

آلرژی چیست؟

سربازهای بدن ما، کار محافظت از ما را با دقت انجام می‌دهند. این سربازها، با اجسام یا مواد مزاحمی که وارد بدن ما شده باشند، می‌جنگند. اما گاهی این سربازهای دلسوز، در کارشان اشتباه می‌کنند!

آلرژی یکی از اشتباهات این سربازان همیشه بیدار است. گاهی غریبه‌هایی که از مرزهای دفاعی بدن ما می‌گذرند، برای بدن ما خطرناک نیستند. مثلاً در فصل بهار، گرده‌های گل در هوا پراکنده می‌شوند و ممکن است موقع نفس کشیدن وارد بینی شما شوند. این گرده‌ها هیچ خطری برای ما ندارند. موهای ریز داخل بینی ما می‌تواند آن‌ها را با حرکتی جارو مانند، بیرون بفرستند. اما سربازهای بخش شناسایی بدن، آن‌ها را یک خطر جدی به حساب می‌آورند. بدن در وضعیت «آماده باش» قرار می‌گیرد و سربازهای ارتش بدن ما، پاسخ‌های دفاعی می‌دهند. آلرژی همان پاسخ شدید ما به مواد آلرژی‌زایی است که وارد بدن شده‌اند.

مواد آلرژی‌زا

مواد آلرژی‌زا همان غریبه‌های بی‌خطری هستند که از سدهای دفاعی بدن ما عبور کرده‌اند. یعنی از راه پوست، نفس کشیدن یا خوردن و آشامیدن وارد این منطقه شده‌اند. ماده‌ی آلرژی‌زا، برای بعضی افراد ممکن است یک نوع پارچه‌ی خاص باشد، که پوست را قرمز و متورم می‌کند. برای بعضی دیگر، ممکن است گرده‌ی گل آلرژی‌زا باشد و آن‌ها در طول فصل بهار آب‌ریزش بینی و عطسه داشته باشند. بعضی دیگر از افراد ممکن است با خوردن یک ماده‌ی غذایی، مثل شیر گاو، تخم مرغ یا گوجه‌فرنگی، دچار خارش گلو یا سرفه یا حالت تهوع و اسهال شوند.

ارتش درون ما، برای حفاظت، سعی می‌کند ماده‌ی آلرژی‌زا را از بدن بیرون کند. برای این کار، معمولاً از همان راهی استفاده می‌کند که آن ماده وارد بدن شده است. مثلاً کسی به تخم‌مرغ آلرژی دارد، اگر تخم‌مرغ بخورد، احساس تهوع می‌کند و غذایی را که خورده، بالا می‌آورد.

درباره‌ی
آلرژی
بدانیم

مرضیه عقدایی

دروغ

چه طور با آلرژی زندگی کنیم؟

آلرژی واگیردار نیست. به خاطر این که چند نفر از همکلاسی‌های شما آلرژی دارند، شما به آلرژی مبتلا نمی‌شوید. بعضی آلرژی‌ها فقط در دوران کودکی خودشان را نشان می‌دهند و در بزرگسالی دیگر دیده نمی‌شوند. بدترین خبر برای آن‌ها که آلرژی دارند این است که بعضی از آلرژی‌ها معمولاً در تمام عمر همراه شما هستند... مثلاً کسانی که آلرژی‌های فصلی دارند، هر سال پاییز یا بهار، بدون این که سرما خورده باشند، علامت‌هایی مثل عطسه و آب ریزش بینی را نشان می‌دهند. یا کسانی که به یک ماده‌ی غذایی آلرژی دارند، با خوردن آن ماده در هر غذایی که باشد، دچار ناراحتی و مشکلات می‌شوند.

آلرژی‌ها معمولاً خطرناک نیستند. اما علامت‌های شدید آلرژی را باید جدی بگیریم. بهترین راه برای این که از دست آلرژی و علامت‌هایش خلاص شویم، آن است که از مواد آلرژی‌زا فاصله بگیریم. ماده‌ی غذایی آلرژی‌زا را نخوریم، لباسی نپوشیم که به پارچه‌اش حساسیت داریم و... به این می‌گویند: دوری و دوستی!

