

# 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  
بے خوابی



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  
حتما شیشه‌ها 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 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 آلرژی فصل بهار مفیدند



اسفناج



گرده زنبور



دم‌نوش



سیرتازه



سیب و موز



عسل طبیعی



سرکه سیب