

5 مسببات للحساسية منتشرة في بيتك!

يمكن أن تجعل المواد المثيرة للحساسية حياتك بائسة. هناك أشياء قليلة محبطة أكثر من الشك في أن لديك حساسية ، لكنك غير قادر على تحديد المصدر. بالتأكيد ، إذا كنت على دراية بأن لديك حساسية موسمية ، فأنت تعرف بشكل عام أنك تتوقع حدوث سيلان أو انسداد في الأنف ، أو حكة في العيون، والعطس عند مغامرتك بالخارج في أوقات معينة من السنة. ولكن إذا كنت تعاني من حساسية تجاه شيء ما في مساحتك الخاصة ، فقد يكون السبب الرئيسي علامة استفهام كبيرة.

لحسن الحظ ، يعرف الخبراء بالفعل عدد قليل من المواد المسببة للحساسية المسببة للالتهاب التي تنتشر في بيوت الناس. والأفضل من ذلك ، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل التعرض لمسببات الحساسية التي قد تكون كلها في المشواة الخاصة بك. (مثل ، شواية المطبخ الخاصة بك ، من بين أماكن أخرى.) هذا إنتل وافقت ديرم مهم بشكل خاص إذا كان لديك الربو ، والتي غالبا ما تكون مرتبطة بالحساسية ويمكن أن تشتد عندما تتلامس مع المواد أدناه.

1. عث الغبار

يمكن أن تعيش عث الغبار في أماكن مثل الفراش والأثاث المنجد. هناك ، يمكن أن تموت أو تفرز النفايات التي تسبب أعراض الحساسية. إذا لاحظت أنك تعاني من أعراض الحساسية في الصباح بعد أن قضيت ساعات في النوم في السرير ، أو كلما قضيت فترات طويلة على الأريكة ، فقد تكون عث الغبار هي مشكلتك. ونفس الشيء إذا كنت تشعر بائسة أكثر عندما تمر بخزانة قديمة مغبرة ، أو عندما لا تغسل منزلك لفترة من الوقت.



2. وبر من الحيوانات مثل الكلاب والقطط والفئران

إنها فكرة خاطئة شائعة أن وبر الحيوانات هو مجرد الفراء. إنها في الواقع البروتينات الموجودة في مصادر مثل خلايا الجلد الميتة واللعاب الحيوانات ، وفقا لمايو كلينيك . إذا كان لديك حيوان أليف ، قد تعتقد أنك تعرف ما إذا كنت تعاني من حساسية من وبره ،

ولكن هذا ليس صحيحًا دائمًا. قد يعاني الناس من احتقان أنفي مزمن أو حكة في العين ، لكنهم لا يستطيعون تحديد [الحساسية] لأنها لا تبدو أسوأ حول حيواناتهم الأليفة.

3. الصراصير

إنه وقت الرعب لكامل الجسم. قد تتعرض لها في المباني العامة ، أو قد تكون في منزلك حتى إذا كنت تحتفظ بمكانك أصليًا. يمكن أن يكونوا هناك سواء كنت نظيفة للغاية أم لا. يمكن أن تترك الجزيئات الميتة جسيمات تتحلل وتصبح غبارًا يصبح جزءًا من بيئتك ، أو يمكن أن تموت في الجدران ، لذا تهب عبر الفتحات. يمكن أن تترك الصراصير الحية مخلفات قد تسبب تفاعلاً تحسسيًا .

4. العفن

إن الطوابق السفلية والحمامات والمطابخ وغرف الغسيل هي بقع عفن نموذجية لأنها غالبًا ما تكون رطبة جدًا. والمثير للدهشة أن النباتات يمكن أن تسهم أيضا في العفن ، لأن أوراقها وتربتها يمكن أن تؤوي الرطوبة. ربما يكون وجود غابة داخل منزلك غير جيد إذا كنت حساسًا للقلب.



5. حبوب اللقاح

على الرغم من أن حبوب اللقاح عبارة عن مسببات للحساسية في الهواء الطلق ، يمكنك إحضارها معك إلى المنزل. لتجنب غبار الطلع الذي يسبب مشاكل في الداخل ، يوصي بتغيير أي ملابس تلبسها في الخارج بمجرد وصولك إلى المنزل. لا تضعها على أسطح مثل الأريكة أو السرير ، حيث يمكن أن يلتصق اللقاح. بدلا من ذلك ، اجعله منفصلا عن الأسطح ، ربما عن طريق خدش أي ملابس كنت تلبسها في الهواء الطلق في عوائق خاصة بها خارج غرفة نومك. قد ترغب أيضًا في تحديد بعض الملابس الداخلية فقط ، حتى تعرف أنه يمكنك ارتداء بعض العناصر في المنزل ، وستظل دائمًا خالية من حبوب اللقاح قدر الإمكان.