



بسمه تعالی

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی



پرهیز از مواد حساسیت زا (آلرژن)

- ✓ ادویه جات: تنها می توان از نمک محدود و زرد چوبه در غذاها استفاده نمود.
 - ✓ انواع سس ها (سس قرمز، سس مایونز و ...).
 - ✓ رب گوجه فرنگی، کنسروها، کمپوت ها، تن ماهی.
 - ✓ سوسیس، کالباس و همبرگر آماده و انواع غذاهای فست فود، کاکائو، چیپس و پفک و....
 - ✓ کیوی، انواع خربزه، ملون، گرمک، انگور، توت فرنگی، موز، نارنگی، بادمجان و گوجه فرنگی از میوه هایی هستند که احتمال حساسیت آن ها زیاد است.
 - ✓ تماس با پرندگان و حیوانات.
 - ✓ دوری از دود سیگار، قلیان و دود اسپند.
 - ✓ از عطر، ادکلن و اسپری استفاده نشود.
 - ✓ عدم استفاده از مواد شوینده با بوی تند (وایتکس و ...).
 - ✓ بالش، تشک و لحاف نباید از پشم یا پر حیوان تهیه شده باشد (پشم شیشه خوب است).
 - ✓ از گیاهان دارای گل در منزل نگه داری نشود.
 - ✓ خانه های قدیمی و مرطوب جای مناسبی برای زندگی این بیماران نیست.
 - ✓ تا حد ممکن از موکت در منزل استفاده نشود (در صورت استفاده روی موکت روفرشی بیندازید).
 - ✓ در زمان جارو زدن و گردگیری کردن کودک داخل اتاق نباشد، بهتر است نیم ساعت بعد از اتمام کار وارد شود.
 - ✓ هنگام گرد گیری از دستمال مرطوب استفاده شود.
 - ✓ در هنگام آشپزی از هود استفاده شود.
- * تماس با هر ماده یا خوردن هر غذایی که باعث ایجاد سرفه یا تنگی نفس یا خس خس سینه شود یا حساسیت پوستی و کهیر در شما شده را به خاطر بسپارید و از آنها پرهیز کنید.

