستگاه
تهویه هوا را
تعویض کنید

در صورت خارج شدن از
خانه از ماسک فیلتر دار
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 آلرژى فصل بهار مفیدند



اسفناج



گرده زنبور



دم‌نوش



سیرتازه



سیب و موز



عسل طبیعی



سرکه سیب