



## أمراض الحساسية في تزايد ...

تشهد السويد تزايداً مستمراً في عدد المصابين بداء الحساسية ، ويعاني الآن حوالي 3 ملايين من الناس من الحساسية بشكل من أشكالها : الربو ، حمى القش ، الأرتيكاريا ومتاعب الأغشية المخاطية . وإن كانت متاعب البعض بسيطة فالبعض الآخر يتعرض لخطر الموت بسببها .

وأسباب الحساسية عديدة . وفي أغلب الأحيان يكون السبب فيها المواد التي نتعرض جميعاً لها في حياتنا اليومية : خلايا جلدية من الحيوانات ذات الفراء ، فطريات العفن ، الغبار والعثة ، معادن النيكل والكروم ، والكلور وغيره من الكيماويات . وأيضاً العطور القوية ودخان الطباقي يمكن أن تتسبب في هذه المتاعب .

### كيف تجعل بيتك مكاناً أفضل

الحساسية مرض لا يمكن الشفاء منه ، ولكن هناك مستحضرات طبية يمكن بواسطتها السيطرة عليه . إلا أن الأدوية لا تكفي بل يجب عليك أن تراجع أسلوبك في الحياة حتى تتجنب كل ما يسبب لك أعراض الحساسية . أما مدى التغيير الذي يجب عليك إدخاله على بيتك فإنه يتوقف بطبيعة الحال على أسباب إصابتك بالحساسية . إستشر طبيبك !

والمواد التي تسبب لك الحساسية قد تتواجد في كل مكان ، فخارج البيت قد تجدها في المدرسة أو دار الحضانة أو مكان العمل أو في القطار أو الحافلة ، بل قد تجدها أيضاً في مراكز الخدمة الصحية أو الخدمة الاجتماعية .

وبيتك هو المكان الذي ينبغي أن تجد فيه راحتك والقدرة على استجماع قواك ، كما أنه المكان الذي يمكنك تغييره حسب إرادتك . لذلك يجب أن تحاول أن تتخلص من كل ما به من مواد قد تسبب لك المتاعب .



## البيئة الخالية من الدخان بيئة صالحة للجميع !

إن دخان الطباخ هو أكثر أنواع التلوث إنتشاراً داخل المباني ، فحين تحترق سيجارة ينتج عن هذا الإحتراق عدة آلاف من المواد المختلفة التي تنتشر في الهواء . والعديد من هذه المواد لها دور هام في الإصابة بالربو والحساسية .

### انتبه إلى الآتي :

- أن تكف عن التدخين أو أن تجعل بيتك خالياً من الدخان
- ألا تُدخّن أبداً داخل البيت – ولا حتى تحت جهاز شفط الهواء
- أن مجرد وجود رائحة الدخان بالملابس يسبب ضيقاً للمصاب بالحساسية
- ألا تُدخّن أبداً في الأماكن التي يتواجد بها الأطفال

## الحساسية ضد الحيوانات ذات الفراء

أهم خطوة يجب إتخاذها هي جعل البيت خالياً من الحيوانات ذات الفراء . وحتى في حالة ما إذا كانت الحساسية من بعض الحيوانات دون غيرها فيجب الإمتناع عن إقتناء أية حيوانات ذات فراء . وذلك لأن هناك احتمالاً كبيراً أن تصاب بحساسية ضد هذا الحيوان الجديد وأن تتفاقم أعراض المرض . وجميع الحيوانات ذات الفراء تسبب الحساسية – ولا يوجد استثناء من ذلك .

### انتبه إلى الآتي :

- إذا أصيب أحد أفراد الأسرة بالحساسية ضد الحيوانات ذات الفراء – وإن كانت هناك أية حيوانات ذات فراء في البيت فيجب التخلص منها وتطهير البيت بعناية .
- يجب الإستحمام بالمش والرش وتغيير الملابس عند وصولك إلى البيت إذا تصادف إحتكاكك بأية حيوانات أثناء وجودك خارج البيت .

## نباتات الزينة الداخلية

لا يحتاج المصاب بالحساسية إلى الإمتناع تماماً عن إقتناء نباتات الزينة ، إلا أن بعضها قد يؤدي إلى الإصابة بالحساسية .

### انتبه إلى الآتي :

- أن تتجنب نباتات الزينة التي تنتج أزهاراً ، وأن تمتنع عن إقتناء النباتات التي يغطي أوراقها الوبر مثل البنفسج الإفريقي ( سانكت باولا ) والجيرانيوم .
- أن نبات ( تين بنيامين ) يسبب الحساسية .
- أن تتجنب الزهور المجففة و غصون عيد الفصح ( الغصون المزينة بريش الطيور ) وغيرها من الغصون لأنها تجتذب الغبار .
- أن تراقب التربة التي تنمو فيها نباتات الزينة لأن فطريات العفن قد تتكاثر فيها بسرعة . ولذلك يجب أن تقوم بتغيير التربة من حين لآخر .
- أنه من الأفضل وضع أوعية نباتات الزينة على صحن بدلاً من وضعها في إناء خارجي ، وذلك حتى يسهل مراقبة تكون فطريات العفن .

## التهوية الجيدة من أجل بيئة داخلية أفضل

لقد سعيينا في السنوات الأخيرة في السويد إلى الإقتصاد في نفقات الطاقة المستخدمة في التدفئة من خلال تحسين عزل البيوت ومنع أية تسربات منها . وأدى ذلك إلى قصور في كفاءة أنظمة التهوية في بعض الأماكن . علماً بأن الجو الداخلي الرطب مناسب تماماً للعث الموجودة في غبار المنازل .

والتهوية هامة للتخلص من الروائح والتلوثات في هواء المسكن واستبداله بهواء جديد . وفي حالة عدم التخلص من الهواء الرطب بالتهوية فإن النتيجة الحتمية هي تزايد الأحياء الدقيقة مثل العثة وفطريات العفن . ومن ناحية أخرى فإن جميع أدوات النظافة ومكونات المباني والتصميم الداخلي وغيرها ينطلق منها مواد كيميائية بشكل مستمر ، والأنشطة المختلفة مثل تنظيف المتزل وإعداد الفراش تؤدي إلى تضاعف كميات الشوائب العالقة بالهواء . وكل هذا يجب طرده بواسطة نظام التهوية إلى خارج المنازل وإلا فإنه يؤدي إلى مزيد من المتاعب للمصابين بأعراض الحساسية .



## الحساسية ضد حبوب اللقاح

في فصل الربيع تزهر الأشجار وتلبس الطبيعة أمي حلة خضراء . ولكنه أيضاً الفصل الذي يعاني فيه مرضى الحساسية ضد حبوب اللقاح أشد المعاناة .

ويرجع السبب في كثرة عدد المصابين بالحساسية ضد حبوب لقاح شجر البتولا وعشب النجيل ونبات المرمجة إلى أنها أحياناً تطلق حبوب اللقاح بكميات كبيرة . وعندما تطلق أشجار البتولا حبوب لقاحها فلا يمكن لأحد أن يتجنبها ، فالعقود الواحد منها يحتوي على نحو خمسة ملايين حبة لقاح .

وتطلق الأنواع الثلاثة المذكورة حبوب لقاحها مع الريح ولا بد لبعض منها أن يستقر داخل أنوف البشر . وفي رطوبة الأنف تبدأ حبوب اللقاح في إطلاق بعض البروتينات ، وهو الأمر الذي قد يؤدي بدوره إلى وقوع رد الفعل المتسم بالحساسية .

وإن كنت على يقين من أنك لست مصاباً بدور برد بل أنك مصاب بالحساسية ضد حبوب اللقاح فقد تفيدك النصائح التالية .

### انتبه إلى الآتي :

- لا تفتح النوافذ لتهوية البيت أثناء النهار بل إفعل ذلك في الصباح المبكر أو المساء أو بعد هطول المطر — ففي هذه الأوقات يقل عدد حبوب اللقاح العالقة بالهواء .
- في الأيام التي تتسم بالجفاف والحرارة حاول أن تتجنب المناطق التي بها نجيل أو أشجار مورقة حيث تكثر حبوب اللقاح في هذه الأوقات بالمقارنة مع الأيام المطيرة .
- لا تنشر الغسيل خارج البيت فتعلق به حبوب اللقاح وتجذب طريقها إلى داخل البيت .
- تذكر أن فراء الحيوانات الأليفة تلتقط الكثير من حبوب اللقاح .
- اغسل شعرك قبل الذهاب إلى الفراش للنوم .
- إنقل تدريباتك الرياضية إلى داخل البيت .
- إن كنت مصاباً بالحساسية ضد حبوب اللقاح فقد يتسم رد فعلك على بعض الفواكه والخضراوات بالحساسية .
- إستشر طبيبك بشأن متاعب الحساسية التي تعاني منها وإن كان يمكن تخفيفها بتناول بعض الأدوية ومتى يجب أن تبدأ في تناولها .

## غرف النوم

إننا نعلم بالخبرة أن غرف النوم عادةً ما تكون أقل غرف البيت حظاً من ناحية التهوية . ونعلم أيضاً أنك بتدبير بيئة حسنة في مكان نومك فإنك تكون قد قطعت شوطاً كبيراً في مقاومة الحساسية .

### انتبه إلى الآتي :

- أنه من الأفضل أن تكون مرتبة فراشك مرفوعة على شرائح خشبية لأن ذلك يسهل حركة الهواء .
- أن الإختيار الأفضل هو مرتبة من البوليستر مزودة بغطاء من القطن يسهل نزعها عن المرتبة لغسله في الغسالة الكهربائية .
- أن الوسادات والأغطية يفضل أن تكون ذات حشو من الألياف الصناعية وذات غطاء من القطن يمكن نزعها للغسيل .
- أن تنظيف الأرضيات بالمكنسة الكهربائية ومسحها بالقماش المبلل يجب أن يتم بانتظام .
- أنه يجب تهوية غرف النوم بانتظام وخفض درجة الحرارة بما إلى 18 درجة .
- أنه لا يجب ترتيب الفراش قبل أن يجف من رطوبة جسد من كان نائماً به .
- أن لعب الأطفال لا يجب أن تترك معثرة في الغرفة بل يجب وضعها في خزانة ذات أبواب أو في صناديق ذات غطاء حتى لا يتراكم عليها الغبار .

## الحمام والدش والمرحاض

يجب الإهتمام بنظافة دورات المياه وخاصةً في حالة وجود شخص مصاب بالحساسية لأن خطر التعفن كبير في الأماكن الرطبة . ويجب أن يتم تنظيفها على فترات متقاربة وأن يتم التأكد من حسن تهويتها .

وفي حالة تعليق الملابس للتجفيف في دورة المياه فمن المهم أن تكون التهوية حسنة بحيث لا ترتفع نسبة الرطوبة فوق حد معين .



## إحذر من المنتجات المعطرة

لقد تعطر الرجال والنساء على مر التاريخ بمختلف العطور بغية زيادة جاذبيتهم . وهذا ما يفعله رجال ونساء هذا العصر أيضاً فيستخدمون مزيلات الروائح والشامبو والصابون وسبراي الشعر وسوائل دهان الجسم ومساحيق الغسيل وملينات الأقمشة وعطور الزينة وعطور بعد الحلاقة – وغيرها من القائمة الطويلة للمواد العطرية التي نستخدمها . وقد أصبحت الرائحة الطيبة مرادفاً للنظافة والنضارة . ولكن العطور ليست سبباً للسعادة عند جميع الناس ، فما هو رائحة طيبة لأغلب الناس قد يكون رائحة قوية ومزعجة لبعض منهم .

وهناك عدد كبير من الناس الذين يمرضون من جراء استنشاق رائحة عطور الزينة أو عطر بعد الحلاقة أو غير ذلك من المواد العطرية القوية .

### انتبه إلى الآتي :

- ألا تستخدم إلا النذر اليسير فقط من عطور الزينة أو عطر ما بعد الحلاقة .
- أن تتجنب الزهور ذات الرائحة النفاذة .
- ألا تشعر بالحرج من التعبير عن رفضك للتعرض لأي شيء تفوح منه رائحة تسبب لك ضيقاً .
- أن تقوم بتعريف زملائك وأصدقائك بأنك تتأذى من الروائح القوية ، وأن ترجوهم أن يمتنعوا عن استخدام العطور وسبراي الشعر في غرف خلع الملابس . ويمكن لمدرس الألعاب الرياضية أن يقوم بدور في مساعدتك من خلال الكلام مع زملاء الصف الذي تدرس به .

## الطعام والحساسية

إن الطعام هو مصدر التغذية الذي لا يمكن الإستغناء عنه ، بل هو أيضاً جانب هام من حياتنا الإجتماعية . إننا نتلاقى لإحتساء القهوة وندعو بعضنا البعض لتناول وجبة طعام شهية . أما عندما لا يكون بإستطاعة أحد منا أن يأكل من كل ما يقدم على مائدة الطعام فإن الأمور تتعقد سواء بالنسبة للمصاب بالحساسية أو الآخرين من حوله أو حولها .

إننا الآن نعلم الكثير عن أمراض الحساسية وندرك أن الوسيلة الوحيد المؤكدة لتفادي ردود فعل الحساسية هو أن نتجنب ما يسببها لنا .

وتؤدي الحساسية ضد الأطعمة إلى أعراض متفاوتة أكثرها شيوعاً تأتي من المعدة والأمعاء والجلد والجهاز التنفسي . وتتراوح هذه الأعراض بين إسهال وغثيان وحكة جلدية وأورام وصعوبات في التنفس .

والشخص الذي يعاني من حساسية مفرطة يتعرض للإصابة بصدمة الحساسية ( صدمة استهدافية ) إذا تناول قدراً ولو بسيطاً من طعام أو شراب يحتوي على مادة تسبب له الحساسية . وصدمة الحساسية قد تهدد حياته للخطر وفي حالة وقوعها يجب مراجعة الطبيب فوراً .

### الحليب

هناك أسباب شتى لعدم تحمل الجسم للحليب ويجب التمييز بين عدم تحمل اللاكتوز من جهة والحساسية ضد حليب البقر من جهة أخرى .

الحساسية ضد حليب البقر تنجم عن حساسية ضد البروتينات المكونة للحليب .

يجب على المصاب بالحساسية ضد حليب البقر الإمتناع تماماً عن تناول الحليب ومنتجاته .

عدم تحمل مادة اللاكتوز يعني أن هناك قصوراً في قدرة الجسم على هضم سكر الحليب ، وهذا القصور لا يعتبر من أمراض الحساسية .

### الخضروات

في حالة الخضروات فإن المواد المسببة للحساسية تتأثر عادةً بالحرارة . لذلك فإن بعض المصابين بالحساسية يستطيعون تناول الخضروات المطهية في حين تؤذيهم الخضروات الطازجة .

### الحلوى والفظائر

تحتوي الشوكولاتة والحلوى المصنوعة من الجيلاتين وغيرها من الحلوى على عدة عناصر تؤدي إلى ردود الفعل المتسمة بالحساسية . وهذه الحلوى تحتوي على مواد ملونة وإضافات متعددة فضلاً عن المكونات الأساسية من بنديق ولوز ودقيق قمح وحليب وبروتين الصويا إلخ ...

ومن الهام أن يتجنب المصاب بالحساسية تناول الحلوى المطروحة للبيع بدون غلاف .

### البيض

الحساسية ضد البيض هي من أنواع الحساسية واسعة الانتشار وخاصةً بين الأطفال . وهي تعتبر من الأنواع الصعبة نظراً لأن المواد المسببة لهذه الحساسية توجد في زلال البيض ( البياض ) الذي يدخل في إنتاج العديد من الأطعمة . لاحظ أن الغبار الذي ينطلق من صناديق البيض أو من خليط عجن الفطائر قد يسبب ردود فعل قوية عند المصابين بالحساسية المفرطة .

### الأسماك والأحياء الصدفية

إن العديد من الناس لا يستطيعون تناول الأسماك ، بل أن مجرد رائحة السمك قد تؤدي إلى نوبات الربو عند المصابين بالحساسية المفرطة . وتنتشر أيضاً الحساسية ضد الأحياء الصدفية مثل القريدس ( الجمبري ) والكرند ( الإستاكوزا ) وسرطان البحر ( الكابوريا ) ومحار البطلينوس ( أم الخلول ) .

### البندق واللوز

من أنواع الحساسية واسعة الانتشار أيضاً الحساسية ضد المكسرات وتتراوح الأعراض من حكة بسيطة في سقف الفم أو طفح جلدي إلى صدمة الحساسية التي قد تعرض حياة المصاب للخطر . ويوجد البندق واللوز في الفطائر المختلفة ورقائق الحبوب المعدة لوجبات الإفطار والشوكولاتة وأيضاً في بعض وجبات الأسماك الجاهزة .

### أنواع الصويا والبزلاء والبقول

يدخل فول الصويا والبقول السوداني والبزلاء والبقول ضمن النباتات البقلية أو ما يسمى بالبقول . ويستخدم بروتين فول الصويا كمادة مضافة في مختلف أنواع الأطعمة مثل اللحم المفروم ومنتجات اللحوم وبدائل البيض والصلصات . كما يستخدم طحين بذور ثمار الخروب (E410) وطحين بذور ثمار الغوار (E412) - وهي أيضاً من النباتات البقلية - كمواد مضافة في إنتاج الأطعمة .

### الفواكه والتوتيات

في حالة الفواكه توجد المواد المسببة للحساسية في أغلب الأحيان بتركيز كبير في قشر الفاكهة ذاته أو تحته مباشرة . لذلك فإن الفواكه بدون قشر أفضل من الفواكه المحفوظة بقشرها . كما أن الفواكه المحفوظة أو المطبوخة تكون عادةً أنسب للمصابين بالحساسية .





## عدم تعمل الجلوتن – والإضطراب المعوي الطفولي

يوجد الجلوتن في جميع الحبوب الشائعة الإستعمال مثل القمح والشوفان والشعير والجاودار . والجلوتن هو بروتين يسبب الأذى للأعضاء عند الشخص الذي لا يتحمل الجلوتن ، مما يؤدي إلى صعوبة إمتصاص الغذاء . وفي حالة الإضطراب المعوي الطفولي يجب أن يكون طعام المريض خالياً تماماً من الجلوتن . ويوجد في المتاجر منتجات خالية من الجلوتن مثل خليط عجن الخبز ، والطحين ، والإسباجيتي .

## المواد المضافة

ليست الإصابة بالحساسية ضد المواد المضافة على الأطعمة من الأمور واسعة الإنتشار . ومن المواد التي تسبب ردود فعل الحساسية المواد الحافظة ، مثل حمض البنزويك وبنزوات الصوديوم .

## ردود الفعل المتداخلة

قد يحدث رد فعل لدى المصاب بحساسية ضد حبوب لقاح أشجار البتولا عند تناول بعض الفواكه والخضروات وخاصةً الطازجة منها مثل الجزر والتفاح والبطاطس واللوز والبندق والأجناس ( الكمشى ) والدراق ( الخوخ ) والشمش والبرقوق والدراق/ الخوخ الصيني والكيوي والكرز البنفسجي والكرز الأحمر .

وفي حالة الإصابة بالحساسية ضد نبات المريمية قد يصاب المرء أيضاً بالحساسية ضد البقدونس والكرات والكرفس والكرزيرة والكاموميل ( البابونج ) .

## حساسية الجلد

إن أكثر أمراض الحساسية إنتشاراً اليوم هو مرض الإكزيما ( الإلتهاب الجلدي ) . ويبلغ عدد الذين يشكون من الإلتهاب أو الطفح الجلدي في السويد حوالي 28% من سكان البلاد . وتتسبب المواد الكيميائية في مشاكل الجلد عند العديد من الناس وأكثرها إنتشاراً هي الإكزيما بمختلف أنواعها . وهي تؤدي إلى إحمرار البشرة والإحساس بحكة فيها وظهور بثور وبقعات مائية عليها . وبعد فترة من الإصابة بالإكزيما يصاب الجلد بالجفاف وتظهر عليه القشور .

الإكزيما الحادة الحساسة – تسمى إكزيما ثنايا المفاصل ، وهي عادةً تصيب الأطفال .

إكزيما الملامسة غير المسببة للحساسية – هي نوع إكزيما الملامسة الأكثر إنتشاراً ، وتحدث الإصابة بها بسبب ملامسة مزمنة لمادة ضارة بالجسم ، مثل الماء أو الصابون أو المواد المذيبة .

إكزيما الملامسة المسببة للحساسية – وتحدث الإصابة بها عندما يصبح الجلد مفرط الحساسية ضد مادة ما أو عدة مواد . ومن الأنواع المعروفة لإكزيما الملامسة المسببة للحساسية تلك التي يسببها معدن النيكل .

## إنتبه إلى الآتي :

- أهم ما يمكن أن تفعله للشفاء من إكزيما الملامسة هو تجنب المادة التي تسبب لك الحساسية
- على من كان مصاباً في طفولته بإكزيما ثنايا المفاصل أن يفكر ملياً قبل إختيار مهنته .
- خطر الإصابة بالحساسية ضد معدن النيكل يزداد في حالة ثقب الأذن أو أي مكان بالجسم عموماً . إحرص دائماً عند إستعمال الحللي أو الإبريمات المحتوية على معدن النيكل ألا تكون على إتصال مباشر بالجلد .
- عطور الزينة ومواد الماكياج قد تسبب حساسية الجلد .

كن رحيماً بجلدك – قم بتدليكك بشكل منتظم بالمستحضرات الخالية من العطور مثل لوسيون الجلد أو الكريمات أو المراهم المليئة للجلد .



ARABISK VERSION



جمعية مرضى الربو والحساسية في محافظة غرب يوتالاند

Astma- och Allergiföreningen i Västra Götaland

العنوان : Lantmannavägen 92 Granngårdens centrum 461 63 Trollhättan

الهاتف : Telefon 0520-710 04