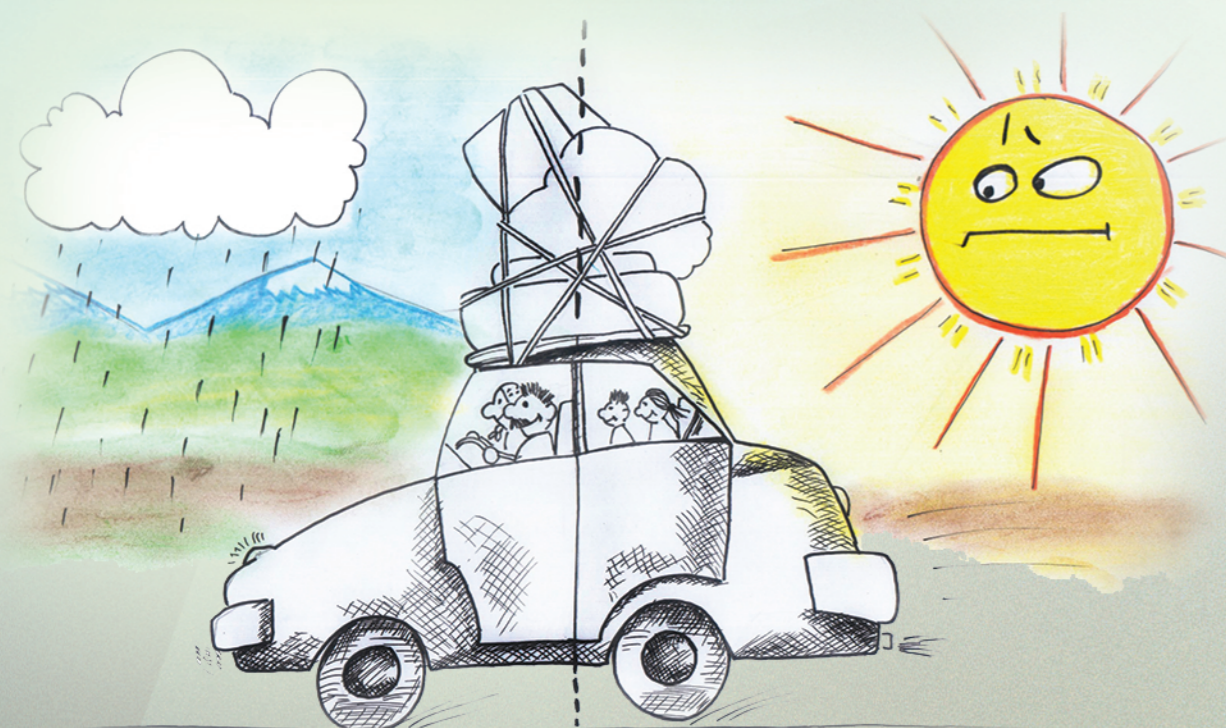


خود مراقبتی حساسیت فصلی ملتحمه (ورم ملتحمه بهاره) و دیگر حساسیت‌های مزمن چشم

۶. جارو کردن منزل و تماس با شوینده‌ها می‌تواند موجب تشدید علایم شود.



۷. بیابان-قشلاق به مناطق مرطوب و خنک یا اسباب‌کشی به چنین آب و هوایی در موارد شدید قابل توصیه است.



۸. شغل بایستی به گونه‌ای باشد که کمتر در معرض عوامل تحریک‌کننده محیطی مانند باد، آفتاب، خشکی، گرد و خاک، بو و گرده گیاهان بوده، فعالیت در محیط‌های بسته به فضای آزاد ترجیح داده می‌شود.

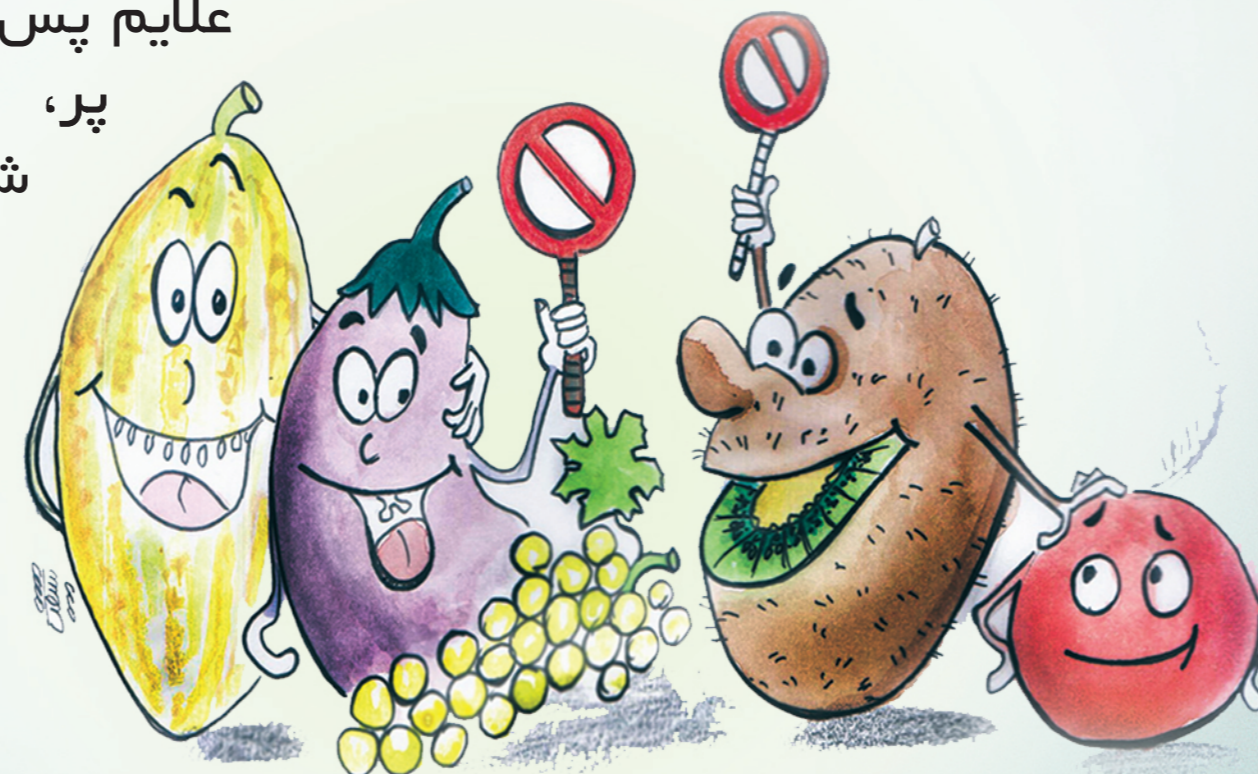


۹. قطره‌های چشمی را مطابق نظر پزشک شروع، ادامه و قطع نمایید. مصرف بی‌رویه قطره‌های کورتون می‌تواند خطر ابتلا به آب سیاه و آب مروارید در پی داشته باشد.



۴. از مالش چشم اجتناب کنید؛ مالش چشم (در سنین ۱۰ تا ۳۰ سالگی) در ایجاد بیماری دیگری به نام قوز قرنیه دخالت دارد. ضمناً باعث تحریک واکنش‌های التهابی سطح چشم و تشدید علایم می‌شود. از داروی مناسب تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید تا علایم آزار دهنده و تحریکی کنترل شوند. شستشوی صورت و چشم با آب خنک و کمپرس سرد موجب تسکین علایم می‌شود. ضمناً می‌توانید چشم‌ها را با محلول شستشوی چشم (یا سرم شستشو) سرد شده بشویید. چکاندن قطره اشک مصنوعی (خنک) نیز تسکین‌دهنده است.

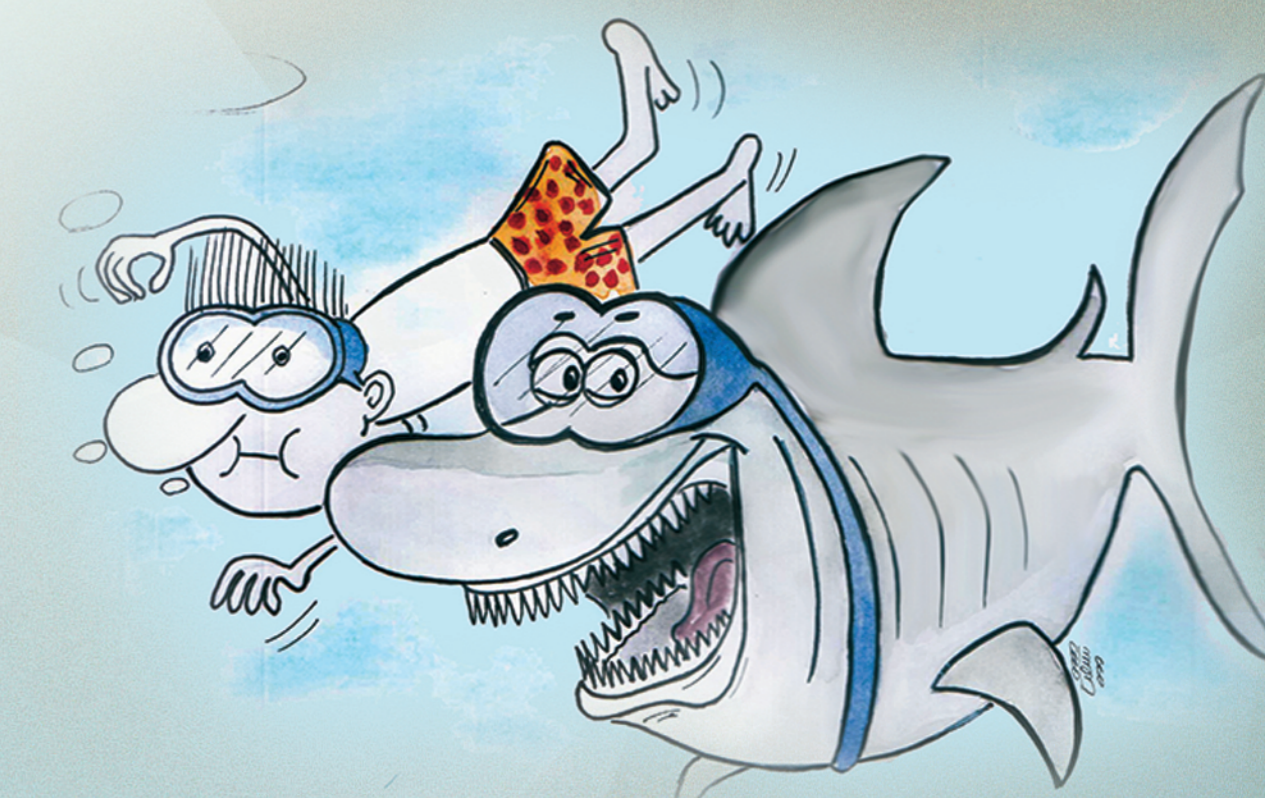
۵. بعضی غذاها، میوه‌ها، گرد و خاک و حیوانات خانگی (مانند کیوتر) و گرده گل‌ها می‌توانند موجب ایجاد حملات بیماری و تشدید علایم شوند. بایستی ارتباط شدت علایم را با غذا یا میوه‌هایی که تشدید کننده هستند پیدا کنید و از همان موارد پرهیز کنید (بادنجان، خربزه، انگور، گوجه‌فرنگی و کیوی موارد شایع‌تری هستند). همچنین به ارتباط تشدید علایم پس از تماس با پشم، پر، بافتنی‌های دیگر، شوره سر و مایت (حشره ذره بینی شناور در غبار خانه‌ها) توجه کنید.



۱. حساسیت اصولاً بیماری مزمنی است و بایستی با مراعات اصولی در سبک زندگی خود و دستورات پزشک آن را کنترل نمایید. بسیاری از حساسیت‌ها در دوره‌ای از عمر فعال هستند و به تدریج از شدتشان کاسته شده، فروکش می‌کنند. به عنوان مثال ورم ملتحمه بهاره غالباً پس از طی دوره بلوغ و زیر ۲۰ سالگی برطرف می‌شود. هدف از درمان از بین بردن تمام علایم نیست بلکه هدف کنترل علایم در حدی است که بتوانید زندگی روزمره بهنجاری داشته باشید.



۲. صورت و چشم خود را در معرض باد، گرمای شدید و آفتاب مستقیم قرار ندهید (مانند سوار موتورسیکلت شدن یا درست مقابل باد کولر قرار گرفتن). در فضای آزاد استفاده از عینک آفتابی پهن یا عینکی که رو و اطراف چشم‌ها را بپوشاند، توصیه می‌شود. تهویه هوا با فیلتر و بخور سرد توصیه می‌شود.



۳. شنا در آب شور (دریا) می‌تواند موجب تشدید علایم شود. استفاده از عینک شنا در همه حالات توصیه می‌شود.

۱۰. در صورتیکه الگوی بیماری شما فصلی‌ست (تشدید یا شروع در انتهای زمستان و آغاز بهار یا انتهای تابستان و آغاز پاییز)، کمی زودتر ویزیت دوره‌ای پزشک را جهت پیشگیری از حمله بیماری تنظیم کنید.

