

مصرف لیموشیرین در کاهش بروز حساسیت موثر است

خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران - ایرنا

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف میوه جات تازه حاوی ویتامین سی بویژه لیموشیرین و انار در کاهش بروز حساسیت موثر هستند

دکتر رضا آمری نیا روز شنبه در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا افزود: میوه جات مذکور و مصرف قرص های ویتامین C با جلوگیری از ترشح هیستامین توسط گلبول های سفید، در درمان و کاهش بروز علائم حساسیت تاثیر گذار می باشند.

وی با بیان اینکه مواد غذایی پروتئین دار با تحریک بیشتر سیستم ایمنی بدن، علائم بروز حساسیت در فرد را افزایش می دهند، اظهار داشت: لوبیا، تخم مرغ، شیر گاو و صدف های خوراکی از مواد غذایی حساسیت زا هستند و بهتر است افراد مبتلا به حساسیت از مصرف این دسته از مواد غذایی خودداری کنند.

وی افزود: گرد و خاک، مصرف داروهای همچون "کوتریموکسازول"، "پنی سیلین" و لوازم آرایشی شیمیایی و حتی گیاهی نیز، در بروز حساسیت در فرد موثر هستند.

آمری نیا تاکید کرد: واکنش های حساسیتی در فرد می تواند به صورت خارش گلو و بینی، عطسه، التهابات پوستی (قرمزی، خارش و تورم)، حالت تهوع، اسهال، تب بالا، کهیر، ضعف غیرطبیعی و تنگی نفس بروز کنند.

وی، با بیان اینکه حساسیت را باید جدی گرفت و درصدد درمان بموقع آن برآمد، گفت: اگر واکنش حساسیتی به شکل شدید در فرد بروز کند و بموقع درمان نشود، می تواند منجر به مرگ بیمار شود.

وی با اشاره به روش های موثر در کاهش بروز حساسیت افزود: تغییر در عادات غذایی به صورت دوره ای، دوری از گرد و خاک و مصرف نکردن لوازم آرایشی تاریخ گذشته و غیربهداشتی، در کاهش بروز علائم حساسیت موثر هستند.

آمری نیا یادآور شد: استفاده از داروهای "آنتی هیستامین" و "ستیریزین" نیز، در درمان حساسیت موثر است اما به دلیل عوارضی همچون خواب آلودگی و کاهش تمرکز باید از مصرف آن در هنگام انجام کارهایی که به دقت زیاد نیاز دارد، خودداری کرد