

6 نصائح لحماية طفلك من حساسية الأنف



الجمعة 8 سبتمبر 2017 03:09 م

إن كان طفلك مصابًا بحساسية الأنف، سنخبرك اليوم ببضع نصائح لحمايته من أعراضها

ما هي طرق علاج حساسية الأنف؟

تخلصي من عُث الغبار باستخدام الماء الساخن:

واحد من أسباب الحساسية عُث الغبار، وهي حشرات ميكروسكوبية تحيا في الأسرّة والألعاب المحشوة، لذلك اغسلي كل أغطية الفراش بماء ساخن، ثم جففيها للتخلص من عُث الغبار، وأبعدي كل الألعاب المحشوة عن سرير الصغير

قومي بحملة نظافة للحماية من الحساسية:

من الأماكن، التي تحتاج للتنظيف في مواسم الحساسية خاصة النوافذ والستائر بأنواعها، فهي الأماكن المثالية للأتربة وُعُث الغبار والجراثيم، وأيضًا اعنتي بصورة خاصة بالأماكن ضعيفة التهوية والكتب القديمة

ابدئي التنظيف بالمكنسة، لتتخلصي من الغبار في كل الأماكن التي يحتويها، ثم اغسلي كل المفروشات والستائر، التي يمكن غسلها بالماء الساخن

كيف تتعامل مع مشكلة انسداد الأنف؟

تحكمي في الأشياء، التي تهيج الحساسية وتساعد عليها:

هناك أيضًا بضعة أشياء إضافية قد تتسبب في تهيج حساسية طفلك وتزيد من أعراضها، ومنها التدخين في المنزل، لذلك اطلبي من ضيوفك التدخين بالخارج، وتجنبي كذلك المدافئ الخشبية أو أي شيء يتضمن حرق الأخشاب، والروائح العطرية القوية، ورائحة الدهان الجديد، ومثبتات الشعر، ومعطرات الجو، والمطهرات

تأكدي من خلو منزلك من الحشرات:

الدراسات أثبتت أن الصراصير والحشرات المنزلية قد تساهم في إصابة ابنك بأعراض الحساسية، لذلك تأكدي من عدم وجود بواقي طعام أو أي سبب يساهم في وجود هذه الحشرات في المنزل، ولو وجدت تأكدي من تنظيف منزلك منها

احمي منزلك وطفلك من حبوب اللقاح الآتية من الخارج:

اتبعي خطوات بسيطة لحماية منزلك من حبوب اللقاح، التي تأتي من الخارج، وذلك بتغيير الملابس ما إن تصلوا إلى المنزل، والحصول على حمام منعش بعدها

لو كان لديك مجفف ملابس، استخدميه بكثرة بدلًا من نشر الملابس بالصورة التقليدية، ولا تفتحي النوافذ بكثرة خلال مواسم الحساسية، خصوصًا في فصل الربيع، واعتمدي على مكيفات الهواء بصورة أكبر

