

# النصائح الذهبية لمرضى الحساسية

- مواد خفيفة مثيرة للحساسية بمنزلك .. كيف تقاومها ؟
- هل تختفى حساسية الأطفال مع النمو والكبر ؟
- الأعشاب الشافية والعلاجات الطبيعية لترويض الحساسية .
- تحذير لريثات البيوت : نشر الأغذية على الشرفات يلونها بحبوب اللقاح !
- الشاي الأخضر والعرقوس للحساسية الصدرية .. وشمع العسل للحساسية الأنفية !
- عندما تشكو من الحساسية الجلدية والهرش .. خذ هذا الحمام !
- الحساسية والوراثة : هل يكتسب الأبناء حساسية الأباء ؟!

د/ أيمن الحسيني

دار الطالعة

## دار الطالاع للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات  
مدينة نصر - القاهرة - ت : ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٤٤٦٤٢ (٢٠٢) فاكس : ٢٧٤٤٦٤٢ (٢٠٢)

## Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting

59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo

Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

## ●● جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق  
من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

*No Part Of This Book May Be Reproduced By any Process Without  
Written Permission. Inquiries Should Be Addressed To The Publisher .*

رقم الإيداع : ١٧٢١٦ / ٢٠٠٣

الترقيم الدولي : 977--277-318-x

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

★ تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية  
من وكيلنا الوحيد : مكتبة الدار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع  
الرياض تليفون : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦  
٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨

Web site : [www.altalae.com](http://www.altalae.com) E-mail : [info@altalae.com](mailto:info@altalae.com)



## هل تعاني من الحساسية ؟

إن كنت كذلك فلا تأسف ، فهناك ملايين غيرك على مستوى العالم يعانون من هذه المشكلة التي زادت وانتشرت في عصرنا الحالي عن أى وقت مضى بسبب زيادة المواد المُولدة للحساسية التي نتعرض لها ، والتي أوجد بعضها التقدم التكنولوجى ، وانتشار استخدام الكيماويات كالمواد المضافة للأغذية، وزيادة تلوث الهواء بما يحمله من عوادم ، وأدخنة ، وغبار مختلف .. بل إن «الحساسية» صارت موجودة بصورة واضحة بين الناس !

ولا تأسف أيضاً لأنه فى نفس الوقت حَدثَ تقدُّمٌ فى نوعية العقاقير المضادة للحساسية .. واكتشف الباحثون مواد طبيعية يمكنها وقف تفاعل الحساسية.

كما أصبحنا نعرف الكثير من أنواع المواد المثيرة للحساسية ، وكيفية مقاومتها واتخاذ الاحتياطات الوقائية لتقليل التعرض لها سواء داخل منازلنا أو خارجها .

فعلاج الحساسية أصبح يتطلب معرفة الكثير من الحقائق والأمور الهامة التي تمثل جبهة دفاع ضد هذه المواد المختلفة المُولدة للحساسية . وهذا هو ما نستعرضه بشكل مُوجز مُبسط من خلال هذا الكتاب .

والله الموفق

**المؤلف**



## مفهوم الحساسية ومُسبباتها المختلفة



### ●● معنى الحساسية :

#### ١- أنا عندي حساسية .. ما معنى ذلك ؟

معنى ذلك أن جسمك «حساس» لمادة معينة في حين أن كثيراً من الناس غيرك تتقبل أجسامهم نفس هذه المادة دون معاناة أو مشاكل . فمثلاً : قد يكون لديك حساسية ضد عقاقير السلفا حيث إن تناولها يسبب لك أعراضاً مزعجة بينما هناك ملايين غيرك يمكنهم تناول السلفا دون حدوث هذه الأعراض المزعجة .

ولذا فإن الشخص الذى لديه حساسية يتفاعل جسمه بصورة «مختلفة» عن غالبية الناس تجاه مادة معينة . ولذا فإن كلمة حساسية (Allergy) مشتقة من الكلمة الإغريقية "allos" ومعناها «مختلف» .

### ●● انتشار الحساسية :

#### ٢- ما مدى انتشار حالات الحساسية بين الناس ؟

ليس لدينا إحصائيات عن درجة انتشار الحساسية فى المجتمع العربى .. أما فى الولايات المتحدة فجاء فى إحصائية عن «المعهد القومى للحساسية والأمراض المعدية» أن حوالى ٥٠ مليون أمريكى يعانون من حساسية بصور مختلفة . فبلغت نسبة حالات الإصابة بحمى القش [الحساسية الأنفية] فى عام ١٩٩٤ حوالى ٩,٢ مليون حالة .. وسجلت إحصائية أخرى عدد ٣١,٩ مليون حالة حساسية صدرية (ربو شعبى) وعدد ٦,٥ مليون حالة حساسية جلدية تلامسية (مثل الحساسية من ملامسة الجير أو البنزين ...).

كما سجلت الإحصائيات فى إحدى السنوات مبيع عدد زاد على مليون دواء مضاد للحساسية من الأدوية التى تطرح فى الصيدليات بدون تذكرة طبية (Over - the - counter drugs) .

## ●● مهدى الحساسية :

### ٣- من هم المعرضون للإصابة بالحساسية ؟

بصرف النظر عن العوامل البيئية والمعيشية والسلالة والمرحلة العمرية فإن الحساسية يمكن أن تصيب أى إنسان .. ولكن بصفة عامة يعتبر الأطفال أكثر قابلية للإصابة بالحساسية عن الكبار .

## ●● الحساسية والنمو :

### ٤- هل تزول الحساسية مع النمو، أو التقدم في العمر؟

هذا يحدث لبعض الأطفال . فالحساسية بصفة عامة تتغير مع مرور الوقت ، فقد تتحسن الأعراض أو تختفى ، لكنها قد تزيد سوءاً . وأحياناً قد تختفى الحساسية الموجودة بينما يظهر نوع آخر من الحساسية ، على سبيل المثال وجد أن نسبة كبيرة من الأطفال الذين يعانون من حساسية التهائية جلدية (إكزيما) تتحسن حالتهم مع النمو والكبر بينما تظهر الشكوى بينهم من الإصابة بنوع آخر من الحساسية .

## ●● الشفاء من الحساسية :

### ٥- هل معني ذلك أنه لا يوجد دواء طبي يقضي علي الحساسية ؟

إن الحساسية ، كما قلنا ، يمكن أن تزول تلقائياً مع النمو ، أو تتحسن أعراضها لكنه في الحقيقة لا يوجد عقار طبي يمكن أن يقضى تماماً على الحساسية .. لكن هناك علاجات دوائية وعشبية ووسائل أخرى مساعدة يمكن أن تخفف من أعراض الحساسية وتسيطر عليها . وهذا ما سوف نعرفه في الأجزاء التالية من الكتاب .

## ●● الحساسية والوراثة :

### ٦- هل الحساسية من الأمراض التي تنتقل وراثياً ؟

نحن لا نستطيع أن نؤكد ذلك ، فلا يشترط أن تنتقل الحساسية ، للأبناء من الآباء . ولكن وجد أن بعض الناس لديهم قابلية زائدة للإصابة بالحساسية ووجد أن سبب ذلك يرجع لوجود ميل وراثي بين أفراد الأسرة للإصابة بالحساسية ، ولذا يطلق طبيياً على الفرد من هذا النوع "atopic" ومعناها : متحسس وراثياً .

فإذا كان الأب أو الأم أو كلاهما يعاني من حالة حساسية ، فإن نسبة احتمال ظهور الحساسية بين الأبناء تكون كبيرة . ويمكن أن نقول بشيء من التحديد : إنه إذا كان أحد الأبوين يعاني من الحساسية تكون فرصة الإصابة بالحساسية بين الأبناء حوالي ٢٠ - ٥٠ ٪ .. أما إذا كان الأبوان يعانيان من الحساسية فتكون فرصة الإصابة بين الأبناء حوالي ٤٠ - ٧٠ ٪ .. وإذا لم يكن أحد يعاني من الحساسية تقل فرصة حدوث الحساسية بين الأبناء إلى حوالي ٥ - ١٥ ٪ .

## ●● الحساسية والتوتر :

### ٧- هل يمكن اعتبار الحساسية مرض المتوترين والعصبيين ؟

نحن لا نستطيع أن نقول ذلك .. ولكن من الواضح أن هناك علاقة قوية بين حالة الحساسية والعوامل النفسية . فالمشاعر النفسية السلبية كالتوتر والقلق والانفعال يمكن أن تجعل الفرد أكثر قابلية للإصابة بالحساسية أو تؤدي لزيادة حدة أعراض الحساسية . وهناك حالات كثيرة من الحكمة (الهرش) لا ترتبط بوجود سبب عضوي ، وإنما ترتبط في الحقيقة بالتوتر النفسي .

## ●● مسببات الحساسية :

### ٨- وهل هناك مواد معينة مسببة للحساسية ؟

نحن نطلق علي المواد التي تثير حدوث تفاعل غير طبيعي داخل الجسم (أى حساسية) اسم مولدات الحساسية أو الأرجينات (allergens) .. وهذه تشمل على مواد كثيرة مختلفة يعد من أكثرها شيوعاً حبوب اللقاح ، والغبار ، وعقاقير السلفا والبنسلين ، وبعض الأغذية مثل اللبن ، والبيض ، والقمح .

## ●● طرق التعرض لمولدات الحساسية :

### ٩- وكيف تصل المواد المسببة للحساسية إلى الجسم ؟

هناك ثلاث طرق أساسية ، وهي الاستنشاق (مثل استنشاق حبوب اللقاح) أو البلع والأكل (مثل تناول غذاء مثير للحساسية) أو الملامسة (مثل ملامسة الجلد لمادة مثيرة للحساسية كالجير وحدوث امتصاص لها خلال الجلد) .. هذا بالإضافة إلى دخول المادة للجسم عن طريق الحقن (مثل حقن البنسلين) .

## ●● حبوب اللقاح :

١٠- ما المقصود بحبوب اللقاح وكيف تصل إلى داخل الجسم؟

حبوب اللقاح (Pollens) تُمثل الخلايا الذكرية التناسلية للنباتات المزهرة ، بما في ذلك الأشجار والحشائش .. وهذه تصل للجسم عادة محملة بذرات الغبار عن طريق الاستنشاق .

## ●● التعرض للأتربة :

١١- هل هناك مواد أخرى مثيرة للحساسية تصل للجسم مع استنشاق

الغبار أو الأتربة؟

نعم .. فبالإضافة لحبوب اللقاح قد يختلط الغبار بمواد أخرى مولدة للحساسية ، مثل أبواغ العفن (mold spores) وهى وحدات التكاثر بين الفطريات (العفن) .. ومثل قشور جلد الحيوانات (Dander) ، وهى عبارة عن أجزاء دقيقة للغاية من الجلد البالى المتساقط للحيوانات التى تطير مع الهواء . ومثل السوس أو العثة (mites) .. ومثل الألياف المختلفة وغير ذلك من المواد الأخرى العديدة .

## ●● الأغذية والحساسية :

١٢- وما أهم أنواع الأغذية المرتبطة بحدوث الحساسية؟

هناك أنواع كثيرة من الأغذية ترتبط بحدوث حالة الحساسية عند بعض الناس ، بينما لا يؤدي تناولها لحدوث أى متاعب عند آخرين . ومن أكثر هذه الأنواع شيوعاً الألبان ، والبيض ، والفول السوداني ، والغلل (القمح) ، وفول الصويا ، والقواقع البحرية .

## ●● الأدوية والحساسية :

١٣- وما أهم أنواع الأدوية المرتبطة بحدوث الحساسية؟

إن أغلب العقاقير الكيماوية يمكن أن تتسبب فى حساسية عند بعض الناس ، ولذا يلاحظ أن أغلب العقاقير الكيماوية تحمل تحذيراً بضرورة وقف تناول العقار

في حالة حدوث أعراض حساسية مثل الطفح الجلدي . ولكن من أبرز أنواع العقاقير المرتبطة بالحساسية عقاقير السلفا والبنسلين .. ونظراً للخطورة الشديدة الناتجة عن الحساسية ضد البنسلين بالتحديد يجب إجراء اختبار حساسية قبل تناول حقن البنسلين لاستثناء حدوث حالة حساسية ضد هذا العقار .

## ●● لدغ الحشرات والحساسية :

١٤- هل يعتبر التورم الناتج بالجلد بسبب لدغ حشرة حالة من الحساسية؟

نعم .. فالحشرات مثل النحل تفرز بمكان اللدغة مواداً قد تكون سُميَّة تؤدي لحدوث تفاعل آلرجي [تفاعل حساسية] بمكان اللدغة يسفر عن حدوث تورم واحمرار وألم بمكان اللدغة .

## ●● لله التفاعل الغريب !

١٥- وماذا تتفاعل أجسام بعض الناس تجاه بعض المواد بطريقة غير

طبيعية مما يؤدي لظهور أعراض الحساسية ؟

إن هذا التفاعل الألرجي الذي يعلن عن عدم تقبل الجسم لمادة معينة ( كحبوب اللقاح مثلاً) قائم على تحديد خاطئ للمادة .. وهذا بمعنى أن الجهاز المناعي ، وهو الجهاز المكلف بحماية الجسم من الغرياء الأشرار كالبكتيريا والفيروسات ، يخطئ أحياناً في التعرف على بعض المواد التي تدخل الجسم فيعتبرها أجساماً مؤذية شريرة في حين أنها ليست كذلك .. ومن هنا تحدث حالة الحساسية .

## ●● أعراض الحساسية :

١٦- وما الأعراض التي يؤدي لظهورها هذا التفاعل بين الجسم ، وبعض

المواد المثيرة للحساسية ؟

إن التفاعل الألرجي [أو الحساسية] تظهر أعراضه في صور عديدة مختلفة ، ويمكن أن يؤثر على أي جزء بالجسم أو على الجسم كله .

إن كثيراً منا يعتقد أن أعراض الحساسية تتمثل في حدوث حكة (هرش) أو سيلان للأنف أو طفح جلدي .. أو أنها تؤثر أساساً على الجلد ، ولكن في الحقيقة يمكن أن تحدث الحساسية بالجهاز الهضمي ، والجهاز التنفسي ،

ومختلف أجهزة الجسم .. كما أن أعراضها تختلف اختلافاً كبيراً ، فبالإضافة إلى حدوث حكة أو تورم بالجلد أو سيلان للأنف قد تحدث أعراض أخرى مثل الإسهال ، والتقلصات المعوية ، والتقيؤ .. بل إن الحساسية قد تؤدي في أشد صورها إلى ما يسمى «بالصدمة الاستهدافية» (anaphylactic shock) وهو ما يحدث بسبب الحساسية ضد البنسلين .. وهذه الحالة خطيرة تؤدي لهبوط شديد بالقلب قد يؤدي للوفاة .

كما تعتبر الحساسية هي السبب الأساسي وراء معاناة الملايين على مستوى العالم من حالات الربو والتي تتميز بحدوث تقلص بالشعب الهوائية وصعوبة في التنفس كأحد أعراض الحساسية .

## ●● التوصل لسبب الحساسية :

### ١٧- ما أهمية أن نعرف السبب المؤدي لحالة الحساسية ؟

إن بعض الناس يكون لديهم حساسية من شيء مُحدد ، وبالتالي فإن محاولة تحديد هذا الشيء وتجنبه يضمن عدم حدوث تفاعل الحساسية أو الشفاء من الحساسية .

فمثلاً : لو تمكنت من معرفة أن غذاء الموز أو المانجو أو الجمبرى هو السبب وراء حدوث أعراض الحكة (الهرش) أو التورم ، أو متاعب البطن ، فإن تجنب هذا الغذاء يضمن عدم حدوث هذه المتاعب . ولو توصلت إلى أن التعرض لبعض الحيوانات الأليفة كالقطط أو الكلاب يثير عندك أعراض الحساسية فإن ابتعادك عنها يضمن عدم حدوث هذه الأعراض .. وهكذا .

## ●● الأغذية المركبة والحساسية :

### ١٨- لماذا لا يستطيع بعض الناس معرفة الغذاء المؤدي لإصابتهم بالحساسية ؟

من أهم أسباب ذلك احتواء الغذاء على عدة مكونات (الأغذية المركبة) .. فمثلاً قد تعرف أن غذاء جوز الهند يثير لديك حالة الحساسية لكنك قد تتناول قطعة «كعك» تحتوي على جوز الهند دون أن تتنبه لذلك مما يؤدي بالتالي لظهور أعراض الحساسية ؛ ولذا فإنه يجب معرفة مكونات الغذاء الذي تتناوله بحيث تضمن عدم احتوائه على مواد مثيرة للحساسية . ومن الأفضل تجنب تناول الأغذية الغنية بمواد مختلفة .

## ●● أمراض مشابهة للحساسية

١٩- هل هناك أمراض أو مشاكل صحية تتميز بأعراض مشابهة لأعراض الحساسية ؟

نعم .. هناك مشاكل صحية كثيرة لها أعراض مشابهة للحساسية .. من أبسط هذه الأمراض نزلات البرد والتي تتسبب في متاعب بالأنف مشابهة لأعراض الحساسية الأنفية .. ومثل وجود ميل بالحاجز الأنفى (deviated septum) فتتسبب هذه المشكلة أيضاً في متاعب أنفية مشابهة لحالات الحساسية . وهناك حالات أخرى كثيرة مثل عدم تحمُّل الجسم لبعض الأغذية (food intolerance) ، ومشكلة القولون العصبي ، والتسمم الغذائي ، فهذه المشاكل الصحية تتسبب في متاعب مشابهة لمتاعب الجهاز الهضمي الناتجة عن الحساسية ، مثل الإسهال والتقلصات .. ومثل متاعب الكلية (الفشل الكلوي) إذ يمكن أن تتسبب في أعراض مشابهة للحساسية كالحكة والتورم .

### = الخلاصة =



\* لماذا أنت مريض بالحساسية ؟ .. لحدوث خطأ من جانب الجهاز المناعي يجعله يتعامل مع بعض المواد على أنها مواد ضارة مؤذية للجسم .. وعندما يحدث هذا التفاعل الشاذ أو المختلف تظهر أعراض الحساسية .

\* هناك ميل وراثي للإصابة بالحساسية .. ونحن نسمى طبيياً الفرد من هذا النوع : «متحسس» وراثياً (atopic) .

\* نسمى المواد المثيرة لحدوث الحساسية آرجينات أو أنتيجينات (antigens) ومن أمثلتها :

- حبوب اللقاح ، وقشر الحيوانات ، والعُثَّة ، وغير ذلك من المواد التي يحملها الهواء .

\* كما أن التوتر والانفعال والمشاعر السلبية يمكن أن تصيبنا بحساسية أو تزيد من حدة الحساسية الموجودة .

## كيفية حدوث الحساسية وارتباطها بالمناعة



### ●● الجهاز المناعي والحساسية :

٢٠- عرفنا أن الحساسية ترتبط بخطأ من الجهاز المناعي ، فما هذا الجهاز؟

الجهاز المناعي بمثابة الجيش الذى يحمى الجسم من الغزاة والأغراب .. فهو يقوم مثلاً بمهاجمة الجراثيم الغريبة والتهامها أو تكسيرها .  
وهو يتكون أساساً من كرات الدم البيضاء والتي تُصنعُ فى نخاع العظام وغدة التيموس .  
كما يشتمل على جهات أخرى دفاعية كالجهاز الليمفاوى والذى يتكون من السائل الليمفاوى والعقد الليمفاوية .

### ●● كرات الدم البيضاء :

٢١- وماذا تفعل كرات الدم البيضاء تجاه الأجسام الغريبة ؟

هناك أنواع عديدة من كرات الدم البيضاء يقوم كل منها بدور مناعى مختلف . ويعدُّ أبرز هذه الخلايا ما يسمى بالخلايا الليمفاوية (lymphocytes) والتي تعد خطاً دفاعياً أساسياً للجهاز المناعى . ويوجد منها نوعان هما خلايا - بي (B lymphocytes) وخلايا - تى (T lymphocytes) . وتقوم هذه الخلايا بتدمير الأجسام الغريبة أو بمعادلتها للحد من خطورتها على الجسم من خلال إنتاج ما يسمى بالأجسام المضادة (antibodies) .

### ●● الأجسام المضادة :

٢٢- ما الأجسام المضادة التي تنتجها كرات الدم البيضاء ؟

عندما يدخل جسم غريب إلى الجسم ، تنشط خلايا بي ، وتتعرف على هذا الجسم ، وتحدده ، وتنقسم إلى نوعين من الخلايا هما خلايا الذاكرة (memory cells) والتي تسجل وتحفظ هذا الجسم الغريب ، وخلايا البلازما (plasma cells) والتي تقوم بإنتاج أنواع من البروتينات تسمى أجساماً مضادة.. وهذه الأجسام المضادة تشبك مع الجسم الغريب وتخففه [مثلما يتخفف الحمض بالقلوى ..

في الكيمياء] ونحن نطلق على كل الأجسام التي تحفز على إنتاج أجسام مضادة اسم : آرجينات أو أنتجينات (antigens) . وتتميز هذه الأجسام المضادة بخصوصية تامة بمعنى أن كل نوع منها يتوافق مع نوع معين من الأنتجينات . ويسمى هذا النوع من المناعة بالمناعة السائلة (humoral immunity) .. فكلمة "humor" تعنى سائل .. والمقصود بهذه التسمية أن الأجسام المضادة تدور مع سوائل الجسم لحماية الجسم من الميكروبات والأجسام الغريبة التي أدت لإنتاجها [الأنتجينات] .

والأجسام المضادة هي عبارة عن بروتينات، ولذا تسمى كذلك بالبروتينات [أو الجلوبيولينات] المناعية (immunoglobulins = Ig) .. وبناء على كيفية تركيبها ونشاطها البيولوجي فإنها تنقسم إلى خمسة أنواع وهي "G, A, M, D, E" .. وتكتب بهذه الكيفية : IgG, IgA, IgM, IgD, IgE .

وتعتبر الأجسام المضادة من نوع "IgG" أكثر الأنواع انتشاراً في الدم ، وتتميز بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات ومعادلة للسموم ، أما الأجسام المضادة "IgM" فهي أول نوع ينتج من خلال رد الفعل المناعي .. أما الأجسام المضادة من نوع "IgE" فهي المسؤولة عن حالات الحساسية . والأجسام المضادة من نوع "IgA" فتوجد في الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي ، والجهاز البولي ، والجهاز الهضمي ، وتتميز بخصائص مضادة للميكروبات في هذه المناطق .

أما الأجسام المضادة من نوع "IgE" فلا يزال دورها غير واضح في رد الفعل المناعي . وهذه الأجسام المضادة تدور مع الدم وسوائل الجسم وتشبك مع خلايا معينة .

●● انقسام الخلايا الدفاعية :

### ٢٣- وما دور الخلايا الليمفاوية - تي في مقاومة الأجسام الغريبة ؟

عندما تواجه هذه الخلايا جسماً غريباً [أنتجن] فإنها تنشط وتنقسم إلى أعداد كبيرة مختلفة من خلايا - تي الجديدة والتي يقوم كل نوع منها بوظيفة دفاعية مختلفة .. مثل خلايا الذاكرة (memory T-cells) والتي تتعرف على الجسم الغريب .. والخلايا المساعدة (helper T- cells) والتي تحفز على إنتاج أجسام مضادة .. والخلايا القاتلة (killer T-cells) والتي تدمر الأجسام الغريبة .. والخلايا المثبطة (suppressor T-cells) والتي تثبط نشاط النوعين السابقين بعد حدوث تدمير كاف للجسم الغريب .

ونحن نسمى هذا النوع من المناعة الذى تنقسم فيه خلايا - تى على هذا النحو بالمناعة التوسطية الخلوية (Cell-mediated immunity) .

وجدير بالذكر أن الخلايا - تى تتكون فى غدة التيموس (Thymus) ومن هنا جاءت تسميتها "T-cells" . كما أن من وظائف هذه الخلايا أيضاً إنتاج كيمائيات تسمى "lymphokines" والتي تحفز خلايا الالتهام "phagocytes" التي تقتل وتلتهم الأجسام الغريبة .

## ●● تفاعل الحساسية (التفاعل الألرجي) :

٢٤- كيف يحدث «تفاعل الحساسية» عندما يتعرض الجسم لإحدى المواد

### المولدة للحساسية ؟

دعنا الآن نطبق ما عرفناه عن الجهاز المناعي . فلنفترض أن الجسم تعرض لحبوب لقاح ، وهى من المواد الشائعة المولدة للحساسية عند بعض الناس ، فإن الجسم «الحساس» لهذه المادة يقوم عن طريق الجهاز المناعي بإنتاج أجسام مضادة من نوع "IgE" والتي ترتبط بالحساسية ، كما عرفنا من قبل .

وهذه الأجسام المضادة (IgE) تشبك مع خلايا بيضاء تسمى "Basophils" تدور معها مع الدم .. ومع خلايا أخرى تسمى "mast cells" وهى خلايا توجد فى كل أنسجة الجسم ، وخاصة الجلد ، وغشاء الأنف ، والرئتين ، والجهاز الهضمي .. وهذه المناطق قادرة على استضافة كميات كبيرة من هذه الأجسام المضادة ، لكن هذه الأجسام المضادة لا تؤدي لتفاعل حساسية "allergic reaction" عند التعرض لأول مرة لحبوب اللقاح .. لكنها تظل مستعدة بأماكنها للدفاع عن الجسم فى حالة التعرض مرة ثانية لحبوب اللقاح .. فإذا حدث ذلك ظهر تفاعل الحساسية ضد حبوب اللقاح بأعراضه المختلفة .

## ●● أعراض الحساسية :

٢٥- وما أعراض حدوث «تفاعل حساس» عندما يتعرض الجسم لمادة

### مولدة للحساسية ؟

عرفنا أن المواد المولدة للحساسية (مثل حبوب اللقاح) تؤدي لتكوّن أجسام

مضادة من نوع "IgE" .. وهذه تتحد مع المواد المولدة للحساسية (الآلرجينات) .. وعرفنا هذه الأجسام المضادة تشتبك مع خلايا (basophils) وخلايا (mast cells) وعندما يحدث هذا الاشتباك بين الأجسام المضادة والآلرجينات فإن هذه الخلايا السابقة تتكسر ، ويخرج منها كيماويات وسيطة (chemical mediators) هذه الكيماويات هي التي تؤدي لأعراض الحساسية .

من أبرز هذه الكيماويات مادة الهستامين .. فإن الهستامين يؤدي إلى حدوث اتساع للأوعية الدموية الصغيرة .. ويؤدي ذلك لرشح للسوائل من الدم إلى الأنسجة فيحدث تورم واحتقانان مثل احتقان الأنف وتورم الجلد وسيلان الأنف كما يصاحب ذلك حدوث حكة (هرش) بالجلد. كما أن الهستامين يؤدي مع مواد أخرى (مثل البروستاجلاندينات) إلى حدوث انقباض بالعضلات اللاإرادية مثل الموجودة بالجهاز التنفسي والجهاز الهضمي مما يتسبب في أعراض أخرى كضيق التنفس (الربو) ومتاعب الجهاز الهضمي كالتقلصات .

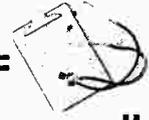
ولذا فإن علاجات الحساسية تشمل عادة على عقاقير مضادة للهستامين لمنع ظهور هذه الأعراض المرتبطة بإفراز الهستامين .

## ●● شدة الحساسية :

٢٦- لماذا تطول أو لماذا تسوء الحساسية عند بعض الناس عن غيرهم ؟

إن تفاعل الحساسية (allergic reaction) ينتهي عادة بتولد الوسائط الكيماوية ، مثل الهستامين وظهور أعراض الحساسية التي تقل تدريجياً مع الوقت .

ولكن الباحثين في جامعة «جونز هوبكنز» الأمريكية اكتشفوا في سنة ١٩٩٥ أنه في بعض الحالات يحدث تفاعل آخر (Late - phase reaction) .. فقد اكتشفوا نوعاً من البروتينات يسمى : العامل المحرر للهستامين (histamine releasing factor = HRF) .. وهذا البروتين يؤدي لتكرار إفراز الهستامين عند بعض الناس ، وهذا يؤدي بالتالي لزيادة مدة إرض الحساسية وزيادة حدتها .



\* عندما تشتبك الأجسام المضادة (antibodies) مع الألرجينات (antigens) .. وهى المواد المولدة للحساسية .. تتكسر خلايا معينة (Mast cells, basophils) ويؤدى ذلك لخروج كيماويات تتسبب فى حدوث أعراض الحساسية (مثل الحكّة والتورّم) ومن أبرزها مادة الهستامين . ونحن نسمى هذه الأحداث بالفاعل الألرجى (allergic reaction) .

\* هناك خمسة أنواع من الأجسام المضادة وهى :

IgG, IgA, IgM, IgD, IgE وتعتبر الأجسام المضادة من نوع IgE هى المسئولة عن حدوث الحساسية .

\* بسبب حدوث التفاعل الألرجى وخروج الهستامين تحدث أعراض الحساسية مثل الحكّة ، وضيق التنفس (تقلّص الشعب الهوائية) ، وانسداد الأنف ، والإسهال ، إلى آخره .



## الأنواع والأشكال المختلفة للحساسية



### ●● الحساسية الصدرية (الربو) :

٢٧- هل تعتبر حالات الربو نوعاً من الحساسية؟

إن حالات الربو تتميز بحدوث تقلص أو ضيق بالشعب الهوائية (الأنابيب الموصلة للهواء إلى الرئتين) يحدث من وقت لآخر . ويحدث ذلك نتيجة التعرض لمواد مولدة للحساسية (الرجينات) مثل الغبار ، وحبوب اللقاح ، وبعض الروائح .

وبناء على الوصف السابق لكيفية حدوث الحساسية ، يؤدي ذلك لإفراز الوسائط الكيماوية وأبرزها الهستامين والذي يتسبب في حدوث انقباض للشعب الهوائية .

### ●● تفسير الحساسية الصدرية :

٢٨- ما الذي يؤدي لحدوث صعوبة التنفس أثناء نوبات الربو؟

هناك ثلاثة أشياء تؤدي لتقلص أو انسداد الشعب الهوائية مما يؤدي بالتالي لصعوبة التنفس . فيؤدي خروج الوسائط الكيماوية كالهستامين إلى قبض العضلات المحيطة بالشعب الهوائية مما يقلل من تدفق الهواء خلالها وهو ما يعرف بالتقلص الشعبي (bronchospasm) .. وفي نفس الوقت يزيد إفراز المخاط من الخلايا الموجودة بطانة الشعب الهوائية مما يزيد بالتالي من صعوبة التنفس .. كما أن الغشاء المبطن لهذه الشعب يصاب بالتهاب وتورم مما يزيد كذلك من صعوبة التنفس .

ولذا فإنه أثناء هذه النوبات يحاول المريض جاهداً طرد الهواء من صدره أمام هذه العراقيل مما يؤدي لسماع صوت «تزييق» بالصدر (wheezing) وسعال لمحاولة التغلب على انسداد الشعب الهوائية .

## ●● سبب أزمة الربو :

### ٢٩- وما الذى يثير حدوث أزمة الربو ؟

عادة تحدث أزمة أو نوبة ضيق التنفس نتيجة مؤثر دَخَلَ الجسم عادة عن طريق الاستنشاق (مثل الغبار أو حبوب اللقاح أو بعض الروائح) .. ونحن نسمى هذا النوع الغالب من حالات الربو بالأزمة الخارجية (extrinsic asthma) فعندما تدخل هذه المادة (أو الألبرجين) الجسم فإنها تؤدي لإنتاج الأجسام المضادة من نوع (IgE) وتشبك معها مما يؤدي بالتالى لخروج كيمائيات أهمها الهستامين والذى يؤدي لانقباض الممرات التنفسية .

## ●● المواد المثيرة لأزمات الربو :

### ٣٠- وما أبرز المواد التي تحفز على حدوث أزمات الربو ؟

هناك طائفة كبيرة من المواد التي نستنشقها بصورة عادية كالهواء لكنها تحفز على حدوث نوبات ضيق التنفس عند مرضى الحساسية الصدرية وهذه مثل : حبوب اللقاح ، العفن ، قشر جلد الحيوانات ، غبار المنزل ، اللاتكس ، الأدخنة إلى آخره .

كما أن هناك أغذية أيضاً تثير نوبات ضيق التنفس مثل : البيض ، واللبن ، والقمح ، والذرة ، وال فول السوداني ، وفول الصويا ، والحيوانات البحرية التي لها قشر أو صدف مثل الجمبرى .

كما يمكن أن تحدث نوبات الربو بالتعرض لدخان السجائر ، أو دخان الشواء ، أو أبخرة قلى المأكولات فى المنزل .. وكذلك بالتعرض لبعض الكيمائيات المنزلية ، وبعض العطور .

كما يحفز على حدوث نوبات ضيق التنفس الاستخدام الخاطى لبعض العقاقير ، مثل بعض نوعيات العقاقير المستخدمة فى علاج ضغط الدم المرتفع .

ولذا ننصح مريض الحساسية الصدرية الذى يعانى من ارتفاع بضغط الدم بضرورة توضيح ذلك للطبيب لاستثناء وصف عقاقير تحفز على انقباض الشعب الهوائية .

## ●● العدوى والحساسية الصدرية :

٣١- هل يمكن أن تتسبب نزلات البرد في إثارة أزمات ضيق التنفس ؟

نعم .. إن كل أشكال عدوى الجهاز التنفسي العلوي والسفلي يمكن أن تتسبب في إثارة نوبات ضيق التنفس مثل نزلات البرد ، والأنفلونزا ، والتهاب الجيوب الأنفية ، والتهاب الشعب الهوائية .

## ●● المجهود والحساسية الصدرية :

٣٢- هل يمكن أن يتسبب المجهود الشاق في زيادة حدوث نوبات ضيق

التنفس ؟

نعم .. فالجهود العضلي الشاق أو التمرينات الرياضية العنيفة يمكن أن يتسبب كلاهما في إثارة نوبات ضيق التنفس وتكرار حدوث هذه النوبات على مدى فترات قصيرة .

## ●● الحساسية الأنفية :

٣٣- ما هي أعراض الحساسية الأنفية ؟

الحساسية الأنفية (allergic rhinitis) شكل آخر من أشكال الحساسية تظهر أعراضها بالأنف . وهي تعتبر أكثر أنواع الحساسية شيوعاً على مستوى العالم . وتظهر أعراض الحساسية الأنفية في صورة حدوث تورم بالغشاء المبطن للممرات الأنفية ، وسيلان لمخاط الأنف ، واحتقان مصحوب بحكة وقد تمتد هذه الأعراض إلى العين .

## ●● العين والحساسية الأنفية :

٣٤- وما علاقة العين بحساسية الأنف ؟

إن العين قريبة للأنف ؛ ولذا فإنها تتأثر في كثير من الأحيان بمولدات الحساسية التي يتعرض لها الأنف .. كما أن الغشاء المبطن للعين (الملتحمة) شديد الحساسية للمواد . ولذا فإن نسبة كبيرة من مرضى حساسية الأنف

يصابون في نفس الوقت بحساسية بالملتحمة (allergic conjunctivitis) وهي حالة تتميز بسيلان الدموع ، والحكة ، والحساسية للضوء .

ونظراً لشيوع هذه الحالة فإنه يطلق على الحساسية الأنفية المصحوبة بحساسية بالملتحمة اسم واحد (allergic rhinoconjunctivitis) .

### ●● مسببات الحساسية الأنفية :

٣٥- ما أهم المواد التي ترتبط بحدوث حالة الحساسية الأنفية ؟

عادة تحدث الحساسية الأنفية بسبب استنشاق مواد مولدة للحساسية ، لكنها قد تحدث كذلك بسبب تناول بعض الأغذية أو الأدوية .

ومن أكثر هذه المواد شيوعاً حبوب اللقاح (الحساسية الأنفية الموسمية) ، وكذلك أبواغ العفن (الفطريات) ، والغبار ، وقشر جلد الحيوانات .. وهذه المواد تحملها الأتربة وتستنشق مع الهواء .

كما تحدث أيضاً حالات الحساسية الأنفية بين عمال المصانع بسبب استنشاق الكيماويات المختلفة ، ولذا يسمى هذا النوع بالحساسية الأنفية المهنية (occupational allergic rhinitis) .

### ●● حجم حبوب اللقاح :

٣٦- هل يمكن رؤية حبوب اللقاح المتطايرة والمسببة للحساسية الأنفية؟

لا يمكن ذلك عادة لأن حجم حبوب اللقاح صغير جداً يبلغ أقل من ٥٠ ميكرونا .. أو أقل من حجم مقطع في شعرة رأس .

### ●● انتشار حبوب اللقاح :

٣٧- إلى أي مدى تنتشر حبوب اللقاح المسببة للحساسية ؟

إن انتشار حبوب اللقاح يختلف باختلاف فصائل النبات الموجودة بالمنطقة ولكن بصفة عامة ، فإن كل نبات ينتج مئات أو آلاف ، أو ملايين حبوب اللقاح والتي تنتشر مع الهواء بسرعة لمسافة عدة كيلومترات .

## ●● أنواع حبوب اللقاح :

٣٨- ما أكثر أنواع حبوب اللقاح ارتباطاً بحدوث الحساسية الأنفية؟

إنها حبوب لقاح الأشجار والنخيل عموماً وكذلك الحشائش والقش والأرز والشعير . وانتشار هذه الأنواع يختلف من نبات لآخر على حسب المواسم . لكن أعلى درجة انتشار تكون عادة مع بداية فصل الربيع .

## ●● الحساسية الأنفية المهذبة :

٣٩- ما المهن أو الوظائف التي يمكن أن يتعرض القائم بها للإصابة

بحساسية أنفية بسبب استنشاق بعض المواد المولدة للحساسية ؟

هذه المهن هي على سبيل المثال :

- النجارة : غبار الخشب .
  - الطباعة : أبخرة كيماوية .
  - المتعاملون مع الحيوانات : قشر جلد الحيوانات وبول الحيوانات .
  - الخبازون : الخمائر (أو العفن) وبروتين الدقيق .
  - العاملون بالتجميل : استنشاق بعض العطور والروائح الكيماوية .
  - الطباخون : أبخرة القلي والطهي .
  - عمال مصانع الأدوية : أبخرة وغبار بعض العقاقير .
  - عمال النسيج : ألياف القطن والكتان .
- ## ●● حمى القَلَد :

٤٠- هل تختلف حمى القش عن الحساسية الأنفية ؟

حمى القش (hay fever) هي نوع من الحساسية الأنفية .. وسُميت كذلك لارتباطها بموسم قطع الحشائش (أو القش) حيث تنتشر حبوب اللقاح الخاصة بالقش والحشائش فتصيب البعض بالحساسية الأنفية . ولذا يطلق عليها كذلك تسمية : الحساسية الأنفية الموسمية (Seasonal allergic rhinitis) .

## ●● مضاعفات الحساسية الأنفية :

٤١- هل هناك مضاعفات محتملة يمكن أن تحدث مع مرور الوقت بسبب

### حالة الحساسية الأنفية ؟

بسبب سيلان الأنف المتكرر وارتجاع بعض الإفرازات المخاطية السائلة للخلف يمكن أن يحدث التهاب بالجيوب الأنفية (sinusitis) ، وتكون زوائد بتجويف الأنف أو لحمية (Nasal polyps) ، وحدوث انسداد بقناة استاكيوس الموصلة بين الأذن وتجويف الأنف .. وهذا يؤدي بدوره لالتهاب الأذن وربما يؤثر ذلك على حاسة السمع .

ومن المضاعفات المتوقعة أيضاً حدوث حساسية صدرية (asthma) ، ولذا فإن نسبة كبيرة من المصابين بالحساسية الأنفية يعانون في نفس الوقت من الحساسية الصدرية .. وقد يصاحب الحساسية الصدرية التهاب مزمن بالشعب الهوائية وتمدد للرئتين ، وهو ما يعرف بالانسداد الرئوي (COPD) .

## ●● الحساسية الجلدية :

٤٢- لماذا يتأثر الجلد بالحساسية أكثر من الأعضاء الأخرى ؟

الجلد من أكثر الأعضاء التي تتأثر بمولدات الحساسية وذلك لغناه بالخلايا المحتوية على الهستامين والتي تسمى "mast cells" .. فيحتوى كل ميلليمتر مكعب على عدد من هذه الخلايا يتراوح ما بين ٧٠٠٠ - ١٢٠٠٠ خلية . فعندما تشتبك الأجسام المضادة من نوع Ige مع المواد المولدة للحساسية (الآلرجينات) يتحرر الهستامين وكيماويات أخرى من هذه الخلايا مما يؤدي لتفاعل آلرجى (allergic reaction) يؤدي لظهور طفح جلدى (أرتكاريا) أو إكزيما بالإضافة لحكة .

## ●● الأرتيزما التلامسية :

### ٤٣- كيف تصل المواد المثيرة للحساسية إلى الجلد ؟

يمكن أن يحدث ذلك عن طريق استنشاق هذه المواد مع الهواء أو تناولها ضمن أغذية أو دخولها إلى الجسم عن طريق الحقن .  
كما يمكن أن تحدث الحساسية عن طريق ملامسة هذه المواد وهو ما يعرف بالإكزيما التلامسية (contact dermatitis) .

## ●● الأرتيكاريا :

### ٤٤- ما شكل الإصابة بالأرتيكاريا ؟

تأخذ الأرتيكاريا (urticaria) شكل دوائر متورمة تتراوح أحجامها من واحد إلى اثنين ميليمتر إلى بضعة سنتيمترات .  
وتتميز بمركز فاتح وحواف مائلة للاحمرار ودافئة . وقد تظهر بمنطقة ثم تختفى لتظهر بمنطقة أخرى . وعادة تتراوح مدة ظهور هذه الدوائر ما بين ٢٤ - ٤٨ ساعة .

ويمكن أن تظهر الإصابة بالأرتيكاريا بأى منطقة من الجلد لكنها عادة تصيب جلد الأطراف والوجه .

## ●● تورم الوجه والشفاه :

### ٤٥- أصبت بتورم شديد بالشففتين وحول العينين .. وعرفت من الطبيب أن

#### ما أعاني منه «أوديما وعائية، فما المقصود بذلك ؟

الأوديما الوعائية (angioedema) هي عبارة عن أرتيكاريا في صورة شديدة ، حيث تتميز بظهور دوائر متورمة كبيرة حول العينين والشففتين وقد تصيب كذلك الزور واليدين والقدمين واللسان .

في الأرتيكاريا العادية تظهر الدوائر المميزة بطبقات عميقة نسبياً بالجلد ، أما في هذا النوع فتتكون الدوائر تحت الجلد مباشرة ولذا تكون أكثر وضوحاً .

وتعتبر الأوديميا الوعائية من الحالات الخطرة إذا كانت مصحوبة بظهور تورم بالزور واللسان لأن ذلك يمكن أن يسد الممرات التنفسية ويؤدي للاختناق .

## ●● الأغذية والحساسية الجلدية :

٤٦- ما أبرز أنواع الأغذية التي يمكن أن تتسبب في حساسية جلدية أو أرتيكاريا أو حكة ؟

تعتبر الأغذية المولدة للحساسية هي أهم سبب لحدوث الحساسية الجلدية في صورتها الحادة . ومن أكثر هذه الأغذية شيوعاً ما يلي :

-- الحيوانات البحرية القشرية مثل الجمبرى والكابوريا والقواقع البحرية .  
-- الفول السوداني - البيض - اللبن - القمح - الطماطم - الفراولة - المانجو .

كما يمكن أن تحدث الحساسية الجلدية بسبب المواد الحافظة للأغذية ، ولذا ننصح الذين يعانون من حساسية جلدية بتجنب تناول الأغذية المحفوظة أو المختلطة بمواد كيميائية لأغراض مختلفة كإكسابها اللون أو المذاق .

## ●● الأدوية والحساسية الجلدية :

٤٧- هل هناك عقاقير معينة يمكن أن تتسبب في حساسية جلدية ؟

نعم .. ومن أبرزها البنسلين والسلفا وبعض العقاقير المدرة للبول وبعض العقاقير التي تستعمل كمخدر موضعي .

## ●● الحشرات والحساسية الجلدية :

٤٨- هل يتسبب لدغ الحشرات في حساسية جلدية ؟

نعم .. ومن أبرز هذه الحشرات النحل والنمل من خلال ما تمرره داخل الجلد من مواد مولدة للحساسية أثناء لدغ الجلد .. وكذلك البق الذي يتسبب لعابه في حساسية جلدية لبعض الناس .

## ●● البرودة والحساسية الجلدية :

٤٩- هل يمكن أن تتسبب البرودة الشديدة هي حدوث أرتيكاريا ؟

نعم ..

إن هذا النوع من الحساسية الجلدية يسمى الأرتيكاريا الباردة (cold urticaria) وهذا النوع لا يحدث بسبب مولدات الحساسية (الآلرجينات) وإنما لسبب عضوى وهو تعرض منطقة كبيرة من الجسم لماء أو هواء بارد ، مثل الاستحمام فى ماء بارد .

فى هذه الحالة تظهر الدوائر المميزة للأرتيكاريا لفترة بسيطة ثم تختفى ولا تمثل أية خطورة .

## ●● الحساسية الجلدية الوابئة :

٥٠- ما المقصود بالحساسية الجلدية الوراثية وكيف تظهر الإصابة بها ؟

هى عبارة عن التهاب جلدى مصحوب بحساسية يظهر بين الأشخاص الذين لديهم قابلية زائدة للإصابة بالحساسية لوجود ميل وراثى وراء ذلك ، ولذا تسمى هذه الحالة طبيأً (atopic dermatitis) بمعنى التهاب الجلد المصحوب بحساسية بين الأشخاص المعرضين للإصابة بالحساسية (atopics) .

وتظهر الإصابة فى صورة طفح جلدى واحمرار مصحوب بحكة عادة ما تكون حكة شديدة . وتختلف هذه الحالة عن حالة الأرتيكاريا فى أن الطفح الجلدى لا يظهر فى صورة دوائر .

## ●● الحساسية والأطفال :

٥١- من أكثر المعرضين للإصابة بالحساسية الجلدية (أو الأكزيما)

الوراثية؟

إن نسبة ٨٥٪ من هذه الحالات تحدث بين الأطفال خلال أول خمس سنوات من العمر . وعادة ما تظهر الإصابة بها فى الوجه والذراعين والساقين فى صورة أجزاء صغيرة ملتهبة سميقة جافة مصحوبة بحكة شديدة .

## ● أسباب الحساسية الوراثية :

### ٥٢- وما سبب الإصابة بالحساسية الجلدية الوراثية ؟

لا يوجد هناك سبب واضح . ولكن يرجح أنها ترتبط بخلل بالجهاز المناعي .. ويعتقد كذلك أن المصابين بهذا المرض لديهم أعداد كبيرة من الخلايا الليمفاوية والخلايا المفرزة للهستامين (mast cells) .

## ● المواد المثيرة للحساسية الجلدية :

### ٥٣- وما الذي يثير حدوث هذا النوع من الحساسية عند ذوي القابلية

#### الزائدة ؟

هناك مواد كثيرة مثل بعض الأغذية ، وحبوب اللقاح ، وقشر جلد الحيوانات، والقراة (والعثة) .

كما أن بعض المواد التي تهيج الجلد تحفز على حدوث هذا النوع من الحساسية مثل الصابون القوي ، وبعض المطهرات ، والكيمائيات المستخدمة في المنزل .

## ● الوقاية من الحساسية الجلدية :

### ٥٤- هل هناك احتياطات معينة يمكن باتباعها تقليل فرصة حدوث

#### الحساسية الجلدية عند ذوي القابلية الزائدة للإصابة ؟

يجب المحافظة على رطوبة الجلد وحمايته من الجفاف ، ولذا ننصح بأخذ حمام ماء دافئ (وليس ساخناً) يومياً .. كما يمكن الاستعانة بأحد مستحضرات ترطيب الجلد من المواد الطبيعية .

هذا بالإضافة لتجنب استخدام أى كيمائيات تهيج الجلد مثل الصابون القوي والمطهرات .

## ●● الحساسية التلامسية :

### ٥٥- ما المقصود بالحساسية التلامسية ؟

هى التهاب جلدى مصحوب بحساسية نتيجة ملامسة بعض المواد للجلد (contact dermatitis) وهذه مثل طلاء الأظافر ، مضادات العرق ، الجير ، الكيماويات المختلفة ، بعض النباتات .

## ●● شكل الحساسية :

### ٥٦- وما شكل الإصابة الجلدية الناتجة في هذه الحالة ؟

عادة تأخذ شكل تورمات حمراء دافئة مصحوبة بحكة .. وقد تنفجر هذه التورمات ويخرج منها سائل .

## ●● ما الفرق ؟

### ٥٧- وما الفرق بين الحساسية التلامسية وحالات الحساسية الناتجة عن

#### وجود ميل وراثي ؟

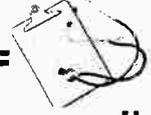
فى الحالة الأولى يكون هناك ميل وراثي لإنتاج الأجسام المضادة من نوع "IgE" والتي تتسبب بالتالى فى خروج الهستامين والكيماويات الأخرى المؤدية لأعراض الحساسية .. أما فى الحالة الثانية فإن الحساسية تحدث لمجرد عدم احتمال الجلد للملامسة بعض المواد .

## ●● المجوهرات والحساسية :

### ٥٨- هل يمكن أن يتسبب وضع بعض المجوهرات أو الحلي في حدوث

#### حساسية تلامسية ؟

نعم .. فذلك يمكن أن يحدث مع وضع المعادن عموماً على الجلد وخاصة النيكل (الذى يدخل فى صناعة المجوهرات) .



- \* الحساسية (allergy) لها أشكال وصور مختلفة مثل الحساسية الصدرية (asthma) ، والحساسية الأنفية ، والحساسية الجلدية .
- \* الحساسية الصدرية تزيد أو تظهر ببعض العوامل ، كالإجهاد ، والتوتر ، والعدوى (نزلات البرد) ، واستخدام بعض العقاقير ، والتعرض لبعض المواد (مثل الحساسية المهنية) .
- \* الحساسية الأنفية ترتبط في كثير من الأحيان بحبوب اللقاح وقد تمتد إلى العينين .. وتنتشر بين أصحاب بعض المهن المعينة .
- \* نحن لا نرى حبوب اللقاح .. كما أنها تختلف باختلاف الزراعات حولنا.. وتعتبر حبوب اللقاح الخاصة بالحشائش أو النجيل من أبرز أنواعها المثيرة للحساسية .
- \* الحساسية الأنفية لها مضاعفات عديدة ، ولذا يجب السيطرة عليها.
- \* الحساسية الجلدية لها أشكال عديدة مثل الأرتيكاريا (بسبب دخول مادة للجسم مولدة للحساسية) ، والأكزيما التلامسية (بسبب ملامسة مادة معينة للجلد) ، والحساسية الجلدية الناتجة عن وجود ميل وراثي أى التى تحدث بين المتحسسين وراثياً (atopics) .. وهذا النوع الأخير ينتشر بين الأطفال ، ويحفز على حدوثه جفاف الجلد والتعرض لمواد مهيجة للجلد (irritants) مثل الصابون القوى .

## مواد غذائية مثيرة للحساسية .. احترس منها !



### ●● الحساسية الغذائية :

#### ٥٩- ما المقصود بحدوث حساسية ضد بعض أنواع الأغذية ؟

المقصود بذلك أن هذه الأغذية (أو بعض المواد المعينة الموجودة بها) تحفز على حدوث تفاعل آلرجي .. أى أنها تعمل كآلرجينات (مواد مولدة للحساسية) وهذه الآلرجينات تحفز على تكون أجسام مضادة من نوع (IgE) فينتج عن ذلك خروج الهستامين وكيمائيات أخرى تؤدي لظهور أعراض حساسية مثل الرشح وضيق التنفس والأكزيما والإسهال والتقلصات إلى آخره .

### ●● أغذية مثيرة للحساسية :

#### ٦٠- وما أبرز أنواع الأغذية المثيرة للحساسية أو المحفزة على حدوث تفاعل آلرجي ؟

بالنسبة للأطفال : اللبن ، والبيض ، القمح ، الفول السوداني ، المكسرات ، فول الصويا ، الأسماك والحيوانات البحرية القشرية .

بالنسبة للكبار : الفول السوداني ، المكسرات ، والأسماك ، والحيوانات البحرية القشرية .

### ●● الحساسية الغذائية عند الأطفال :

#### ٦١- لماذا توجد قائمة أكبر من الأغذية المثيرة للحساسية عند الأطفال

#### بالنسبة للكبار ؟

إن الحساسية ضد بعض الأغذية تظهر بوضوح في مرحلة الطفولة ثم تختفى الحساسية ضد بعض الأنواع خلال أول ثلاث سنوات من العمر، بينما تظل الحساسية ضد أنواع أخرى مستمرة حتى مرحلة النضج والكبر وخاصة الحساسية ضد الفول السوداني ، المكسرات والحيوانات البحرية القشرية (كالكاكوبوريا والجمبرى) .

## ● الحساسية عند الجمبرى والكابوريا :

٦٢- ما المقصود بالحيوانات البحرية القشرية التي تثير الحساسية عند البعض ؟

هذه تشتمل على كل الحيوانات البحرية التي لها قشور سميكة أو صدف مثل الجمبرى ، والكابوريا ، والاستاكوزا ، والأخطبوط ، والمحار .

## ● الحساسية والبقول السوداني :

٦٣- ما مدى خطورة الحساسية من البقول السوداني ؟

البروتين الموجود في الحبوب كالحمص والبازلاء والبقول يمكن أن يؤدي لحساسية شديدة عند البعض قد تصل إلى حد «الصدمة الاستهدافية» حيث ينخفض ضغط الدم إلى درجة شديدة مع هبوط القلب . وقد وجد أن الذين يعانون من حساسية من البقول السوداني والبقول عموماً عادة ما يعانون كذلك من حساسية من أنواع الحبوب الأخرى . ولذا فإننا ننصح هؤلاء بمراعاة معرفة تركيب الأغذية الجاهزة قبل تناولها لأن البقول السوداني يدخل في تركيب بعض الأغذية كالحلويات والشيكولاتة والكيك دون أن يكون ملحوظاً .

## ● أغذية أخرى متيرة للحساسية :

٦٤- هل هناك أنواع أخرى من الأغذية الشائعة يمكن أن تتسبب في حدوث حساسية ؟

هناك أنواع أخرى كثيرة .. مثل :

- \* الحبوب والغلل : مثل الأرز ، والشعير ، والشوفان ، والذرة ، والقمح .
- \* الخضراوات من عائلة «ليلي» : مثل الأسبراجس ، والثوم ، والبصل ، والكراث .
- \* الخضراوات الصليبية مثل : القنبيط والكرنب والبروكولي .
- \* الخضراوات الورقية مثل : الكرفس ، والمقدونس ، والشبت ، والكزبرة .
- \* الفلفل بأنواعه المختلفة .
- \* أنواع أخرى مثل : الكنتالوب ، والبطيخ ، والخيار ، والقرع العسلي ، الموز ، والمانجو ، والفراولة ، والأفوكادو .

## ●● الحساسية ضد الألبان والبيض :

٦٥- أعاني من حساسية ضد الألبان ، فما المواد الموجودة باللبن والتي تثير حدوث هذه الحساسية ؟

إن الألبان تحتوي على بروتينات ترتبط بحدوث حالة الحساسية عند البعض منا وأهمها نوع يعرف باسم كازين (casein) ونوع آخر يعرف باسم وای (whey) ويشتمل على نوعين من البروتينات وهما بيتا لاكتوجلوبولين وألفا لاكتوبومين .

أما الحساسية من البيض فتظهر عادة ضد بروتين البيض المعروف باسم ألبومين أو أوفو ألبومين (ovalbumin) .

ويجب ملاحظة أن هذه البروتينات تدخل في صناعة بعض الأغذية المجهزة، ومن هنا تأتي أهمية معرفتها وتحديدتها عند الشراء .

## ●● المواد المضافة للأغذية :

٦٦- عرفنا أن بعض المواد الموجودة بصورة طبيعية ببعض الأغذية يمكن أن تسبب حساسية ، فهل يمكن أن يحدث ذلك أيضاً بسبب المواد المضافة للأغذية لأغراض مختلفة ؟

نعم .. فالمواد المضافة للأغذية (food additives) تسبب حساسية عند بعض الناس كالمواد المضافة لأغراض إكساب النكهة ، أو اللون أو الحفظ .

## ●● أبرز المواد المضافة :

٦٧- وما هي أبرز هذه المواد المضافة والتي ترتبط بحدوث الحساسية ؟

هذه المواد مثل صبغة ترترازين (tartrazine) والتي تستخدم لإعطاء لون للغذاء (وكذلك لبعض العقاقير) فقد اتضح أنها تثير حدوث أزمات الربو عند بعض مرضى الحساسية الصدرية وقد تتسبب كذلك في طفح جلدي (أرتيكاريا) .. ومثل مواد البنزوات (Benzoates) .. فيستخدم البنزوات على نطاق واسع لحفظ بعض الأغذية (مثل الخبز ، واللبن ، والزبدة ، والمايونيز ،

والمياه الغازية) وقد وجد أن هذه المواد تؤدي لحدوث طفح جلدى (أرتيكاريا) عند بعض الناس .. ومثل مواد السلفات (Sulfites) والتي تستخدم لحفظ بعض الأغذية (مثل الشيبس ، وعيش الغراب ، والفواكه المجففة) .

فقد تتسبب فى حدوث أعراض حساسية مختلفة مثل سيلان الأنف ، أو ضيق التنفس ، أو الطفح الجلدى .

## ●● أغذية الهندسة الوراثية والحساسية :

٦٨- انتشرت في الآونة الأخيرة أغذية معالجة بالهندسة الوراثية ، فهل

لهذه النوعية من الأغذية علاقة بحدوث حالات الحساسية ؟

هذه النوعية من الأغذية يتم تجهيزها بإجراء «تغيير جينى» يهدف لتغيير بعض مواصفات الغذاء . وقد وجد من خلال الدراسات أن هذا التغيير يمكن أن يتسبب فى حدوث حساسية .. ففى إحدى الدراسات ظهرت حساسية بين تسعة أفراد من إجمالى عشرة أفراد ضد بروتين فول الصويا المعالج بالهندسة الوراثية ، وقد اتضح من دراسات أخرى أن أغلب حالات الحساسية ترتبط بتغيير «البروتين» الموجود بالغذاء من خلال الهندسة الوراثية .

## ●● حالاته مختلفتان :

٦٩- ما الفرق بين الحساسية ضد الغذاء وعدم تحمل الغذاء ؟

هناك فرق بين نوعين من المصطلحات الطبية وهما الحساسية ضد الغذاء (food allergy) وعدم تحمل الجسم للغذاء أو لنوع من الغذاء (food intolerance) فعلى سبيل المثال : بعض الناس لا تتحمل أجسامهم سكر اللبن (لاكتوز) لافتقار أجسامهم إلى الإنزيم الهاضم لهذا السكر (إنزيم اللاكتيز) .. وقد يؤدي تناولهم اللبن لحدوث أعراض مشابهة لأعراض الحساسية مثل المغص والإسهال والتقلصات . لكننا لا نصف هذه الحالة بحساسية غذائية .

كما أن بعض الناس لا تتحمل أجسامهم مادة التيرامين (Tyramine) الموجودة بالجبن حيث تتسبب فى إصابتهم بصداع .. وهذه الحالة أيضاً لا

تعتبر من حالات الحساسية الغذائية فالفرق بين الحالتين هو أن حالات عدم تحمل الجسم لغذاء معين تعنى عدم قدرة الجسم على تمثيل أو هضم هذا الغذاء أما في حالات الحساسية فإن بعض الأغذية تؤدي لإنتاج أجسام مضادة من نوع IgE تؤدي لخروج الهستامين وظهور أعراض الحساسية في صورتها التقليدية الشائعة .

## ●● أعراض عدم تحمل الغذاء :

٧٠- وما الأعراض المحتمل حدوثها بسبب عدم تحمل الجسم لنوع من

### الغذاء ؟

هذه الأعراض مثل : التقلصات ، والإسهال والتقيؤ ، وقد تحدث أعراض مشابهة بدرجة كبيرة للحساسية مثل : ظهور طفح حول الفم ، ومتاعب الأنف .. وفي حالات شديدة قد تحدث أعراض مشابهة للصدمة الاستهدافية (anapylactoid reaction) كما أن من أعراض عدم تحمل الغذاء حدوث صداع، وصداع نصفي ، ومتاعب بالمفاصل .

## ●● الشكوى من متاعب الغذاء :

٧١- أيهما أكثر شيوعاً : الحساسية الغذائية ، أم عدم تحمل الجسم لبعض

### أنواع الغذاء ؟

تعتبر حالة عدم تحمل بعض الأغذية (food intolerance) أكثر شيوعاً من الحساسية ضد بعض الأغذية (food allergy) .. فعلى سبيل المثال وجد أن نسبة ٨٠٪ من الجنس الأفرو - أمريكي (الزنجي) تعاني من نقص إنزيم اللاكتيز اللازم لهضم سكر اللبن (lactose - intolerance) . ووجد في دراسة أخرى بريطانية أن حوالي ٢٠٪ من الإنجليز يعانون من أعراض تشير إلى عدم تحمل أجسامهم لأنواع معينة من الأغذية .

والحقيقة أن كثيراً من حالات عدم تحمل الغذاء تدرج خطأً تحت بند الحساسية الغذائية .



\* بعض الأغذية أو المواد الداخلة في تركيب الأغذية كالمواد المضافة لأغراض معينة تؤدي لحدوث تفاعل آلرجي مما يتسبب في حدوث أعراض الحساسية .

\* هناك أنواع كثيرة من الأغذية يمكن أن تتسبب في حدوث تفاعل آلرجي خاصة اللبن ، والبيض ، والقمح ، والفاول السوداني ، والحيوانات البحرية القشرية مثل الجمبرى .

\* يُفضل لمرضى الحساسية تجنّب الأغذية المُعالجة بالهندسة الوراثية والمزودة بمواد حافظة أو كيماويات أخرى .

\* هناك فرق بين عدم تحمل الجسم لغذاء معين (مثل اللبن) والحساسية ضد بعض الأغذية .. على الرغم من وجود تشابه في الأعراض الناتجة عن الحالتين .

## احترس من هذه العقاقير المسببة للحساسية !



### ●● الحساسية من الأدوية :

#### ٧٢- ما أعراض وجود حساسية ضد بعض العقاقير؟

مثلاً تسبب بعض الأغذية حدوث حساسية فإن بعض العقاقير تسبب كذلك لبعض الناس أعراض حساسية من أكثرها شيوعاً حدوث طفح جلدي ، وفي الحالات الشديدة قد تصل أعراض الحساسية إلى حدوث صدمة استهدافية خطيرة مثلاً يحدث في حالة الحساسية ضد البنسلين .

### ●● الحساسية والأهدار الجانبية :

#### ٧٣- أيهما أكثر شيوعاً حدوث حساسية دوائية ، أم أضرار جانبية بسبب

#### الأدوية ؟

لاشك أن حدوث أضرار جانبية بسبب تناول بعض العقاقير أكثر شيوعاً من حدوث أعراض حساسية ، فلا يكاد يوجد عقار كيماوي لا يتسبب في أضرار جانبية . ولكن في نفس الوقت فإن نسبة حدوث حساسية من بعض العقاقير ليست نسبة بسيطة حيث تصل إلى حوالي ٥٪ من الحالات .

### ●● البنسلين والحساسية :

#### ٧٤- وما أخطر العقاقير التي يمكن أن تتسبب في حدوث حساسية؟

أخطر هذه العقاقير البنسلين .. هذا العقار الذي أدى اكتشافه لإنقاذ حياة الآلاف من عدوى خطيرة قاتلة لكنه تسبب كذلك في حدوث حالات وفاة بسبب حدوث حالات حساسية خطيرة تتمثل في حدوث هبوط بالقلب وانخفاض شديد بضغط الدم وهو ما يعرف بالصدمة الاستهدافية (anaphylactic shock) . كما يمكن أن يتسبب في حدوث طفح جلدي (أرتيكاريا) وأودوما وعائية وارتفاع بدرجة الحرارة .

وتذكر إحدى الإحصائيات أن «حالات الصدمة الاستهدافية» تحدث لكل ١-٥ حالات من بين ١٠٠ ألف حالة .

والذين لديهم حساسية ضد البنسلين يكون عادة لديهم حساسية من مشتقات البنسلين مثل الامبسلين ، والأمكسيسلين وأحياناً الكيفالوسبورن ، لكن هذه العقاقير لا تتسبب في «صدمة استهدافية» وإنما يمكن أن تتسبب في أعراض حساسية أخرى كالطفح الجلدي .

أما ثاني أشهر عقار يرتبط بحدوث الحساسية فهو «عقار السلفا» ومشتقات السلفا والتي تستخدم لمقاومة العدوى البكتيرية وخاصة عدوى الجهاز البولي .

وإذا كان لا بد في حالة إعطاء «حقن البنسلين» إجراء اختبار للحساسية فلا بُدَّ - كذلك - في حالة وجود حساسية ضد السلفا ، ويلزم التأكد من خلو العقار الذي يصفه الطبيب من السلفا ومشتقات السلفا .

### ●● عقاقير أخرى ترتبط بحدوث الحساسية :

٧٥- هل هناك أنواع أخرى من العقاقير يمكن أن تتسبب في حالات حساسية ؟

هناك الكثير .. وهذه بعض الأمثلة :

- عقاقير تتسبب في طفح جلدي : جريزوفالين .(عقار لعلاج الفطريات) ، الوراينز (مواد تستخدم في العطور وكريمات الشعر وبعض العقاقير) .

- عقاقير تتسبب في زيادة الأكزيما الجلدية : عقار نيومايسين ، عقار باسيتراسين (مضاد حيوى) .

- عقاقير يمكن أن تتسبب في حدوث صدمة استهدافية : بعض الهرمونات ، بعض التطعيمات ، مرخيات العضلات التي تستخدم في التخدير .

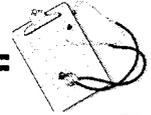
### ●● الأسبرين والحساسية :

٧٦- هل يتسبب الأسبرين والعقاقير المسكنة للألم في حدوث حساسية ؟

الأسبرين والعقاقير المسكنة للألم والمضادة للالتهاب (NSAIDs) مثل الفولتارين والفلدين إلى آخره .. تتسبب أحياناً في حدوث أعراض مشابهة لأعراض الحساسية لكنها ليست ناتجة من حدوث تفاعل آلرجي ، ولذا تسمى بالتفاعلات الآلرجية الكاذبة ! (pseudoallergic reactions) .. أو تسمى - ببساطة - حساسية كاذبة .

فالأسبرين والعقاقير المسكنة للألم والمضادة للالتهاب [مضادات الروماتيزم] يمكن أن تتسبب في حدوث نوبات من ضيق التنفس عند مرضى الربو .. وقد وجد من الدراسات أن حوالي ١٠ ٪ من هؤلاء المرضى لديهم حساسية « كاذبة » ضد هذه العقاقير . كما أنها يمكن أن تتسبب كذلك في حدوث طفح جلدي (أرتيكاريا) وزيادة الحساسية الأنفية .

## = الخلاصة =



\* بعض العقاقير يمكن أن تتسبب في حدوث تفاعل آلرجي (حساسية) ومن أخطرها عقار البنسلين ولذا لا بد من إجراء اختبار حساسية قبل أخذ حقن البنسلين .

\* في حالة حدوث حكة أو طفح جلدي أو ضيق بالتنفس أو غير ذلك من أعراض الحساسية بعد تناول عقار معين يجب التوقف عن تناوله والامتناع عن تناوله (باسمه العلمي) فيما بعد .

\* احتسب : الأسبرين (وكذلك مضادات الروماتيزم) قد تتسبب في حدوث نوبات ضيق التنفس عند مرضى الحساسية الصدرية ، وقد تحفز كذلك على حدوث أعراض الحساسية الأنفية .

## طرق الوقاية من الحساسية



### ●● لبه الأم والحساسية :

٧٧- هل صحيح أن الرضاعة الطبيعية توفر الحماية للطفل ضد الإصابة بأمراض الحساسية ؟

هذا صحيح تماماً ..

فقد اتضح من الدراسات أن الأطفال المعرضين وراثياً للحساسية (atopics) بسبب إصابة الأبوين أو أحدهما بالحساسية تقل بينهم القابلية للإصابة بأمراض الحساسية مثل الإكزيما والحساسية الصدرية إذا تناولوا لبن الأم من خلال الرضاعة الطبيعية لمدة ٤ - ٦ شهور على الأقل . بينما وجد أن الرضاعة الاصطناعية باللبن البقرى تنشط عندهم حدوث حالة الحساسية خلال السنوات المقبلة من حياتهم .

### ●● فترة الحماية من الحساسية :

٧٨- إلى متى تستمر الحماية التي يوفرها لبن الأم ضد الإصابة بأمراض الحساسية ؟

تستمر هذه الحماية إلى بداية مرحلة الشباب . قامت دراسة «فنلندية» برصد هذه الفترة بين مجموعة من الأطفال حتى بلغوا سن السابعة عشرة .. وكان ثلثهم رضع رضاعة طبيعية لمدة ٦ شهور .. وثلثهم رضع رضاعة طبيعية لفترة أقل من ٦ شهور بينما لم يرضع الثلث الباقي رضاعة طبيعية .

وأظهرت تلك الدراسة أن حوالي ٦٥٪ من الذين رضعوا رضاعة طبيعية لمدة ٦ شهور لم يصابوا بأمراض حساسية حتى سن السابعة عشرة ، وأن حوالي ٤٠٪ من الذين رضعوا رضاعة طبيعية لمدة أقل من ٦ شهور لم يصابوا بأمراض حساسية .. بينما تعرض أغلب الذين لم يرضعوا رضاعة طبيعية لأمراض حساسية مختلفة مثل الإكزيما والحساسية الغذائية وحساسية الجهاز التنفسي .

## ●● خفض القابلية للحساسية :

٧٩- أعتقد أن طفلي لديه قابلية زائدة للحساسية لانتشار هذه الحالة بين أفراد الأسرة .. فكيف يمكنني مساعدته على خفض درجة القابلية؟

تعتبر الرضاعة الطبيعية وسيلة حماية فعالة ضد الحساسية ، كما سبق توضيح ذلك . كما وجد الباحثون أن الأطفال المعرضين وراثياً للحساسية تنخفض قابليتهم للإصابة بأمراض الحساسية إذا ما حرصت أمهاتهم على تجنبهم نوعيات الأغذية المعروفة بارتباطها بحدوث الحساسية ( كما سبق توضيح ذلك ) وكذلك مولدات الحساسية المنتشرة بالهواء كحبوب اللقاح ، وقشر جلد الحيوانات إلى آخره .

فلكى تحمى طفلك من الحساسية قدمي له الغذاء المناسب ، ولا تعرضيه لهواء ملوث ملئ بالأتربة ودخان السجائر وغيره من الأدخنة وما شابه ذلك من مواد مثيرة للحساسية ، بالإضافة إلى ضرورة إرضاعه لفترة لا تقل عن ستة أشهر .

## ●● السؤال الصعب ! :

٨٠- كيف يمكننا تجنب التعرض لمولدات الحساسية كحبوب اللقاح والعفن والأتربة التي يحملها الهواء في كل مكان ؟

إننا لا نستطيع تجنب المواد المولدة للحساسية تماماً ، لكننا نستطيع من خلال الالتزام ببعض الاحتياطات تقليل تعرضنا لها .. مثل :

- لا ننصح بفرد الأغطية على شرفة المنزل بغرض تهويتها لأن ذلك يحملها بالأتربة وحبوب اللقاح .

- يجب تجنب فتح النوافذ في الجو المغبر ويستخدم المكيف الهوائي .

- يجب تجنب من يقوم بقص الحشائش أو تسوية الزرع أو الأشجار لتقليل التعرض لحبوب اللقاح .

-- يجب معرفة مواسم انتشار حبوب اللقاح فى المنطقة التى تعيش بها وتجنب القيام بأنشطة خارجية على قدر الإمكان خلال تلك المواسم .

-- يجب الاستحمام بعد العودة إلى المنزل من جو ملئ بالأتربة لأن الأتربة وحبوب اللقاح والعفن تعلق بالشعر .. ويجب كذلك تجنب ملامسة العين أو الأنف لأن ذلك يمكن أن ينقل حبوب اللقاح إلى هذه المناطق الحساسة .

-- يجب وضع نظارة شمسية فى الجو الملئ بالأتربة لحماية العينين من المواد المثيرة للحساسية .

-- يفضل عدم الخروج فى الساعات المبكرة من الصباح أو فى أوقات الرياح بصفة عامة .

-- يمكنك قضاء بعض الوقت على الشواطئ فى مواسم انتشار حبوب اللقاح لأنها تقل بالمناطق الساحلية .

## ●● الوقاية داخل المنزل :

### ٨١- وكيف يمكن تقليل التعرض للمواد المولدة للحساسية داخل المنزل؟

هذه بعض الاحتياطات الهامة :

-- يجب الاهتمام بتنظيف المنزل من الأتربة على مدى فترات قصيرة .. مع مراعاة ألا يكون الشخص المصاب بالحساسية هو القائم بالتنظيف بل ينبغي وجوده خارج المنزل أثناء التنظيف .

-- هناك بعض الأشياء تلتقط الأتربة أكثر من غيرها مثل الكتب والأزهار المجففة ولذا ينبغي وجودها خارج مكان المعيشة .

-- احرص على جعل غرفة النوم مغلقة أثناء وجودك خارجها للحفاظ عليها من الأتربة .

-- احرص على تغيير أو تنظيف فلاتر الهواء بصورة دورية كفلتر جهاز التكييف . وهناك فلاتر فائقة الجودة تناسب خصيصاً مرضى الحساسية(\*) .

---

(\*) هذه الفلاتر الخاصة تتميز بتصميم ونسيج يجعلها تحجز الأجسام الدقيقة بكفاءة عالية وتعرف باسم "HEPA" .

- يجب تجنب التعرض لأدخنة طهى أو قلى المأكولات وتزويد المطبخ بجهاز طارد للأدخنة . ولا ينبغي لمريض الحساسية القيام بقلى الأطعمة .

### ●● مقاومة العُثة :

٨٢- نحن نعرف أن العُثة من مُوُلِّدات الحساسية ، فكيف يمكن تقليل

#### التعرض لها ؟

السُّوس أو العُثة (mites) من أبرز الحشرات الدقيقة المولدة للحساسية والتي تنتشر بكثير من المنازل وتنتقل مع الهواء .

ولكى نقاوم العُثة يجب أن نعرف أنها تنتشر فى المناخ الدافئ الرطب وأنها تميل للمعيشة على المراتب والملابس المُخزَّنة والسجاجيد ، وهذه بعض الإرشادات المفيدة لمقاومة العثة :

- فى المناخ الرطب استخدم جهاز التكييف لتقليل درجة الرطوبة .
- يجب تعريض المراتب للشمس من وقت لآخر .
- يجب غسل وتنظيف الملابس قبل تخزينها .
- يمكن قتل العُثة المنتشرة بالسجاجيد برش كمية من مادة بنزويل بنزويت (Benzyl benzoate) وهذا المبيد يوجد بأسماء تجارية مختلفة .
- كما يمكن قتل العثة الموجودة بالسجاجيد برش السجاجيد بحمض التانيك، والذي يوجد فى مشروب الشاي .
- يجب الاهتمام بغسل أغطية الفراش بماء ساخن .
- يفضل تغطية المراتب بمشمع من الأنواع غير المثيرة للحساسية .

### ●● مقاومة أبواغ العفن :

٨٣- عرفنا أن أبواغ العفن التي يحملها الهواء سبب آخر لحدوث حالات

#### الحساسية ، فكيف يمكن مقاومتها ؟

أبواغ العفن (mold spores) هى وحدات تكاثر العفن وهى أجزاء دقيقة

كذرات التراب . ولكى تقاوم التعرض لها يجب الأخذ ببعض الاحتياطات  
ومراعاة هذه التعليمات :

- لا ينبغي لمرضى الحساسية وضع نباتات ظل داخل المنزل لأن تربة النبات  
الرطبة تحفز على نمو وتكاثر العفن .

- يجب العمل على خفض درجة الرطوبة داخل المنزل باستخدام جهاز  
تكييف أو جهاز مقاوم للرطوبة (dehumidifier) .

- لاحظ أن العفن يميل للانتشار بمناطق الرطوبة والماء ، ولذا يجب التأكد  
من عدم وجود تسرب بالمياه داخل الحمام أو المطبخ .

- يجب التأكد من عدم وجود تجمع أو تسرب بالمياه داخل الثلاجة .

- يفضل التخلص من ورق الحائط واستبداله بطلاء .. لأن الورق القديم  
ينتشر به العفن .

- يستخدم الكلور كمنظف للمناطق التى يوجد بها العفن .

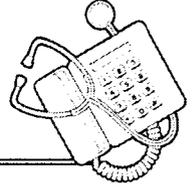
## = الخلاصة =



\* الرضاعة الطبيعية وسيلة حماية قوية ضد إصابة الطفل بأمراض  
الحساسية .. كما يجب لتوفير الحماية للطفل المعرض وراثياً للحساسية  
عدم تقديم أغذية له من الأنواع المعروفة بتسببها للحساسية كالمعالجة  
وراثياً والمختلطة بمواد حافظة.

\* المواد المولدة للحساسية تنتشر حولنا فى كل مكان لكننا نستطيع باتخاذ  
بعض الاحتياطات تقليل التعرض لها مثل حبوب اللقاح ، والعثة ،  
وأبواغ العفن ، والأتربة .. وهذه الخطوة الهامة تعد أساس الوقاية من  
الحساسية .

## العلاجات الدوائية للأمراض الحساسية



### ●● مضادات الهستامينية :

#### ٨٤- ما مضادات الهستامين وكيف تخفف أعراض الحساسية ؟

عرفنا أن المادة المولدة للحساسية [الآلرجين] عندما تدخل الجسم تؤدي لإنتاج أجسام مضادة من نوع (IgE) والتي تشتبك مع خلايا تسمى (mast cells) وأخرى تسمى (basophils) .. وعندما تشتبك هذه المادة المولدة للحساسية مع الأجسام المضادة لها يؤدي ذلك لتلف هذه الخلايا وخروج الهستامين منها والذي يتسبب في حدوث أعراض الحساسية مثل الحكة الجلدية، والورم ، والرشح إلى آخره .

وتقوم العقاقير المضادة للهستامين (antihistaminics) بتثبيط مفعول الهستامين وبذلك فإنها تقاوم حدوث أعراض الحساسية .

### ●● استخدامات مضادات الهستامينية :

#### ٨٥- هل معنى ذلك أن مضادات الهستامين تستخدم كعلاج لـمختلف أعراض

#### الحساسية ؟

نعم .. فمضادات الحساسية تستخدم على نطاق واسع ، سواء بصورة مفردة أو مع عقاقير أخرى ، لعلاج الحساسية الأنفية ، وحساسية العين ، والأرتيكاريا، وتستخدم أحياناً كعلاج مساعد للحساسية الصدرية .

### ●● مفعول مضادات الحساسية :

#### ٨٦- كيف تعمل مضادات الحساسية على تثبيط مفعول الهستامين ؟

عندما يخرج الهستامين فإنه يلتصق أو يشتبك مع أجزاء دقيقة من الخلايا تسمى مستقبلات (receptors) .. وتتميز مضادات الهستامين بأن جزيئاتها مماثلة للهستامين ، ولذا فإنها عندما تدخل الجسم تشتبك مع مستقبلات

الخلايا وتأخذ بذلك الأماكن التي يسعى الهستامين للوصول لها .. وبذلك يظل الهستامين خارج الخلايا وتتوقف بذلك سلسلة الأحداث التي يقوم بها حتى تظهر أعراض الحساسية .

## ●● ميعاد تناول مضادات الهستامينية :

٨٧- هل معنى ذلك أنه يجب تناول مضادات الهستامين قبل حدوث

التفاعل الألرجي وظهور أعراض الحساسية حتى تكون هذه العقاقير

مؤثرة في وقف نشاط الهستامين ؟

هذا صحيح وخطأ في نفس الوقت .

إن تناول مضادات الهستامين قبل ظهور أعراض الحساسية يمنع أو يقلل ظهور هذه الأعراض لوقف مفعول الهستامين .

ولذا يفضل تناول مضادات الهستامين عند التعرض لمواد مولدة للحساسية وقبل ظهور أعراض الحساسية .

أما تناول مضادات الهستامين بعد ظهور أعراض الحساسية فلن يؤثر بدرجة واضحة في زوال هذه الأعراض .

ولكن يجب أن نتنبه كذلك إلى أن الهستامين يمر بسلسلة من التفاعلات حتى يكتمل ظهور أعراض الحساسية ، ولذا فإن تناول مضادات الحساسية بعد ظهور بعض أعراضها يمنع تقدم هذه الأعراض وزيادة حدة الحساسية .

## ●● أنواع مضادات الحساسية :

٨٨- هل هناك أنواع مختلفة من مضادات الهستامين ؟

نعم .. هناك نوعان .

النوع الأول : يتسابق مع الهستامين لأخذ مكانه على مستقبلات (H1)

والتي توجد بمناطق مختلفة من الجسم وتسمى هذه النوعية (H1 antihistamines) وينتمي لهذه النوعية غالبية مضادات الهستامين المستخدمة

لعلاج الحساسية .

**أما النوع الثاني :** فيتسابق مع الهستامين لأخذ مكانه عند مستقبلات (H2) والتي توجد في جدار المعدة ، وتسمى هذه النوعية (H2 antihistamines) .. وهذه النوعية تستخدم أساساً لعلاج متاعب المعدة . وقد تستخدم هذه النوعية أحياناً مع النوعية السابقة لعلاج بعض حالات الأرتيكاريا .

●● **نماذج لمضادات الهستامينية :**

٨٩- هل يمكن عرض بعض النماذج من العقاقير المضادة للهستامين ؟

أمثلة لمضادات الهستامين (H1) :

توجد مستحضرات مضادات الهستامين (H1) في صور مختلفة ، مثل الأقراص والكبسولات وقطرة للعين ونقط للأنف وبخاخات .

وهذه مثل : عقار بيريلامين (Pyrilamine) الموجود في عقار ترايمينيك (Triaminic) ومثل عقار سبروهيببتادين (Cyproheptadine) الموجود في عقار برياكيتين (Periactin) .

أما مضادات الهستامين (H2) فهذه مثل رانيتيدين المعروف تجارياً باسم زانتاك (Zantac) والمستخدم لعلاج قرحة المعدة .

●● **الأضرار الجانبية :**

٩٠- ما أبرز الأضرار الجانبية لمضادات الهستامين (H1) ؟

أبرز هذه الأضرار هي :

- الرغبة في النوم - دوخة - ضعف الشهية - متاعب بالمعدة - الإحساس بتعب - احتباس البول - التأثير على ضربات القلب - ضعف جنسى .

●● **مشكلة النعاس :**

٩١- من أبرز المشاكل التي أتعرض لها مع استخدام مضادات الهستامين حدود

رغبة في النوم مما يعوق قدرتي على العمل أو قيادة السيارة ، فما الحل ؟

الحل هو : إما أن يقتصر تناول العقار الذى تتناوله على فترة المساء أو قبل

النوم أو تنتقل لاستخدام أحد النوعيات الحديثة من مضادات الهستامين والتي تتميز بتأثير ضعيف على الجهاز العصبي وبالتالي لا تسبب الرغبة في النوم ، كما أنها بصفة عامة محدودة الأضرار الجانبية .

## ●● مضادات الهستامين غير المهدئة :

٩٢- ما الأنواع الحديثة من مضادات الهستامين التي لا تسبب الرغبة في النوم ؟

يطلق على هذه الأنواع الجيل الثاني من مضادات الهستامين ، وتتميز بتأثير ضعيف على الجهاز العصبي مما يجعلها لا تسبب خمولاً أو رغبة في النوم . ومن أمثلة عقاقير هذه المجموعة ما يلي :

\* عقار سيتيريزين (Cetirizine) المعروف تجارياً باسم زيرتك (Zyrtec) وعقار لوراتادين (Loratadine) المعروف تجارياً باسم كلاريتين (Claritin) .

\* عقار استيميزول (Astemizole) المعروف تجارياً باسم هيسمانال (His-manal) .

## ●● الكورتيزون والحساسية :

٩٣- هل يفيد العلاج بالكورتيزون في تخفيف مختلف حالات الحساسية ؟

الكورتيزون علاج فعال في تخفيف حالات الحساسية الجلدية ، والحساسية الأنفية ، والحساسية الصدرية ، سواء في حالة استخدامه موضعياً (كالكريمات والبخاخات) أو استخدامه عن طريق الفم أو الحقن .

## ●● أضرار الكورتيزون :

٩٤- وما الأضرار المحتملة عند العلاج بالكورتيزون ؟

العلاج بالكورتيزون علاج فعال لكنه محفوف ببعض المخاطر ، ولذا يوصف الكورتيزون بأنه سلاح ذو حدين .

واستخدام الكورتيزون موضعياً لا يتسبب عادة في حدوث أضرار جانبية لأنه لا يمتص إلى تيار الدم إلا بنسبة طفيفة .

أما استخدام الكورتيزون عن طريق الفم أو الحقن لفترات طويلة نسبياً فإنه يمكن أن يؤدي لارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ، وهشاشة العظام ، وزيادة الوزن (لاحتجاز كمية من السوائل بالجسم) ، والإصابة بقرحة المعدة ، كما أنه يضعف الجهاز المناعي .

ويتسبب كذلك التوقف عن تناول الكورتيزون بصورة مفاجئة بعد تناوله لفترة طويلة في حدوث أضرار شديدة بالجسم ، لأن الكورتيزون يثبط إنتاج الهرمونات من الغدة الكظرية (الكورتيزون الطبيعي) ولذا فإن التوقف عن تناوله بصورة مفاجئة يصيب الجسم بصدمة لعدم حصوله على الهرمونات اللازمة .

ولذا لا بد أن يكون التوقف عن تناول الكورتيزون تدريجياً وبمعرفة الطبيب .

## ●● عقاقير للوقاية من الحساسية :

٩٥- نصحني الطبيب بتناول عقار «إنتال» للوقاية من الحساسية

الصدرية.. فماذا يفعل هذا العقار؟

هذا العقار (Intal) ينتمي لمجموعة من العقاقير تعرف باسم mast - cell stabilizers .. ومعنى هذه التسمية : العقاقير المثبطة لخلايا ماست (mast cells) .. وذلك بمعنى أنها تحافظ على سلامة واستقرار هذه الخلايا وتمنع خروج الهستامين منها .. ومن المعروف أن الهستامين هو الذي يؤدي لحدوث أعراض الحساسية ؛ ولذا فإن استخدام هذه النوعية من العقاقير لا يفيد في تخفيف أعراض الحساسية وإنما يفيد في الوقاية من حدوث هذه الأعراض ، ولذا فإنها تستخدم قبل التعرض لمولدات الحساسية ، أو قبل النشاط الرياضي .. وأحياناً تستخدم بصورة منتظمة أثناء استقرار الحالة للوقاية من حدوث نوبات حساسية . وتستخدم هذه العقاقير عن طريق الاستنشاق . ويوجد منها مستحضرات للحساسية الصدرية (مثل عقار إنتال) وأخرى للحساسية الأنفية وأخرى لحساسية العين .

## ●● مضادات الاحتقان :

### ٩٦- كيف تقاوم مضادات الاحتقان حالات الحساسية؟

تستخدم هذه النوعية من العقاقير (decongestants) لتخفيف حالات الحساسية الأنفية والرشح ونزلات البرد .. وكما هو واضح من تسميتها فإنها تعمل على زوال الاحتقان ، ومن أمثلتها عقار زيلوميتازولين المعروف تجارياً باسم اوتريفين .

إن خروج الهستامين يؤدي لتمدد الأوعية الدموية مما يؤدي لحدوث رشح بالأنسجة وتورم (احتقان) .. وهذه النوعية من العقاقير تقبض الأوعية الدموية وبالتالي تقاوم هذا التورم والاحتقان مما يزيل انسداد الأنف ويسمح بمرور الهواء.

## ●● أضرار مضادات الاحتقان :

### ٩٧- وما الأضرار المحتملة لاستخدام العقاقير المضادة للاحتقان؟

تستخدم هذه العقاقير موضعياً (مثل بخاخات الأنف) أو عن طريق الفم (مثل أدوية البرد الشهيرة) .

والعقاقير المستخدمة موضعياً لا تسبب في حدوث أضرار واضحة ، لكن استخدام بخاخات الأنف بصورة متكررة يؤدي لضعف فاعلية العقار مما يؤدي بالتالي لزيادة شدة الحالة أو زيادة انسداد الأنف وهو ما يعرف طبياً باسم (rhinitis medicamentosa) ولذا ننصح بعدم الإفراط في استخدام مضادات الاحتقان الموضعية .

أما مضادات الاحتقان المستخدمة عن طريق الفم في صورة أقراص أو كبسولات فإن من أبرز أضرارها الجانبية حدوث ارتفاع بضغط الدم ، ولذا لا ننصح مرضى الضغط المرتفع باستخدامها إلا باستشارة الطبيب .

وهناك عقاقير حديثة تجمع بين مضادات الاحتقان ومضادات الهستامين مما يجعلها أكثر ملاءمة لمرضى الحساسية .

## ●● العلاج المناعي للحساسية :

٩٨- ما المقصود بالعلاج المناعي للحساسية؟ وهل ينجح بالفعل في تحقيق

الشفاء من الحساسية؟

العلاج المناعي (Immunotherapy) يُقصد به محور حساسية الفرد تجاه مادة أو مواد معينة مثيرة لحالة الحساسية (ألرجينات) ولذا يُطلق على هذا الأسلوب العلاجي أيضاً تسمية : إزالة أو محور الحساسية (desensitization) وقد نجح بالفعل هذا النوع من المعالجة في شفاء بعض المرضى ، وفي تخفيف حدة نوبات الحساسية والمباعدة بينها عند آخرين .

فتذكر إحصائية أن حوالي ٨٥٪ من مرضى الحساسية الأنفية الذين خضعوا لهذا العلاج شعروا بتحسن طويل المدى .

كما يفيد أيضاً هذا النوع من المعالجة في تحقيق تحسن واضح ولملموس لبعض مرضى الحساسية الصدرية . أما حالات الحساسية ضد بعض الأغذية والتي تظهر أعراضها في حدوث طفح جلدي فلم تستجب لهذا النوع من المعالجة .

## ●● طريقة مَحْو الحساسية :

٩٩- كيف يقوم الطبيب بتنفيذ طريقة محور الحساسية؟

في البداية تجرى عدة اختبارات لمحاولة تحديد المادة (أو المواد) المسببة للحساسية مثل حقن بعض هذه المواد تحت الجلد وملاحظة تأثيرها . ثم يقوم الطبيب بحقن المريض بخلاصة المادة المسببة للحساسية (مثل حبوب اللقاح) وهذه الخلاصة تشتمل أساساً على البروتين المولد لأعراض الحساسية . وبتكرار هذا الحقن يزيد إنتاج الأجسام المضادة من نوع IgG الخاصة بالمادة المحقونة . وعندما يتعرض المريض بعد ذلك لنفس هذه المادة المثيرة لأعراض الحساسية فإن هذه الأجسام المضادة تشترك مع هذه المادة (الآلرجن) وتمنع بذلك اشتباكها مع الأجسام المضادة من نوع IgE والتي تتسبب في حدوث تهتك لخلايا "mast" وخروج الهستامين منها .

ومن ناحية أخرى فإن تكرار حقن هذه المادة يزيد من إنتاج خلايا "T" المثبطة لإنتاج الأجسام المضادة IgE والتي تتسبب في خروج الهستامين .  
●● مقدار جرعات اللقحة :

١٠٠- كم تبلغ كمية المادة المحقونة والمسببة لأعراض الحساسية ؟

في البداية يقوم الطبيب بحقن كمية بسيطة جداً من البروتين المولّد للحساسية ثم تزيد هذه الكمية تدريجياً على مدى بضعة شهور حتى تصل إلى أقصى حد لها .

●● الحساسية ضد مواد مختلفة :

١٠١- هل يمكن إجراء عملية محو للحساسية ضد أكثر من مادة ؟

نعم .. فيمكن وضع عدة مواد مولدة للحساسية (الرجينات) في محلول الحقن يزيد تركيزها تدريجياً .

كما يمكن حقن عدة محاليل يحتوى كل منها على مادة واحدة مسببة للحساسية .

●● الأضرار الجانبية :

١٠٢- هل هناك أضرار جانبية محتملة بسبب القيام بطريقة محو الحساسية ؟

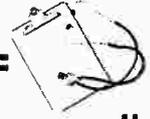
إن عملية الحقن التي تتم في هذه الطريقة تسبب ألباً بسيطاً محتملاً ويكون الحقن تحت الجلد . ومن الشائع حدوث تورم وسخونة وحكة بمكان أخذ الحقنة . وفي بعض الحالات قد يزيد التورم ليشمل أغلب الذراع . وهذه الأضرار يمكن التغلب عليها بتناول عقاقير مناسبة مضادة للهستامين .

وفي حالات نادرة قد تحدث صدمة استهدافية ويمكن علاجها في الحال بإعطاء عقار ايبينفرين .

١٠٣- وما مدة تنفيذ هذا العلاج ؟

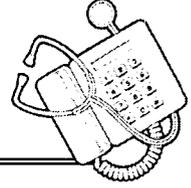
عادة يتم الحقن بمعدل مرة أو مرتين أسبوعياً حتى مدة ستة شهور إلى سنة .  
وعندما يصل الطبيب إلى أقصى جرعة يكرر العلاج بمعدل مرتين أو ثلاث  
مرات كل أربعة أسابيع . وقد تستمر هذه الجرعات لمدة ثلاث إلى خمس  
سنوات .

### = الخلاصة =



- \* مضادات الهستامين هي أكثر أنواع العقاقير المستخدمة في علاج الحساسية (مثل تافجيل ، وكلاريتين) .. ويفضل تناولها قبل حدوث أعراض الحساسية لوقف التفاعل الأرجي .
- \* الكورتيزون علاج فعال ضد الحساسية لكنه يتميز بأضرار جانبية شديدة عند استخدامه لفترات طويلة .. ولذا لا ننصح باللجوء إليه إلا في الضرورة الشديدة .
- \* مضادات الاحتقان تخفف أعراض الحساسية .. ولا ننصح باستخدام الأنواع الموضعية منها (البخاخات) بصورة متكررة لاحتمال حدوث انتكاس للأعراض .
- \* مَحْو الحساسية (desensitization) علاج قائم على تحديد المادة المثيرة للحساسية (الآلرجن) من خلال عدة اختبارات ثم حقنها تحت الجلد بجرعات بسيطة لزيادة أعداد الأجسام المضادة ، وهذا العلاج ينجح في بعض الحالات ولا ينجح في حالات أخرى .

## أعشاب ونباتات لعلاج الحساسية



### ●● الشاي الأخضر :

#### ١٠٤- هل يفيد تناول الشاي الأخضر في مقاومة أعراض الحساسية ؟

أظهرت الدراسات الحديثة أن الشاي الأخضر يتمتع بخصائص طبية كثيرة لاحتوائه على مركبات مميزة ، هذه المركبات التي يتعرض الكثير منها للتلف من خلال عملية الأكسدة التي تحوّل الشاي الأخضر إلى شاي أسود .

ووجد أن تناول الشاي الأخضر يفيد في علاج الحساسية الجلدية على وجه الخصوص ، ولذا ينصح الذين لديهم ميل وراثي للحساسية الجلدية (atopics) بتناول الشاي الأخضر كمشروب تقليدي .

ويرجع هذا التأثير إلى أن الشاي الأخضر يقاوم إفراز الهستامين من الخلايا (mast cells, basophils) وكذلك الكيماويات الأخرى وبذلك يقاوم حدوث التفاعل الأرجي ، كما أنه يتميز أيضاً بمفعول مضاد للالتهاب والذي يحدث أحياناً بسبب التفاعل الأرجي .

كما أن تناول الشاي الأخضر يقوّي جهاز المناعة ، وربما يحميه من الخطأ الذي يؤدي للتفاعل الأرجي ، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن المداومة على تناول الشاي الأخضر تزيد من قدرة الخلايا الدفاعية على التصدي للجراثيم وخاصة الخلايا الليمفاوية - بي (B - cells) والخلايا الليمفاوية - تي (T-cells) وكذلك خلايا القتل الطبيعية (natural killer cells) ويرجع هذا التأثير إلى مركبات البوليفينولات التي تتوافر في الشاي الأخضر وتتميز بمفعول قوى مضاد للأكسدة .

### ●● خل التفاح :

#### ١٠٥- كيف يفيد استخدام خل التفاح موضعياً في وقف الحساسية الجلدية ؟

استخدام «خل التفاح» موضعياً على الجلد بالمناطق المكشوفة كالذراعين يطرد الحشرات مثل الناموس وبالتالي يقاوم لدغ الحشرات المسبب للحساسية .

وفي حالة حدوث لدغة أو لسعة بقنديل البحر فإن أفضل علاج موضعي يمكن تقديمه لوقف التفاعل الأرجي هو وضع كمية من خل التفاح على مكان الإصابة ، حيث إن «خل التفاح» يمتص المواد السامة والمواد المثيرة للحساسية فيقاوم بذلك حدوث أعراض التفاعل الأرجي كالتورم والاحمرار .  
كما يفيد استنشاق بخار خل التفاح المتصاعد من إناء به مغلى خل التفاح في تخفيف الاحتقانات وانسداد الأنف في حالات الحساسية الأنفية .

## ●● شمع النحل :

١٠٦- يستخدم البعض شمع النحل كعلاج للحساسية الأنفية .. فما طريقة استخدامه ؟

«شمع النحل» من العلاجات الفعالة للحساسية الأنفية حيث يقاوم أعراض الرشح والاحتقان بسبب التعرض لمولدات الحساسية .

وهناك طرق مختلفة للعلاج بشمع النحل من أفضلها الطريقة التي ذكرها دكتور جارفيس في كتابه الطب الشعبي (folk medicine) .. وهو ينصح بالآتي: يقوم المريض بمضغ قطع صغيرة من الشمع في حجم «اللبان» وتمضغ كل قطعة لمدة ربع ساعة ويكرر مضغ ٥ - ٦ قطع يومياً .

ويؤخذ ملعقتان صغيرتان من عسل النحل مع كل وجبة طعام بالإضافة لمضغ الشمع ، وبعدها تهدأ الأعراض يجب أن يستمر المريض في مضغ الشمع بنفس هذا النظام لمدة أسبوع آخر للوقاية من تكرار أعراض الحساسية .

## ●● عسل النحل وخل التفاح :

١٠٧- هل يفيد تناول عسل النحل في مقاومة الحساسية ؟

نعم .. وينصح بتناول العسل ممزوجاً بخل التفاح مع اقتراب مواسم انتشار حبوب اللقاح أو مواسم القش للوقاية من الحساسية الصدرية والحساسية الأنفية على وجه الخصوص .

## ●● العلاج بحبوب اللقاح :

١٠٨- كيف يمكن أن تكون حبوب اللقاح علاجاً للحساسية على الرغم من

أنها تسبب الحساسية ؟

إن فكرة العلاج بمحو الحساسية (Desensitization) قائمة على أساس حقن المادة المثيرة للحساسية بجرعات بسيطة مما يؤدي لإنتاج أجسام مضادة لها تمنع حدوث التفاعل الأُلرُجى عندما يتعرض الفرد فعلياً لحبوب اللقاح من خلال استنشاق الهواء المُحمَلُ بها في مواسم انتشارها . ونفس هذه الفكرة يمكن تطبيقها بتناول حبوب اللقاح بالنسبة للأشخاص الحساسين لحبوب اللقاح .

ويفضل أن يكون ذلك من خلال تناول عسل النحل ، وليس حبوب اللقاح ، لأنه يحتوى بصورة طبيعية على كمية من حبوب اللقاح اختلطت به أثناء تجهيز العسل . ويفضل لهذا الغرض تناول العسل الذى مضى عليه عام كامل (عُمره سنة واحدة) حيث يعد أفضل الأنواع لعلاج حساسية الجهاز التنفسى بصفة عامة .

## ●● زيت حبة البركة :

١٠٩- كيف يستخدم زيت حبة البركة كعلاج للحساسية الصدرية ؟

يفيد تناول «زيت حبة البركة» فى تخفيف الحساسية الصدرية ومقاومة نوباتها، ولهذا الغرض ينصح بتناول ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة فى الصباح على الريق ولا يؤخذ بعد ذلك أى طعام أو شراب لمدة ساعتين .. ويكرر هذا العلاج .

## ●● زيت كبد الحوت :

١١٠- هل تفيد الزيوت السمكية فى علاج حالات الحساسية ؟

وُجد أن بعض حالات الحساسية الصدرية تتحسن مع الانتظام على تناول «الزيوت السمكية» ، حيث إنها تقاوم حدوث تقلُّص بالشعب الهوائية سواء الناتج عن الحساسية لبعض المواد أو المصاحب لالتهاب الشُّعب الهوائية .. ويعتقد أن هذا التأثير الإيجابى يرجع إلى احتواء الزيوت السمكية على نوعية مميزة من الأحماض الدهنية المعروفة باسم أوميغا - ٣ .

ولهذا الغرض يمكن تناول ملعقة صغيرة يومياً من «زيت كبد الحوت» أو تناول مستحضرات هذا الزيت .

## ●● العلاج بالثوم :

### ١١١- هل يفيد تناول الثوم في علاج الحساسية ؟

الثوم مفيد صحياً لكثير من الأمراض وخاصة أمراض القلب والشرايين . كما أنه يفيد في مقاومة التلوث البيئي الذى تتعرض له حيث يقاوم تأثير المعادن الثقيلة ، مثل الرصاص ، على صحتنا .

ومن تجارب العلاج بالثوم ، وجد أنه يفيد في تخفيف حساسية الأنف والأعراض المزعجة المصاحبة لها .

وهناك وصفة فعالة لتخفيف الحساسية الصدرية ، وهى غلى ثلاثة فصوص من الثوم فى اللبن بعد تقطيعها لأجزاء صغيرة ، ويؤخذ هذا الشراب دافئاً فى المساء ، حيث يساعد ذلك على طرد المخاط المتراكم بالشعب الهوائية وتحسين القدرة على التنفس .

وحديثاً اكتشف الباحثون أن التأثير المضاد للحساسية الذى يتميز به الثوم يرجع إلى احتوائه على نوع من الفلافونويدات (نوع من الصبغات المضادة للأكسدة) يسمى كويرسيتين (Quercetin) والذى يتوافر كذلك فى البصل ويتميز بتأثير مقاوم لارتفاع السكر .

## ●● العرقسوس والحساسية :

### ١١٢- هل يفيد العرقسوس في علاج الحساسية ؟

العرقسوس من المشروبات الصحية المفيدة لأغراض مختلفة من أبرزها أنه يقوى الجهاز المناعى ولذا يفيد فى مقاومة العدوى بالفيروسات ، كالفيروس الكبدى سى .

كما أنه مشروب مفيد جداً لمرضى قرحة المعدة .

كما يفيد العرقسوس فى مقاومة الحساسية وخاصة الحساسية الصدرية لأنه

كذلك يُلطف السعال ويريح التنفس ، ويرجع هذا التأثير إلى الحمض الموجود بجذور العرقسوس (Glycyrrhetic acid = GA) .

ولهذا الغرض تقطع كمية من جذور العرقسوس إلى أجزاء صغيرة ، وتُغلى في الماء لمدة ١٠ دقائق ، ثم يصفى هذا المغلى ، ويعبأ في زجاجة . ويؤخذ منه ملعقة كبيرة كل وجبة طعام يوماً بعد الآخر لمدة ٦ أيام .

## ●● الزعتر والحساسية الصدرية :

### ١١٣- كيف يفيد مشروب الزعتر مرضى الحساسية الصدرية ؟

«الزعتر» مفيد للجهاز التنفسي كفاءة النعناع للجهاز الهضمي .. ومن أبرز فوائده أنه يساعد في طرد البلغم وبالتالي في مقاومة ضيق التنفس بسبب تراكم المخاط بالشعب الهوائية .. هذه المشكلة التي يتعرض لها مرضى الحساسية الصدرية . ويرجع هذا التأثير إلى احتوائه على مادة ثيمول (Thymol) و كارفاكول (Carvacol) .

ويؤخذ «الزعتر» في صورة شاي (منقوع) وذلك بإضافة مقدار ملعقتين من العشب المحفف لكل فنجان ماء مغلى .. وينقع بالماء لمدة ١٠ دقائق .

## ●● الينسون والحساسية :

### ١١٤- هل يفيد تناول الينسون في علاج الحساسية ؟

لا نستطيع القول بأن «الينسون» له تأثير على الجهاز المناعي مقاوم للحساسية. لكن «الينسون» شراب مفيد لمرضى الحساسية الصدرية والحساسية الأنفية لأنه يساعد في طرد المخاط والإفرازات التي تسد الممرات التنفسية . ويرجع هذا التأثير إلى احتوائه على مادتي كريسول (creosol) والفاينين (alpha-pinene) وكلاهما يمتاز بمفعول مذيّب للمخاط .

وللحصول على مفعول أقوى يؤخذ «الينسون» مع «الزعتر» في صورة شاي .

كما يفيد أيضاً استخدام زيت الينسون في تخفيف الحساسية الصدرية ومساعدة التنفس بارتياح . ولهذا الغرض يؤخذ مقدار ١/٢ ملعقة من عسل

النحل مع مقدار ٥ نقط من زيت الينسون بمعدل ٣ مرات يومياً قبل الأكل  
بنصف ساعة .

## ●● الصبار للحساسية الجلدية :

### ١١٥- كيف يستخدم نبات الصبار في علاج الحساسية الجلدية ؟

لنبات الصبار تأثير ملطف للجلد ومساعد في مقاومة أعراض الحساسية  
كالاحمرار والتورم والحكة .

ولهذا الغرض تؤخذ ورقة صبار وتزال القشرة الخارجية لاستخلاص العصارة  
الداخلية وتستخدم هذه العصارة في دهان موضع الإصابة ، أو تستخدم  
مستحضرات الصبار موضعياً .

## ●● حمام الشوفان :

### ١١٦- هل هناك حمامات خاصة لتلطيف الحكة الجلدية ؟

من أبرز هذه الحمامات وأقواها تأثيراً حمام الشوفان .. ويجهز بإضافة كمية  
مناسبة من طحين الشوفان لماء الحمام (بركة الماء) ويفضل استخدام الماء الفاتر.

## ●● أبو خنجر والحساسية :

### ١١٧- كيف يستخدم نبات أبو خنجر لعلاج الحساسية ؟

أبو خنجر (أو الكرسون المائي) من النباتات المستخدمة في الطب الشعبي  
لبعض الدول كعلاج للحساسية .. حيث تقطع أوراق النبات وتستخدم ضمن  
مكونات السلطة الخضراء .

## ●● الحنظل والحساسية :

### ١١٨- كيف يستخدم نبات الحنظل في علاج الحساسية الصدرية ؟

أثبتت بعض الدراسات فائدة الحنظل المر في علاج بعض المتاعب الصحية  
مثل مرض السكر . ويستخدم كذلك في الطب الشعبي لبعض الدول كعلاج  
للحساسية الصدرية.

يؤخذ العُشب في صورة مغلى ، يجهز بطحن الثمار ، وغلى كمية منها في الماء . كما يمكن تناوله من خلال هذه الوصفة :

تطحن الثمار ، ويؤخذ ملعقة صغيرة من هذا الطحين مخلوطة بمقدار مساوٍ من عسل النحل ويكرر ذلك كل مساء .

## ●● القهوة والحساسية الصدرية :

١١٩- كيف يفيد تناول القهوة في مساعدة التنفس عند مرضى الحساسية

### الصدرية ؟

تحتوى القهوة على مادة «الكافيين» وهى تتميز بتأثير مشابه لمادة «ثيوفيللين» التى تستخدم كعقار لتوسيع الشعب الهوائية .

ولذا فإن مشروب القهوة يعد مفيداً لمرضى الحساسية الصدرية لمساعدتهم على التنفس بارتياح .

كما يفيد الكافيين (القهوة) فى تخفيف حالات الحساسية الأنفية .

وعن هذا التأثير يذكر دكتور «فيليب شايبورو» بالمركز الطبى فى نيويورك أنه استطاع علاج بعض حالات الحساسية الأنفية بتقديم أقراص من الكافيين لمرضاه لمدة ١٦ يوماً . وكان المريض يأخذ فى اليوم من الأقراص ما يعادل فتجانين من القهوة المركزة .

وأدى ذلك لانخفاض العطس والرشح بين المرضى بدرجة ملحوظة .

## ●● الكالسيوم والحساسية :

١٢٠- هل هناك علاقة بين نقص الكالسيوم والإصابة بالحساسية ؟

أظهرت دراسة حديثة أن نسبة كبيرة من مرضى الحساسية بصفة عامة لديهم نقص بالكالسيوم .. وأن تصحيح هذا النقص يساعد فى تحسُّن حالتهم ، ولذا ننصح بتناول مستحضرات الكالسيوم مع الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم ، ومن المعروف أن اللبن ومنتجاته من أغنى الأغذية بالكالسيوم .. وفى حالة وجود حساسية من هذه المصادر اللبنية للكالسيوم يمكن الاعتماد

على مصادر الكالسيوم غير اللبينة وأهمها «خضار» : البروكولى ، واللفت ، والكرنب ، وعظام الأسماك الصغيرة (كالسردين) .

## ●● البابونج للحساسية الأنفية :

### ١٢١- هل يفيد تناول مشروب البابونج في تخفيف أعراض الحساسية؟

البابونج عُشب مهدئ ومفيد في تخفيف الانتفاخ والتقلصات ، كما أنه يساعد في مقاومة تأثير المواد المهيجة لغشاء الأنف ويخفف من أعراض الحساسية الأنفية وحمى القش .

ويستخدم من هذا العشب زهر البابونج المميز بلونه البرتقالى .. ويؤخذ في صورة شاي (منقوع) ، ويشترط أن تكون الأزهار المجففة حديثة نوعاً ما ومحتفظة بلونها الزاهى .

كما يفيد استخدام زيت البابونج (زيت عطري) في تخفيف أعراض الحساسية الأنفية والرشح وذلك بوضع نقطتين على منديل وتكرار استنشاق الزيت . كما يمكن أيضاً استنشاق بخار البابونج الموضوع في وعاء مغلى مع الماء .

## ●● الأناناس والحساسية :

### ١٢٢- هل يفيد فاكهة الأناناس في مقاومة أعراض الحساسية؟

اكتشف الباحثون إنزيمياً بالأناناس يسمى بروميلين (Bromelain) ووجدوا أنه يتميز بتأثير مضاد للالتهاب ويفيد في مقاومة أعراض الحساسية . كما أن هذا الإنزيم يفيد في تخفيف أعراض الإصابة بالنقرس .

## ●● الحلبة والحساسية :

### ١٢٣- هل يفيد تناول الحلبة في تخفيف أعراض الحساسية؟

مشروب الحلبة يفيد في الوقاية من الحساسية الأنفية (أو حمى القش) .. وينصح بتناول الحلبة خلال الثلاثة أشهر السابقة لموسم القش (أو انتشار حبوب اللقاح) لأن ذلك يوفر حماية كبيرة ضد حدوث الحساسية .

لاحظ أن اسم الحلبة وهو "Fenugreek" معناه : القش الإغريقي "Greek hay" لأن الإغريق اعتمدوا على تناول الحلبة لحمايتهم من حمى القش أو الحساسية الأنفية .

## النصائح الذهبية لمرضى الحساسية



- التوتور يزيد أعراض الحساسية .. وممارسة الاسترخاء (أو اليوجا) تخفف التوتور ، وتحسن القدرة على التنفس عند مريض الحساسية الصدرية .
- الإجهاد الجسمي (أو الرياضات العنيفة) يحفز على حدوث نوبات ضيق التنفس .. فكن حذراً .
- تجنب المواد الغذائية المثيرة لأعراض الحساسية (وهو ما يمكنك معرفته بالتجربة والخبرة) ، وراعِ عدم وجودها في الأغذية التي تشتريها من السوبر ماركت وذلك بالاهتمام بقراءة نشرة التركيب .
- المواد المضافة للأغذية لأغراض مختلفة عادة ما تتسبب في ظهور أعراض الحساسية ، فتمسكُ بالغذاء الطبيعي الطازج .
- تجنب المطاعم الصينية لأن كثيراً من أطعمتها تختلط بمواد مضافة مثيرة للحساسية .
- لاحظ أن البروتين الموجود بالأغذية المعالجة بالهندسة الوراثية قد يتسبب في حساسية مثل بروتين فول الصويا .
- عند شراء أى مستحضر جديد للبشرة لابد من تجربته على جزء محدود من الجلد بعيداً عن بشرة الوجه لاحتمال حدوث حساسية ضده .
- أصحاب البشرة الحساسة بصورة وراثية (atopics) لابد أن يهتموا بترطيب بشرتهم وحمايتها من الجفاف واختيار الصابون المناسب بعناية .
- مرضى الحساسية الصدرية يجب أن يتجنبوا تناول الأسبرين ومضادات الالتهاب غير الكورتيزونية (مثل الفولتارين والفلدين) إلا باستشارة الطبيب .
- أرضعي طفلك لحمايته من الحساسية .

- لا بد من تنظيف فلتر جهاز التكييف بصورة دورية .. وإذا لم يكن فعالاً في حجز الأتربة فيجب اقتناء فلتر من الأنواع الدقيقة الخاصة بمرضى الحساسية (HEPA) .
- لا تفتح نوافذ المنزل في مواسم الغبار والرياح .
- ابتعد عن الحشائش خاصة في مواسم انتشار حبوب اللقاح .
- نظف سجاجيد المنزل بحمض التانيك (الشاي) لقتل العثة .
- لا ينبغي نشر الأغطية والمراتب على الشرفات بصورة متكررة خاصة في مواسم الأتربة وانتشار حبوب اللقاح .
- احرص على مقاومة الرطوبة في منزلك للوقاية من انتشار العفن باستخدام جهاز التكييف ، أو جهاز إزالة الرطوبة (De lumatici fier) .
- لا بد من البقاء خارج المنزل أثناء تنظيفه .
- احرص على تناول الأعشاب المفيدة فى السيطرة على الحساسية .
- لا بد من علاج أى نزلة برد أو عدوى بالجهاز التنفسى فى بدايتها حتى لا تزيد أعراض الحساسية .
- فى مواسم انتشار حبوب اللقاح والأتربة إما أن تلتزم بالعودة فى منزلك أو تسكن مؤقتاً على الشواطئ الساحلية .





### ■ المراجع العربية :

- دواؤك الطبيعي للربو والسعال
- د / أيمن الحسيني .
- خمسون عشباً شافياً لخمسين مرضاً شائعاً
- د / أيمن الحسيني .
- الحساسية
- د / تهناني المهدي .

### ■ المراجع الأجنبية :

- *ALLERGIES, PEOPLE'S MEDICAL SOCIETY.*
- *NATURE CURE FOR COMMON DISEASES, VITHALDAS MODI.*
- *ASTHMA ALLERGIES, DR. O.P. JAGGI.*

# الفهرس



٣	..... مقدمة
٥	..... مفهوم الحساسية ومسبباتها المختلفة
١٢	..... كيفية حدوث الحساسية وارتباطها بالمناعة
١٧	..... الأنواع والأشكال المختلفة للحساسية
٢٩	..... مواد غذائية مثيرة للحساسية .. احترس منها !
٣٥	..... احترس من هذه العقاقير المسببة للحساسية !
٣٨	..... طرق الوقاية من الحساسية
٤٣	..... العلاجات الدوائية لأمراض الحساسية
٥٢	..... أعشاب ونباتات لعلاج الحساسية
٦٠	..... النصائح الذهبية لمرضى الحساسية
٦٢	..... المراجع