

تأثيرات حساسية الربيع على الدماغ والإرهاق اليومي

4 أبريل، 2025



يعاني الكثير منا من الإرهاق والدوار الناتج عن ما يسمى "حساسية الربيع"، وهو ما قد يعود إلى تأثيرات غير مرئية على الدماغ. وتعتبر حساسية حبوب اللقاح من أبرز المشكلات الصحية في فصل الربيع، حيث تظهر أعراض مثل العطس والعيون المائية، بالإضافة لانسداد الأنف، والسعال.

لكن هذه الأعراض قد تؤدي إلى ضباب الدماغ، مما يسبب تقلبات المزاج والصداع والشعور بالدوخة.

فقد أوضحت الدكتورة ماريانا كاستيلز، اختصاصية الحساسية في مستشفى بريغهام والنساء بجامعة هارفارد، أن الحساسية يمكن أن تؤثر على النوم وتسبب الإرهاق والدوار ما يجعل من الصعب التركيز، وفق ما نقل موقع "تايمز أوف إنديا".

وعند دخول حبوب اللقاح إلى الجسم يبدأ جهاز المناعة في إفراز مواد كيميائية مثل الهيستامين ما يؤثر على الأنسجة ويؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية.

لكن هناك 5 نصائح للوقاية من حساسية الربيع يمكن اتباعها كآتي:

1- غلق النوافذ

الخطوة الأولى وهي غلق النوافذ إن كان في المنزل أو السيارة.
2- البقاء في الداخل

كذلك تجنب الخروج خلال ساعات الصباح الباكر أو بعد الظهر عندما تكون مستويات حبوب اللقاح في ذروتها.
3- تغيير الملابس والاستحمام

وبعد الخروج من المنزل يفضل الاستحمام وتغيير الملابس.

4- استخدام أجهزة تنقية الهواء

كما يعد استخدام أجهزة تنقية الهواء أمراً فعالاً لاسيما انها تقلل من مستويات حبوب اللقاح.

5- النظارات الشمسية

يمكنها أن تساعد في حماية عينيك من حبوب اللقاح، بينما يمكن أن تساعد القبعة في منع حبوب اللقاح من الوصول إلى شعرك.

6 - الأدوية المضادة للحساسية

وأخيراً يمكن أن تساعد مضادات الهيستامين في تخفيف الأعراض، ولكن يُنصح باستشارة الطبيب قبل استخدامها.