

## خمس نصائح للسيطرة على حساسية الأنف



1- لا تعيش مع مسببات الحساسية: عندما يتعلق الأمر بحساسية الأنف، أعتقد أن الكثير من الأشخاص يتركون أعراض الحساسية داخل وخارج المنزل تمنعهم من التمتع بحياتهم ونشاطاتهم، نصيحتنا هي السيطرة على مسببات الحساسية، تحدث مع طبيبك حول مسبب حساسيتك، ثم قم بالتخلص منه في البيت والعمل.

2- تجنّب المُحسّسات: إذا كنت تعاني من حساسية ضدّ الغبار، يوصي الأطباء بإستبدال الوسائد والمفارش بأخرى مضادة لقمل الغبار، كذلك يمكنك التقليل من السجاد في غرفة النوم واستعمال جهاز جمع الغبار. إذا كنت تعاني من حساسية موسميّة، فمن الأفضل أن تتجنّب الخروج من المنزل بدون قناع واقٍ، وتجنّب الأماكن التي تنتشر فيها الأزهار والنباتات وغبار الطلع.

3- تحدث مع طبيبك: قم بزيارة الطبيب لتعرف أكثر عن طرق علاج الحساسية وكيفية السيطرة على أعراض الحساسية الأنفية.

4- استعمل دواءً مناسباً: يمكن أن تساعد الأدوية الموصوفة والشائعة على خفض وتقليل أعراض الحساسية، هناك أدوية مفيدة يمكن أن تخفّف من أعراض الحساسية بشكل مذهل وتعيد الحياة إلى نمطها الطبيعي دون إزعاج أو ألم.

5- قم بزيارة الإنترنت؛ تقدِّم شبكة الإنترنت معلومات وافية عن أنواع الحساسية وأعراضها، بالإضافة إلى طرق معالجة وإدارة أكثر أنواع الحساسية إنتشاراً.