

فرونشست زمین در اصفهان؛

تهدیدی جدی برای ۲.۸

میلیون‌انسان

ریس بخش زلزله‌شناسی و خطرپذیری مرکز تحقیقات وزارت راه مسکن و شهرسازی گفت: بر اساس تفکیک زون(منطقه) های فرونشستی در شهر اصفهان و نواحی اطراف آن، بیش از ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر از جمعیت این منطقه به‌طور مستقیم در معرض خطر فرونشست زمین قرار دارندعلی بیستالهی در گفتو گو با ایرنا افزود در نقشه‌های به‌دست‌آمده از برهم‌پهنی اطلاعات پایه و داده‌های آماری، مشخص شده که تنها در محدوده شهر اصفهان و اطراف آن، ۶۰ آبادی با جمعیتی بالغ بر ۷۵ هزار نفر تحت تاثیر مستقیم این پدیده قرار دارنداو اضافه کرد:همچنین در پهنه فرونشستی اصفهان -برخوار، ۲۲ شهر با جمعیتی بالغ بر ۲ میلیون و ۷۶۶ هزار نفر ساکن هستندبیت‌اللهی با بیان اینکه تحقیقات و مطالعات حاکی از آن است که پدیده فرونشست زمین در شهر اصفهان و نواحی اطراف آن به‌بحرانی جدی تبدیل شده است گفت:این پدیده نه‌تنها جان ساکنان را تهدید می‌کند بلکه زیرساخت‌های حیاتی و المان‌های شهری نیز در معرض خطر هستنداو افزود در دشت اصفهان -برخوار بر پایه آمار سال ۱۳۹۵، ۱۲ شهر و ۲۶ آبادی وجود دارند که ۹ ایستگاه آتش نشانی، ۲۴۴ فلکه آتش‌نشانی، ۲۳۸ مسجد۳۷ کلیتخانه، ۲ بیمارستان، هشت بمب گاز و ۱۹ پمپ بنزین، ۲۵۸ مدرسه از مجموع ۳۷۱ مرکز آموزشی، ۱۹ مرکز فرهنگی، ۱۴ مرکز توریستی و یک هتل در این منطقه همگی در زون‌هایی با نرخ بالای فرونشست قرار دارندریس بخش زلزله‌شناسی و خطرپذیری مرکز تحقیقات وزارت راه مسکن و شهرسازی اضافه کرد از میان ۷۸۰ هزار واحد مسکونی شهری موجود، ۲۲۷ هزار واحد فاقد اسکلت مقاوم هستند؛موضوعی که ریسک آسیب‌پذیری در برابر فرونشست زمین را به‌طور چشم‌گیری افزایش داده استبیت‌اللهی گفت:لامه روند فعلی می‌تواند به فاجعه‌ای انسانی و اقتصادی در اصفهان منجر شود و از همین رو خواستار اقدام فوری مسئولان در جهت مدیریت و تامین منابع آبی، کنترل برداشت‌های بی‌رویه و مقاوم‌سازی زیرساخت‌ها هستیم.طبق گزارش سازمان زمین‌شناسی نرخ فرونشست اصفهان به‌طور میانگین بین ۱۵ سانتی‌متر در سال است. اصفهان تنها شهری محسوب می‌شود که فرونشست به‌دل آن نفوذ کرده و به گفته کارشناسان، این موضوع ریسک‌پذیری این خطه را بیشتر کرده است و تنها راهکار جلوگیری از پیشرفت فرونشست، جاری شدن زاینده‌دود و کاهش برداشت آب‌های زیرزمینی شدت «صفهان برخوار» است؛ اتفاقی که هرچقدر به‌تعمیق بیشتر با مشکلاتی نظیر تهدید سازه‌های شهری، ساختمان‌ها و خطوط انتقال نیرو، جمعیت ۲ و نیم میلیون نفری شهر اصفهان را تهدید خواهد کرد.

استفاده ۹۸۶ بیمار هموفیلی در استان اصفهان از خدمات انتقال خون

مدیرکل انتقال خون استان اصفهان از ارائه خدمات انتقال خون به ۹۸۶ بیمار هموفیلی در استان خبر دادبه گزارش اصفهان امروز، کبان دهراب پور افزود در استان اصفهان در حال حاضر ۸۹۲ بیمار هموفیلی تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و ۹۴ بیمار هموفیلی تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی کاشان و دو داردو ادامه داد: این بیماران که با مشکل انعقادی خون دست و پنجه نرم می‌کنند به علت نقص ژنتیکی ذاری کمبود فاکتورهای انعقادی هشت و ۹ هستند که این کمبود فاکتور علت اصلی بروز تظاهرات بالینی خونریزی است.مدیرکل انتقال خون استان اصفهان ادامه داد:۲۸ فروردین روز جهانی هموفیلی است و این اداره کل، کاهش آلام بیماران و پشتیبانی از سلامت و درمان بیماران نیازمند به خون را با تامین خون و فرآورده سالم و کافی، مسوولیت و مأموریت اصلی خود می‌داند و تلاش دارد تا با افزایش کیفیت و کمیت خون و فرآورده ها به این مهم دست یابدلو گفت: در سال ۱۴۰۳ تعداد ۱۰ هزار و ۵۲۱ واحد فرآورده رسوب کرایو از انتقال خون به مراکز درمانی استان ارسال شده استدهرابپور اضافه کرد: تعداد ۲ هزار و ۳۳۴ واحد (۲۲ درصد) نیز در مرکز آموزشی درمانی سیدالشهدا(ع) اصفهان برای درمان بیماران هموفیلی نوع A کمبود فاکتور، هشت و سایر فاکتورهای موجود در کرایو (ون ویلیبراند فیبرین، فاکتور ۱۳ و … مصرف شده است.او اضافه کرد: همچنین در سال ۱۴۰۳ تعداد ۴۴ هزار و ۹۵۵ واحد FFP پلاسما به مراکز درمانی استان ارسال شده است.

کلاهدرداری ۱۰۰ میلیاردی با ترفند پیش فروش خودرو در اصفهان

رئیس پلیس آگاهی استان اصفهان از دستگیری کلاهدرداری که مبلغ ۱۰۰ میلیارد ریال از متقاضیان خریدخودرو در شهرستان فلاورجان کلاهدرداری کرده بود خبر داد.
به گزارش اصفهان امروز، سرهنگ حسن علی اکبری اظهار کرد: در پی وصول شکایت‌های متعدد مبنی بر کلاهدرداری به روش ثبت نام خودرو در شهرستان فلاورجان، رسیدگی به موضوع در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی آن شهرستان قرار گرفت.او افزود: با انجام تحقیقات مشخص شد متهم با دایر کردن نماندگی غیر مجاز یکی از شرکت‌های خودروسازی اقدام به ثبت نام برای پیش فروش خودرو از شهروندان کرده و با معرفی ارباب پیش پرداخت از افراد دریافت می‌کرده ولی پس ازمدتی بدون اینکه به تعهدات خود مبنی بر تحویل خودروهای ثبت‌نامی عمل کند متواری می‌شود.
رئیس پلیس آگاهی استان اصفهان گفت: در این رابطه کارآگاهان با انجام اقدامات پلیسی و رصد هوشمندانه خود تحقیقات متهم را در یکی از شهرستان‌های استان شناسایی و ضمن هماهنگی با مرج قضایی وی را دستگیر کردند.

او با بیان اینکه متهم پوسته‌بسته با این روش از ۹ شهروند بالغ بر ۱۰۰ میلیارد ریال کلاهدرداری کند.خاطر نشان کرد: کلاهدردار دستگیر شده پس از اعتراف صریح به بزه ارتکابی با تشکیل پرونده برای انجام اقدامات قانونی به مرج قضایی معرفی شد.

تلفن ارتباط خوانندگان: ۰۲۶۲۹۳۷۵

جامعه

آموزش تاب‌آوری، لازمه پیشگیری از خشونت



تاب‌آوری در برخوردهای اجتماعی نیاز مبرم جامعه کنونی به منظور پیشگیری از بروز خشونت در جامعه است که بنا به تاکید کارشناسان اجتماعی باید آموزش آن از دوران کودکی در خانواده و مدرسه آغاز شود.

به گزارش ایرنا، «تاب‌آوری اجتماعی»، ظرفیت تبدیل و تحول، تطبیق و سازگاری و توان مقابله با تنش و بحران‌های اجتماعی است. بنا به گفته کارشناسان اجتماعی، یکی از راهکارهای کاهش خشونت در جامعه افزایش تاب‌آوری است که در این زمینه مهارت‌های زندگی به افراد آموزش و موجب افزایش خودآگاهی و مدیریت هیجان‌های منفی می‌شود.

تاب‌آوری اجتماعی به ظرفیت و توانایی خاصی در افراد، گروه‌ها، خانواده و جامعه می‌پردازد که دربرگیرنده یادگیری و سازگاری در تغییرات تحمل شده و همچنین قدرت تطبیق با شرایط و مقتضیات است.

آموزش تاب‌آوری بر توسعه تنظیم عاطفی، سازگاری، مهارت‌های حل مساله و اهمیت روابط حمایتی تاکید و به پرورش ذهنیتی فعال نسبت به مشکلات زندگی کمک می‌کند.

از سویی، آموزش تاب‌آوری در کودکی به عنوان یک رویکرد آموزشی و روانشناختی دارای اهمیت است و شامل اصول و روش‌های متنوعی است که به آن‌ها کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی به شکل موثر و منطقی مواجه شوند.

۴ تاثیر عمیق آموزش تاب‌آوری در کودکی بر کنترل خشم در بزرگسالی

یک کارشناس آسیب‌های اجتماعی در اصفهان با تاکید بر اهمیت آموزش تاب‌آوری در دوران کودکی گفت: این آموزش باعث کنترل بروز خشم در بزرگسالی می‌شود.

مریم زاله در گفت‌وگو با ایرنا افزود: زندگی پر از فراز و نشیب است و باید به فرزندان خود بیاموزیم تا با تاب‌آوری از این سختی‌ها عبور و مسیر امن زندگی خود را با تهدید مواجه ن‌سازند.

او اظهار کرد: در صورت وجود مهارت تاب‌آوری در کودکان، این‌ها می‌توانند از شکست‌ها بپسود یابند و سریع‌تر به زندگی خود بازگردند.

این کارشناس اجتماعی با بیان اینکه کودکان تاب‌آور اغلب در حل مشکلات و یادگیری مهارت‌های جدید سرعت بیشتری دارند گفت: کودکانی که احساس اضطراب، غمگینی، ترس یا ناامیدی می‌کنند، انعطاف‌پذیری به آن‌ها کمک می‌کند تا بفهمند که این احساسات ناراحت‌کننده برای همیشه دوام نمی‌آورند. او خاطرنشان کرد: تاب‌آوری در کودکی باعث می‌شود تا آنها کمتر از مشکلات اجتناب کنند و به

تلفن ارتباط خوانندگان: ۰۲۶۲۹۳۷۵

جامعه



روش‌های ناسالم مانند حالت تدافعی، تهاجمی یا آسیب رساندن عمدی به خود با مشکلات برخورد کنند.

زاله، با تاکید بر تاثیر شیوه رفتار والدین و اعضای خانواده بر کودکان گفت: بچه‌ها از تماشای نحوه واکنش افراد مهم زندگیشان به زمان‌های سخت و شکست‌ها، تاب‌آوری را یاد می‌گیرند.

۴ خشونت، زاینده پایین بودن آستانه تحمل در افراد جامعه

سرپرست فرماندهی انتظامی شهرستان خمینی شهر نیز در این باره گفت: پایین بودن آستانه صبر و تحمل برخی از افراد از جمله دلایلی است که باعث می‌شود تا نزاع‌های منجر به وقوع قتل رخ دهد.

سرهنگ هوشنگ ابراهیمی افزود: افرادی که آستانه تحمل پایینی دارند خیلی زود عصبی می‌شوند و نمی‌توانند در برخورد با تنش‌ها و مشکلات روزمره واکنش‌های منطقی و صحیحی از خود بروز دهند و حتی ممکن است یک مساله بسیار ساده، منجر به عصبانیت و پرخاشگری آنان و منجر به اتفاقات ناگوار شود.

او اظهار کرد: افراد برای اینکه نزاعی رخ ندهد باید آستانه تحمل خود را در برابر ناامالیات بالا ببرند و به خود القا کنند که اتفاقات ناگوار فقط برای دیگران رخ نمی‌دهد.

این کارشناس اجتماعی افزود: انتظار این نیست که

هیچگاه عصبانی نشوید، بلکه منظور این است که باید کنترل خشمستان را بدست بگیرید و از بروز عصبانیت خود به صورت ناگهانی و انفجاری جلوگیری کنید. او به افراد دارای آستانه تحمل پایین توصیه کرد که با بهره‌گیری از تجرب و نقصان و آموزه های دینی و اجتماعی صبر و تحمل خود را افزایش دهند.

سرهنگ ابراهیمی افزود: هنگام مواجه با مسائلی که باعث پراکنجخته شدن عصبانیت می‌شود، خشم خود را کنترل کنید، نفس عمیق کشید و در صورت امکان برای مدت کوتاهی از محیطی که در آن قرار دارید، فاصله بگیرید. او خاطرنشان کرد: سعی کنید عواملی مانند تنش و فشار ناشی از امور روزانه، خستگی شدید ناشی از کار، گرمای هوا و نظایر آن، همگی زمینه

پایین آمدن آستانه تحمل شما را فراهم می‌کند و صورتی که در معرض هر یک از این عوامل قرار دارید، از قرارگیری در محیط‌های استرس زا و درگیری با مسائل مناقشه برانگیز بپرهیزید. این مسئول انتظامی افزود: ورزش کردن به شما کمک می‌کند تا انرژی خود را تخلیه کنید و در مواقع ضروری قادر به کنترل خشم خود باشید. به هیچ وجه گونه سلاح سرد یا گرمی را با خود حمل نکنید و اجازه حمل سلاح را به فرزندانتان نیز ندهید. او تاکید کرد: با پرخاشگری موجب پراکنجختن عصبانیت افراد نشوید، رعایت ادب،

مصرف قلیان تجربه‌ای فریبنده برای نوجوانان

قرار می‌گیرند و تغییر در حلقه‌های دوست‌یابی نوجوانان نیز بر بروز رفتارهای ناهنجاری همچون استفاده از قلیان و سیگار بسیار موثر است و باید نظارت خانواده‌ها در این زمینه بیشتر شود.

او ادامه می‌دهد: وقتی نوجوانان با افراد سن بالاتر از خودشان رفت و آمد دارند، به‌طور یقین الگوی مرجع آن‌ها دوستان بزرگ‌تر از خودشان می‌شود و هر رفتاری که آن‌ها دارند این گروه از نوجوانان سن پایین‌تر نیز سعی می‌کنند، همان رفتارها را انجام دهند و از آن‌ها الگوبرداری می‌کنند. این جامعه‌شناس اظهار می‌کند:در شرایط فعلی گروه‌های مرجع برای نوجوانان و جوانان در جامعه تغییر پیدا کرده و از شبکه خانواده به جمع دوستان و فضای مجازی تغییر پیدا کرده است و نوجوانان و جوانان به آسانی در حلقه دوستان خود قرار می‌گیرند و از آن‌ها الگوبرداری می‌کنند و به انجام این نوع رفتارها به شکل دسته جمعی می‌پردازند.جالب است

که هر نوجولی به نوجوان سن پایین‌تر از خود این نوع رفتار را یاد می‌دهد، و همه از همدیگر به نوعی الگوبرداری می‌کنند. **۴ راهکارهایی برای تفریح سالم و کاهش پدیده مصرف قلیان در جامعه**

او تصریح می‌کند: در حال حاضر مصرف سیگار به عنوان یک رفتار ناهنجار در جامعه و بین خانواده‌ها تعریف شده‌است و اگر نوجوان و جوانی مصرف‌کننده سیگار باشد، سعی می‌کند مصرف خودش را از خانواده پنهان کند، اما مصرف قلیان در اجتماع به عنوان یک رفتار ناهنجار تلقی نمی‌شود، به دلیل اینکه این روند از گذشته اتفاق نیفتاده و تکلیف در این زمینه مشخص نشده است و به همین علت مصرف آن در جامعه بسیار رسوخ پیدا کرده و به وضوح در جامعه می‌بینیم که تعداد زیادی از جوان‌ها مصرف‌کننده قلیان شدند و این وسیله یکی از ارکان تفریحی آن‌ها شده است و بسیاری از نوجوانان و جوانان در حلقه دوستان به شکل دوره‌می و دسته جمعی به استعمال قلیان می‌پردازند. پدريان درباره ارائه راهکارهایی برای کاهش این پدیده در خانواده‌ها در اجتماع تاکید می‌کند: اگر بخواهیم که در جامعه و خانواده‌ها پدیده مصرف قلیان به شکل دسته جمعی بین نوجوانان و جوانان کاهش پیدا کند، باید برنامه‌هایی برای تخلیه هیجان نوجوانان و جوانان توسط خانواده و آموزش و پرورش مورد توجه قرار گیرد. او عنوان می‌کند: اگر فضای جامعه را باز کرده و اجازه تخلیه هیجان‌ها را به نوجوانان و جوانان بدیهم، ناخودآگاه به سمت این نوع رفتارها نمی‌روند و این اتفاق یک پدیده در مدت بوده و نیاز به برنامه‌ریزی دارد.در کوتاهمدت در جامعه عملیاتی نمی‌شود و باید در جامعه مکان‌هایی مانند ورزشگاه و فضاهایی برای بازی به منظور تخلیه هیجان‌های نوجوانان و جوانان در نظر گرفته‌شود.



افزایش شیوع مصرف قلیان در جامعه در سال‌های اخیر نشان

از کم‌اهمیت و بی‌اهمیت دانستن قلیان به عنوان یک ماده دخانی و اعتیادآور است، به طوری که حتی منجر به استعمال آن توسط خانواده‌به‌صورت دسته جمعی در محافل خصوصی و در اماکن عمومی شده و مصرف آن ناآگاهانه ترویج پیدا کرده است.

۴ تاثیر گروه همسالان بر بروز رفتارهای ناهنجار در نوجوانان و جوانان

مرتضی پدريان، جامعه‌شناس درباره مصرف قلیان در نوجوانان و جوانان به ایمن‌ا می‌گوید: نکته حائز اهمیت این است که باید در جامعه فضای تفریح برای نوجوانان و جوانان بیش از پیش تقویت شود، با توجه به اینکه نوجوانان و جوانان در هر خانواده‌ای نیاز به تخلیه هیجان‌ها خود را دارند، امروزه می‌بینیم که این تخلیه هیجان به شیوه‌های مختلفی می‌تواند اتفاق بیفتد و یکی از شیوه‌های تخلیه هیجان نوجوانان و جوانان برای اینکه بتوانند خودشان را در جمع و بزرگ‌ترا نشان دهند، رفتارهایی مانند مصرف سیگار و قلیان را در جمع دوستان انجام می‌دهند.

او می‌افزاید: گاهی نوجوانان و جوانان به سمت انجام رفتارهایی می‌روند که دروازه‌ای برای ورود به انجام رفتارهای پرخطر بعدی در آینده است، یعنی مصرف قلیان می‌تواند مبرمی برای انجام رفتارهای پرخطر فرزندان در آینده باشد. نکته دیگر اینکه از گذشته‌ها تاکنون در جامعه بسیاری از افراد و خانواده‌ها تکلیف خودشان را با پدیده‌ای بنام قلیان مشخص نکردند که قلیان به جز حوزه سلامت، آیا در حوزه‌های ورزشی از رفتارهای ضد ارزشی محسوب می‌شود یا جزو رفتارهای ضد ارزشی نیست، یعنی این مورد از گذشته به لحاظ اخلاقی تعیین نشده و هنوز تکلیف خودمان را با قلیان در خانواده و

مسیر رو به افزایش آلرژی در

جوامع امروز

آلرژی‌های تنفسی به دلیل عواملی مانند آلودگی هوا و تغییرات اقلیمی در حال افزایش است و با توجه به تاثیر زمینه ژنتیک در بروز این بیماری، آلرژی می‌تواند نوزادان را نیز درگیر کند و دریافت درمان مناسب تحت نظر پزشک و انجام اقدامات پیشگیرانه مانند استفاده از ماسک، در کنترل و درمان علائم بیماری موثر است.

به گزارش ایمن‌ا، آلرژی‌های تنفسی در جوامع مدرن به یکی از چالش‌های حوزه سلامت تبدیل شده که به دلایل گوناگونی مانند آلودگی هوا، تغییرات محیطی و کاهش مقاومت ایمنی بدن افزایش یافته است و این نوع آلرژی‌ها به‌طور که در شهرهای صنعتی که تراکم آلاینده‌ها بیشتر است و در مناطقی که گرد و غبار بیشتری وجود دارد، شایع‌تر است؛ علاوه بر این، تغییرات اقلیمی و افزایش دما، گرده‌افشانی گیاهان را بیشتر می‌کند و به‌طور غیرمستقیم موجب تشدید آلرژی‌ها می‌شود.

یکی از دلایل اصلی روند افزایشی آلرژی‌های تنفسی، کاهش تماس بدن با عوامل عفونی است و امروزه به واسطه بهبود شرایط بهداشتی، کودکان کمتر با میکروب‌ها و ویروس‌ها مواجه می‌شوند و این کاهش مواجهه، تعادل طبیعی سیستم ایمنی را مختل کرده است و نظریه‌ای موسوم به «فرضیه بهداشتی» معتقد است که این تغییرات می‌تواند باعث افزایش واکنش‌های حساسیتی بدن به مواد غیرعفونی مانند آل‌اینده‌ها و گرده گیاهان شود.

در نوزادان آلرژی به‌طور معمول در روزهای نخست تولد به شکل اگزما و خشکی پوست خود را نشان می‌دهد و لکه‌های قرمز و دانه‌های پوستی روی گونه‌ها و خشکی پوست پشت پاها از علائم بارز آن به‌شمار می‌رود که این موارد ممکن است در آینده به مشکلات تنفسی مانند آسم یا حساسیت‌های فصلی منجر شود، از همین رو والدین باید به علائم آلرژی در نوزادان به‌ویژه سرفه‌های شبانه فرزند خود حساس باشند.

توجه به علائم اولیه آلرژی در نوزادان از ضرورت بالایی برخوردار است و والدین باید با مشاهده علائم همچون اگزما یا خشکی پوست، به متخصص مراجعه کنند، چراکه درمان زودهنگام علائم بیماری را کنترل و از پیشرفت بیماری به مراحل جدی‌تر جلوگیری می‌کند. محمود ذبیحی، فوق تخصص اطفال و ایمنی شناسی بالینی در گفت‌وگو با خبرنگار ایمن‌ا با بیان اینکه شیوع آلرژی در کشور، ۱۰ تا ۱۵ درصد و در حال افزایش است، اظهار کرد: به آلرژی، بیماری جهان‌پیشرفته اطلاق می‌شود و هرچه میزان عفونت در یک جامعه کاهش پیدا کند، میزان آلرژی در آن جامعه افزایش می‌یابد.

او با بیان اینکه علت افزایش آلرژی شامل کاهش عفونت در کشورها و آلودگی هوا می‌شود، افزود: آلرژی یک بیماری ارثی به‌شمار می‌رود و در صورتی که فردی مبتلا به آلرژی باشد، ۵۰ درصد ممکن است که فرزند او نیز به آلرژی مبتلا شود و در نوزادان، آلرژی در ابتدا به‌صورت اگزما و خشکی پوست خود را نشان می‌دهد. فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمنی شناسی بالینی می‌تواند به مشکلات تنفسی مانند آسم دوران کودکی یا حساسیت‌های فصلی منجر شود، تصریح کرد: آلرژی در نوزادان، در یک تا دو هفته نخست تولد، خود را به‌صورت اگزما نشان می‌دهد و به‌صورت قرمزی و دانه‌هایی روی گونه‌ها و خشکی پشت پا و زانو دیده می‌شود.

توسلی با بیان اینکه والدین باید به سرفه‌های فرزند خود و به‌ویژه سرفه‌های شبانه او حساس باشند، ادامه داد: در صورتی که یک کودک حتی یک شب سرفه‌هایی تجربه کند که منجر به بیداری او از خواب می‌شود، کودک باید از نظر آسم دوران کودکی بررسی و درمان شود و به‌طور کلی، اگزما و سرفه‌های شبانه از جمله مواردی است که می‌تواند نشان دهنده آلرژی در کودکان و نوزادان باشد.

او با بیان اینکه راهکارهای درمانی طب سنتی باید تحت نظر پزشک متخصص صورت گیرد، چراکه برخی افراد حتی به بعضی گیاهان مانند گرده‌های بارهنگ حساسیت دارند، گفت: استفاده از ماسک، پرهیز از خارج شدن از منزل در روزهایی که وزش باد وجود دارد و باز نکردن پنجره‌ها از جمله راهکارهایی است که باید مد نظر افراد درگیر با آلرژی قرار گیرد.

فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمنی شناسی بالینی با بیان اینکه استفاده از آنتی‌هیستامین‌ها می‌تواند در درمان و کنترل علائم آلرژی موثر باشد، اضافه کرد: آنتی‌هیستامین‌های نسل دوم خواب‌آلودگی کمتری ایجاد می‌کند و استفاده از اسپری‌های بینی نیز می‌تواند برای درمان و کنترل علائم آلرژی موثر باشد، اما به‌طور کلی، درمان مورد استفاده برای آلرژی و علائم آن، میزان مجاز مصرف دارو باید تحت نظر پزشک باشد.

درمان آلرژی باید به‌صورت تخصصی و تحت نظارت پزشک انجام شود و داروهایی مانند آنتی‌هیستامین‌ها و اسپری‌های بینی می‌تواند کمک‌کننده باشد، اما باید توجه داشت که مصرف این داروها باید طبق نظر پزشک قرار گیرد، همچنین پرهیز از محیط‌های آلوده و استفاده از ماسک در هوای آلوده یا در زمان گرده‌افشانی گیاهان، از راهکارهای موثر برای درمان و کنترل علائم آلرژی محسوب می‌شود. روش‌های سنتی نیز برای درمان آلرژی می‌تواند موثر واقع شود، اما باید با دقت نظر تخصصی از این روش‌ها استفاده شود، چراکه بعضی گیاهان دارویی ممکن است واکنش حساسیتی بدن را تشدید کند و به همین دلیل، بهره‌گیری از دانش طب سنتی به همراه مشاوره متخصص اهمیت بسیاری دارد.