

## حساسیت فصلی یا بیماری تب یونجه

### مرور کلی

این بیماری به اسامی مختلف نامیده می شود از جمله حساسیت فصلی، حساسیت بهار ، حساسیت به گروه گیاهان نامیده می شود. این بیماری ، جزء بیماریهای شایع به شمار می رود همچنین این بیماری با آسم نیز همراهی دارد و مواردی که فرد در آن به هر دو بیماری مبتلا است کم نمی باشد.



### چگونه این بیماری اتفاق می افتد ؟

گر چه هر کسی می تواند مبتلا به حساسیت توسط مواد حساسیت زای اطراف خود شود ولی این بیماری تمایل دارد که بعنوان یک صفت فامیلی در بعضی خانواده ها بیشتر انتقال یابد. این حساسیت پس از برخورد فرد با ماده حساسیت زا اتفاق می افتد.

در طول فصلی که گیاهان گرد افشانی می کنند، هر شخصی که در نزدیکی گیاهان قرار داشته باشد در معرض این گرده ها قرار خواهد گرفت. افرادی که استعداد بروز حساسیت ( آلرژی ) دارند پس از قرار گرفتن در معرض گرده ممکن است به یک یا حتی چند نوع از آن گرده ها حساس شده و علائم حساسیت را بروز دهند. البته بعضی از گرده ها نسبت به بقیه قدرت حساسیت زائی بالاتری دارند . برخی گرده های سبک که براحتی توسط باد جابجا می شوند، بیشتر مشکل را برای افراد بوجود می آورند. ولی گرده هایی که سنگین تر هستند و بوسیله باد نمی توانند مسافت زیادی جابجا شده و فقط گاهی بوسیله زنبورها و دیگر حشرات جابجا می شوند ، زمانی مشکل زا هستند که فرد در تماس مستقیم و نزدیک با این گیاهان قرار داشته باشد. گرده های سبک با توجه به اینکه براحتی جابجا می شوند در هر مکانی ( داخل یا خارج خانه ) می توانند باعث ایجاد علائم در فرد شوند.

### علائم بیماری حساسیت فصلی چیست ؟

شایعترین علامت در این بیماران عطسه های مکرر است که برای مدت طولانی گریبانگیر این افراد می باشد. علاوه بر آن، گرفتگی بینی و آبریزش بینی نیز از دیگر علائم این بیماری می باشد. سایر علائم شامل قرمزی، تورم و خارش بینی ، گلو ، دهان و حتی خارش در گوش می باشد. همچنین اختلال تنفسی در شب یه علت انسداد بینی که باعث اختلال در



خواب شبانه می شود از دیگر علائم بیماری است.

البته علائم ذکر شده از نظر شدت از فردی به فرد دیگر و برحسب شدت بیماری متفاوت است، بصورتیکه در برخی موارد علائم بسیار آزار دهنده است بطوریکه با زندگی روزمره و عادی مثل کار کردن و یا به مدرسه رفتن تداخل می کند.

همانطور که گفته شد این بیماری، مزمن بوده و ابتلای با آن هر سال پس از سال دیگر و به مرور باعث ایجاد مشکلات بهداشتی بعدی برای بیمار می شود. سینوزیت مزمن یکی از این مشکلات است و همچنین ابتلا به پولیپ بینی نیز امکان دارد. بعلاوه در صد قابل توجهی از این افراد نیز به آسم مبتلا بوده و یا بعداً به آن مبتلا خواهند شد.

### **بیماری تب یونجه در چه فصلی عارض می شود؟**

فصل ابتلا به این بیماری برای افراد مختلف، متفاوت است بعلاوه اینکه، درختان، علفها و گلها هر کدام در فصلی از سال بیشترین میزان گرده افشانی را دارند، بنابراین بسته به نوع حساسیت فرد ممکن است زمان بروز حساسیت متفاوت باشد.

برای مثال درختان در اوایل بهار گرده افشانی دارند پس از افرادی که به گرده درختان حساسیت دارند حداکثر علائم خود را در اوایل بهار نشان خواهند داد. این درختان اکثراً شامل: صنوبر، توس، افرا، و نارون می باشد. افرادی که به گرده تولید شده از علف و چمن حساسیت دارند علائم خود را در انتهای بهار و اوایل تابستان نشان خواهند داد، زمانی که علفها بیشترین فعالیت گرده افشانی را دارند. حدود نیمی از افراد مبتلا به حساسیت فصلی به گرده ناشی از علف و چمن حساسیت دارند.

گلهای تزئینی نیز منبعی دیگر برای ایجاد علائم در افراد مبتلا به حساسیت فصلی است این گیاهان از میانه تابستان تا اواخر پائیز گرده افشانی کرده و در همین زمان فرد حداکثر علائم خود را نشان می دهد.

حال اگر کسی به چند نوع گیاه حساسیت داشته باشد و یا بدتر آنکه، هم به گرده درختان، هم علفها و هم گلها حساسیت داشته باشد، فصل بروز علائم در این شخص از اوایل بهار تا اواخر پائیز خواهد بود یعنی در بیشتر مواقع سال دچار مشکل است.

نوعی دیگری از این حالت در افرادی وجود دارد که به گرد و غبار موجود در هوا، مو و پوست سگها و گربه ها و سایر مواد حساسیت زای موجود در هوا حساسیت دارند. این افراد معمولاً در تمام طول سال علامت داشته و واژه حساسیت فصلی دیگر برای آنها صدق نمی کند، زیرا این افراد در تمام طول سال با مواد حساسیت زا برخورد دارند. گروه قارچها، کپکها نیز می توانند باعث ایجاد حساسیت شوند که معمولاً در ماههای تابستان و پائیز باعث ایجاد علائم، در بسیاری از مردم می شوند. این مواد حساسیت زا معمولاً در محلهای تجمع گاه، یونجه، و یا برگهای خشک شده وجود دارند و در آب و هوای مرطوب رشد آنها سرعت بیشتری گرفته و خصوصاً در شرایطی که جریان هوا و تهویه آزاد هوا برقرار نباشد به مقدار زیادی رشد کرده و گرده تولید می کنند.

### **چگونه حساسیت ایجاد می شود؟**

بطور طبیعی سیستم ایمنی بدن ما هر گاه در معرض یک ماده ناآشنا و احتمالاً خطرناک (مثل باکتری یا ویروس و ... ) قرار بگیرد با تولید آنتی بادی سعی در نابودی عنصر ناآشنای وارد شده به بدن را دارد و این یک روند طبیعی

دفاعی بدن است. اما حساسیت زمانی اتفاق می افتد که سیستم دفاعی در برخورد با عوامل بی ضرری مثل گرده گیاهان واکنش شدیدی نشان داده و تولید آنتی بادی کند. این آنتی بادی های تولید شده به سلولهای دیگری در بدن متصل شده و از آنها موادی مثل آنتی هیستامین آزاد می شود که در ایجاد علائم حساسیت نقش مهمی دارد. بنابراین پس از اینکه بیمار یکبار در معرض ماده حساسیت زا قرار گرفت، در دفعات بعد با سرعت بیشتری به محض برخورد ماده آلرژی زا به سلولهای دفاعی، با سزعت بیشتری از خود هیستامین و سایر مواد حساسیت زا آزاد شده و باعث اتساع عروق خونی، افزایش ترشحات بدن (مثل اشک و آبریزش بینی)، تورم بافتها، خارش، عطسه و ... می شوند.

البته این واکنشها تهدید کننده حیات نبوده و علیرغم آزاری که برای فرد ایجاد می کنند، به محض اینکه فرد از محیط حاوی مواد حساسیت زا دور شود، علائم او فروکش خواهد کرد.

### **چگونه می توان حساسیت فصلی را کنترل کرد؟**

همانطور که گفته شد، دوری جستن از ماده حساسیت زا (در صورت امکان) بهترین راه مقابله با این بیماری است. گرچه بعضی از افراد نقل مکان فرد را به منطقه ای دیگر توصیه می کنند و با اینکه گاهی این روش مفید است ولی هیچ تضمینی نیست که فرد به مواد حساسیت زای آن منطقه از قبل حساسیت نداشته باشد و یا حتی پس از مدتی به آنها را احساس نشود. لذا این روش علیرغم خرجی که برای بیمار به همراه دارد امکان شکست نیز دارد.

استفاده از وسائل تهویه هوا و حتی تصفیه هوا در طول فصول بیماری در خانه باعث می شود که کیفیت خواب شبانه بیمار و زندگی او بهبود یابد. همچنین استفاده از ماسکهای ضد گرد و غبار هم در محیط خارج خانه و محل کار باعث کاهش علائم نیز در آن وجود دارد.

همانطور که گفته هیستامین یکی از موادی است که باعث ایجاد علائم می شود بنابراین داروهای آنتی هیستامین در کاهش علائم فرد مؤثر می باشند. داروهای ضد احتقان نیز می توانند در کاهش بعضی از علائم مفید باشند گرچه هیچکدام از این داروها روی بیماری زمینه ای اثری نداشته و فقط علائم بیماری را کاهش می دهند. داروهای بدون نسخه مثل اسپری های بینی علاوه بر اینکه ارزش محدودی در کاهش علائم بیماری دارند، استفاده طولانی مدت آنها می تواند عوارض داشته و علائم را بدتر کند.

استروئیدهای استنشاقی (مثل اسپری بکلومتازون) گاهی در کنترل بیماری مفید بوده و ممکن است پزشک آنها را تجویز کند. همچنین حساسیت زدائی به یک حساسیت خاص نیز می تواند بعنوان نوعی درمان مد نظر باشد.