

بيئة المنزل

On the Home Front

المنزل هو المكان الذي يتعلق به القلب، ولكنه أيضاً المكان الذي يمكن أن تبدأ منه إصابات الربو لأطفالك.

العث والأغبرة والصراصير وأغبرة الطلع وقشور الحيوانات قد تبدو من نسج أفلام سينما الرعب، لكن الحقيقة أنها موجودة في كل البيوت والمنازل، حتى في بيتك، وهذا بالتأكيد لا يعني بأنك صاحب بيت فقير، ولكن هناك خطوات يمكنك أن تأخذها بعين الاعتبار للتخلص من هذه الكائنات الحية المجهرية الدقيقة إلى خارج بيتك، بعيداً عن طفلك.

اجعل بيتك خالياً من مولدات الحساسية

الكائنات الحية الدقيقة وجزيئات الأغبرة التي يمكنها أن تشعل أو تؤدي إلى داء الربو وأعراضه موجودة في كل مكان، وفي الوقت الذي لن تكون قادراً فيه أبداً على محوها بالكامل؛ فإنك تستطيع إيجاد الطرق لتخفيض عددها بشكل ملموس في كل غرفة من بيتك ومنزلك.

ولكن قبل أن تقوم بتحقيق الهدف، قم بتدقيق صحة طفلك مع الجهة التي تقدم له الرعاية الصحية، لكي ترى ما هو بالضبط الذي يمكن أن يهيج أو يؤدي إلى حدوث أعراض داء الربو لطفلك، وهذه يجب أن تُضمَّن في خطة عمل داء الربو الخاصة بطفلك بالتعاون مع الجهة الرعاية الساهرة على صحة طفلك.

إن التخلص من العوامل المحسِّسة على الرغم من أنه سوف يتعلق ببعض القرارات القاسية لك ولطفلك والعائلة، مثل: أي الأماكن داخل المنزل يمكن منع الحيوان الأليفة من دخولها؟ وهذا قد يعني استبدال الأرضيات والسجاجيد والأجواخ والألبسة والمفروشات المحشوة بمواد وأقمشة تكون أكثر سهولة في التنظيف والصيانة، أو أن ذلك يعني النظر في كيفية تنظيف واستبدال وتخزين بعض المواد مثل: الألعاب والملابس أو الأحذية، أو النظر في كيفية تنظيف الهواء وترطيبه في بيتك.

تلك هي القضايا التي ستحتاج أنت وطفلك لمناقشتها بحيث يمكنك أن تصل إلى تفاهم حول ماهية المسببات المحتملة، وكيفية مواجهتها، هذا سيأخذ أيضاً جهوداً شاملة ومتعددة في بيتك - بشكل عام وفق أساس غرفة بعد غرفة - وذلك للحصول على نتائج فعالة.

لن تظهر كل النتائج مباشرة، فعلى سبيل المثال، قد يأخذ الأمر أسابيع إلى أشهر حتى يتم تخفيض آثار الحيوانات الأليفة للحد الأدنى داخل المنزل، وذلك بالرغم من قيامك بالجهود المثلى في عملية التنظيف.

مقاربة متعددة الأوجه

على الرغم من أن القيام بخطوة واحدة نحو السيطرة على تواجد العث في غرفة نوم طفلك يمكن أن يكون مفيداً، فقد بينت الأبحاث أن الخطوات المتعددة على مستوى البيت كاملاً يمكن أن يكون لها تأثير أكثر فاعلية.

وجد أن إزالة مسببات الحساسية المختلفة من البيت يمكن أن تكون فعالة في تخفيض الأعراض بين الأطفال (ما بين سن ٥ - ١١ سنة) الذين لديهم داء ربو معتدل إلى شديد، وخاصة إذا كانت قد استخدمت مقارنة متعددة مطولة، وفقاً لدراسة عام ٢٠٠٤م من المعهد الوطني للصحة (NIH).

فحصت الدراسة حساسية الأطفال تجاه مسببات حساسية منزلية معينة، وكشفت عن حقائق داخل البيت متعلقة بآثار الربو المعروفة، تتضمن دخان التبغ وعتث الأغبرة والصراصير والحيوانات الأليفة والجرذان والقوارض أو الزواحف والعفونة.

ركزت الدراسة على تعليم العائلات التي تعيش في سبع مناطق داخل المدينة عن كيفية خفض كل مسببات الحساسية التي وجد لدى الأطفال حساسية تجاهها، تم مساعدة العائلات بإجراءات أخرى مثل: استخدام الأغذية المضادة لمسببات الحساسية في فرش الأطفال وبطانياتهم وتجهيزات تنقية الهواء بالمرشحات ذات المردود العالي للهواء (HEPA) وفلاتر في أماكن ومواقع رئيسية ضمن بيوتهم، بما في ذلك غرف نوم الأطفال.

تم تجهيز زيارات منزلية أيضاً للكشف عن الصراصير من أجل أولئك المتحسسين تجاه الصراصير.

وكلما قلَّ وجود الصراصير المنزلية أو العتث ومسببات الحساسية، كلما كان الانخفاض أكبر في أعراض الربو - مما يفيد أن إجراءات تخفيض الحساسية يمكنها أن تحدث فرقاً كما قال الباحثون، وقد حدثت فوائد التدخل المنزلي بسرعة أيضاً.

وجد الباحثون انخفاضاً ظاهراً في الأعراض بعد مرور شهرين فقط من بدء الدراسة، ولاحظوا أيضاً أن الدراسات المبكرة التي ركزت على مراقبة مسبب الحساسية المنفرد أو دخان التبغ والتحكم به حققت نجاحاً محدوداً.

وبما أن العديد من الأطفال المصابين بالربو قد يعانون من حساسية عادة لأكثر من مسبب واحد؛ فإن الأخذ بنهج متعدد الأوجه مبني على ممارسات منزلية سليمة أظهر نتائج جيدة يمكن للعائلات أن تحققها باستخدام هذه الممارسات لكي تخفض مسببات الحساسية بشكل يومي.



حقيقة

وجد أن الأطفال في المجموعة التي استخدمت فيها الإجراءات التعليمية الوقائية لتخفيض مسببات الحساسية المنزلية المتعددة لديهم أعراض الربو بشكل أقل بكثير مقارنة مع مجموعات المراقبة: معدل وسطي أقل من ٢١ يوماً لأعراض الربو في السنة الأولى، ومعدل أقل من ١٦ يوماً خلال السنة التالية.

استهداف المثيرات

يمكن أن توجد مسببات الحساسية هذه في كل مكان من بيتك تقريباً، وإن كنت لا تستطيع أن تراها بالعين المجردة، إلا أنها متواجدة هناك، ومختفية غالباً في الغبار. يصف المعهد الوطني لعلوم الصحة البيئية (NIEHS) الغبار المنزلي كما لو أنه "مركب مما أنت عليه أو متواجد فيه"، وليس من الأوساخ فقط، ولكنه "مزيج من المواد المسببة للحساسية على اختلاف درجاتها"، مثل: الأنسجة والألياف وأجزاء أو جزيئات الطعام والعفن وغبار الطلع وعتث الأغبرة وأجزاء النبات والحشرات والشعر وفرو الحيوانات والريش واللعاب الجاف والبول وإفرازات الحيوانات الأليفة وورقات قشور جلد البشر والحيوان.

مسببات الحساسية التي ينظر إليها على الاحتمال الراجح أنها مثيرات لداء الربو - ومن ضمن ذلك الغبار - تأتي من:

- الصراصير، وهي التي تعتبر ذات التأثير الأكبر على الأطفال المصابين بالربو في العديد من المدن الأمريكية، مسببات الحساسية الصرصورية التي تبدو أنها تأتي من عدة مصادر، مثل: اللعاب والمواد الغائطية والإفرازات والبشرات المتساقطة والأجسام الميتة.

- العث، أو تحديداً فضلات العث التي تكون دقيقة جداً، وتوجد على أسرة النوم والمفروشات المحشية، والسجادات والأغطية الأرضية والستائر، فهذه الكائنات الدقيقة تتغذى على قشور الجلد التي يفرزها الناس والحيوانات الأليفة يومياً، وهي تتكاثر وتنمو في البيئات الرطبة الدافئة.

- الحيوانات الأليفة والحيوانات بشكل عام التي لها مسببات حساسية هي في الواقع بروتينات مفرزة بواسطة الغدد الزيتية، وما يتساقط كالأوبار، والبروتينات الموجودة في اللعاب التي يمكن أن تلتصق بالفرو عندما تلعق الحيوانات أنفسها، وتبخر البول من القوارض وخنائير غينيا.

- التعفنات التي تنتج جراثيم دقيقة يمكن أن توجد في أي مكان تقريباً.
- المفرزات السمية (الإندوتوكسينات Endotoxins) التي هي مواد كيميائية تنتج من البكتيريا.

وعلاوة على الغبار، هناك مثيرات أخرى في الهواء يمكن أن تجعل حالة الربو أسوأ لدى طفلك، مثل الدخان السلبي الناتج عن السجائر والسيجار والغليون؛ ودخان الغابات أو احتراق الحطب داخل الأفران أو مواقد التدفئة الخشبية. ومن المثيرات الأخرى ثاني أكسيد النيتروجين وهو غاز لا رائحة له ناتج عن احتراق الوقود

بشكل غير ملائم في بعض الأجهزة التي تفتقر للتهوية الجيدة والذي بدوره يؤدي إلى تهيج العيون والأنف والحلق، وبالتالي يسبب ضيقاً في التنفس. وتشمل مشيرات الربو أيضاً المهيجات الكيماوية التي توجد في بعض المنتجات في بيتك مثل المنظفات والدهانات والمواد اللاصقة والمبيدات الحشرية و مواد التجميل وبخاخات لتلطيف الهواء.

السيطرة على الربو في غرفة النوم

قد تكون غرفة نوم طفلك جنته التي يلجأ إليها بعد الصعوبات اليومية المعتادة المتعلقة بالمدرسة والأقران وحتى مرحلة النمو، ولكنها أيضاً مكان تركز للكائنات الحية الدقيقة متناهية الصغر، وأجزاء الأغبرة والعفن التي لا يمكن أن ترى بالعين المجردة.

ولكن يجب عليك أنت وطفلك أن تهتما بموضوع تلك الكائنات الدقيقة، لأنها قد تثير الربو عند الطفل، ويمكن أن تكون في كل مكان حوله. يمكن للمشيرات أن تختبئ في أي مكان من غرفته، في وسادته المريحة وعلى لعبته المحببة المفضلة للدمية والدب الأنيق المحشو وفي ملابسه وأدرج خزانته وحتى في أغطيته الأرضية.

ويمكن أن توجد أيضاً في الزاوية أو في الأحذية التي يلبسها عند ذهابه إلى المدرسة هذا الصباح أو القميص الرطب الملقى إلى جانب سريره الذي لبسه عندما كان راكباً دراجته الهوائية بعد ظهر هذا اليوم.

لذلك، ووفقاً للدراسات الحديثة مؤخراً؛ فإن الاهتمام بمسببات الحساسية ومراقبتها في غرفة النوم – الذي يعد القدر الأكبر بالنسبة للوقت الطويل المتواصل الذي يمضيه الطفل هناك – يمكنها أن تخفض التركيزات المهمة لمسببات الحساسية بشكل ملموس، وبالتالي تحسن من السيطرة على الربو فوراً.

نقطة مهمة



اجعل غرفة نوم طفلك معادية لمثيرات الربو، ولكن الراحة بالنسبة له تعني البدء بالتنظيفات الأربعة التالية: تنظيف وترتيب الفوضى والأكوام، وتنظيف وترتيب أغذية الأرضية والسجادات، وتنظيف وترتيب الخزانات، والأكثر أهمية التنظيف التام.

قم بتنظيفه وترتيبه وحركه إلى الخارج

قد يأخذ ترتيب غرفة طفلك بعض التحضير، وتقترح التوجيهات الإرشادية التي وضعها المعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية أن تكون نقطة البداية من التنظيف الكامل لغرفة نوم الطفل "وكانك قيد الانتقال إلى منزل آخر". وهذا يتضمن التنظيف بالمكنسة الكهربائية والإخلاء وتنظيف كل الخزانات ومحتويات التخزين - إذا أمكن - في موقع آخر ريثما يتم تنظيف الغرفة. ومما يوصى به أيضاً وضع الملابس في أكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق بسحابات، وتحريك الأحذية ونقلها من الأرضية إلى داخل صناديق، إذا كان من غير الممكن تحريكها إلى مكان آخر.

حقيقة



قم بإبعاد الغطاء الأرضي - أو السجادة - وما تحته من مثبت في الغرفة إذا أمكن نظراً لأنها تجعل من السيطرة على الغبار عملية صعبة، لأنها تلتقط الأغبرة وتصيد الجزيئات الصغيرة، وإذا كان لا بد من بقاء السجادة الأرضية أو المفروشات المحشوة؛ فقم باستخدام المكنسة الكهربائية وتنظيفها بالبخار بالكامل، فإذا لم تجفد بالكامل، ففي تلك الحال يمكن أن تظهر الجراثيم وتتطور إلى تعفنات.

إذا كانت الأرضيات المستخدمة في غرفة النوم خشبية، أو صفائح منفصلة، أو مشمعة أو بلاطات كتلية؛ فقم بالتنظيف أسبوعياً، وافرك السطوح بالكامل لإزالة كل آثار الغبار. امسح هذه السطوح القاسية بالماء، أو الشمع أو الزيت، وقم بثبيت ومعالجة أي أرضية مشمعة أو كتل بلاطات بالأرضية.

حاول استخدام الستائر المدرجة غير القماشية التي تسحب للأعلى أو للأسفل والتي لا تحتفظ بدودة الغبار، بدلاً من الستائر العادية، وذلك لتخفيض مساحات الفراغات التي يمكن أن يتراكم الغبار ومولدات الحساسية فيها، وإذا كانت هناك ستائر قماشية مستخدمة؛ فتأكد من أنها ذات خاصية قطنية أو ذات تركيب نسيجي، ويمكن أن تنظف بسهولة.

حافظ على الأبواب والنوافذ مغلقة بعد تنظيف الغرفة إلى أن يكون طفلك جاهزاً لاستخدامها.

المحافظة على النظافة

قد لا يكون القيام بتنظيف غرفة طفلك العمل الأسهل في العالم، ولكن عندما يتم ذلك، فإنه ينبغي الحفاظ عليها نظيفة، وبالاعتماد على رد فعل طفلك تجاه المثريات يجب عليك أن تقرر من سيتولى متابعة التنظيف وإزالة الغبار في المرة القادمة، أنت أم طفلك.

يمكن أن يتم التنظيف بارتداء قناع مضاد للغبار يغطي الأنف والفم، وباستخدام القفازات اليدوية. وتذكر أيضاً البقاء بعيداً خارجاً من المنطقة المهواة لتوها ٢٠ دقيقة على الأقل، وذلك للسماح لأي غبار أو مولدات حساسية بالترسب والاستقرار بعد عملية التنظيف بالمكنسة الكهربائية أو تنظيف الأرضية.

حقيقة



يجب عدم تناول أي طعام في غرفة النوم. والدراسات الحديثة مؤخراً أكدت أنه في حالات وجود بقايا طعام متروكة في غرفة النوم؛ فإن مستويات أعلى من مسببات الحساسية الضرورية ونماذج من أغبرتها وجدت في غرفة النوم.

الأرضيات، والمفروشات والأثاث، وأعالى الأبواب، والنوافذ والإطارات وعتبات الأبواب؛ يجب أن تمسح بقطعة قماش خاصة مبللة باصطياد الغبار أو ممسحة تنظيف زيتية تمسك الغبار. تجنب استخدام القماش الجاف العادي نظراً لأنه قد يؤدي إلى وجود المزيد من الأغبرة في الهواء الداخل.

كذلك عند تنظيف غرفة الطفل احرص على استخدام المكنسة الكهربائية لتنظيف أي غطاء أرضي أو سجادة أو مفروشات محشية التي عادة تكون وسطاً جيداً لتكاثر عثة الغبار على الأقل مرة أسبوعياً.

وخذ بعين الاعتبار أيضاً غسل الستائر (إن وجدت في الغرفة) غالباً في الماء الساخن (١٣٠ درجة فهرنهايت على الأقل) وقم بتهوية الغرفة بالكامل بشكل جيد.

ويجب توفير مكان منفصل بعيداً عن غرفة الطفل وذلك لتجفيف المماسح الرطبة والمتسخة المستخدمة في تنظيف الغرفة؛ أما إذا تركت هذه الأقمشة بعد اللعب دون الاهتمام بها أو وضعت في الأدراج قبل أن تجف فإنها سوف تصبح ملاذاً للعفن الرطب وأغبرة العث في أماكن التخزين والأماكن المظلمة الأخرى.

وينطبق هذا الأسلوب على تخزين الأحذية وتنظيفها حيث يجب إيجاد مكان منفصل للتخزين أو صناديق للحفاظ بدلاً من تركها تحت سريره أو على الأرضية.

العناية بأسرة النوم

يمضي الطفل ما بين ٣٠-٤٠ ٪ من حياته في سرير النوم وفقاً لسنة، حيث يمكن أن ترافقه أمور غير مرغوبة مثل العث الذي يمكن أن يكون واحداً من مثيرات الربو. وفي دراسة أجراها معهد الصحة والسلامة الوطني (NIEHS) حول الغبار الداخلي (Indoor Dust) في منازل ٧٥ منطقة في مختلف أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، تبين أن ٤٥ ٪ من المساكن (أي حوالي ٤٤ مليون منزل) تحتوي أسرة النوم فيها على العث المسبب للحساسية بتركيز زاد عن ٢ ميكروغرام لكل غرام من الغبار، وهذا المستوى مرتبط بتطور نمو مثيرات الحساسية.

وبينت الدراسة أيضاً أن ما يزيد عن ٢٣ ٪ من تلك المنازل (حوالي ٢٢ مليون وحدة سكنية)، كانت ذات تركيز عالٍ لمثيرات عثة الغبار يزيد عن ١٠ ميكروغرام لكل غرام من الغبار، وهو مستوى مرتبط بشكل وثيق بإثارة مرض الربو وأعراضه لدى المصابين به والذين لديهم حساسية لعث الغبار. ولكن هناك طرقاً يمكنك من طرد هذه الأعبرة والعث وغيرها من المحسسات التي قد لا ترى بالعين المجردة بعيداً عن بيئة الطفل.

احرص أولاً على استخدام أسرة النوم والأغطية والمخدات المضادة لعثة الغبار (Mite Proof Mattress).

ومن ثم خذ بالاعتبار أيضاً النصائح الآتية:

- وضع شطرتون (لاصق) فوق سحابات الأغطية والأسرة.
- غسل شراشف السرير على الأقل مرة أسبوعياً بالماء الساخن بدرجة ١٣٠ درجة فهرنهايت لقتل العث وبيوضها؛ وبالنسبة للأنسجة والأقمشة البيضاء؛ خذ بعين الاعتبار استخدام ماء التنظيف المبيض أثناء الغسل، وتجنب أيضاً الأغطية المحشوة

بالريش أو الصوف والحصائر المحشوة؛ وبدلاً من ذلك استخدم القطن أو الأغطية القطنية ذات التركيبة النسيجية التي يمكن غسلها بسهولة.

- تأكد من أن الوسائد مصنوعة من مادة الداكرون (Dacron) أو من نسيج تركيبى آخر؛ ولا تستخدم الوسائد ذات الرغوة أو المحشوة بريش الطيور أو المخدات "السفلية" المسببة للحساسية (down pillows)، واحرص على غسل وسائد طفلك مرة شهرياً على الأقل، واستبدال الحصائر مرة كل ١٠ سنوات والوسائد مرة كل ٥ سنوات.

- وضع سرير واحد فقط في غرفة النوم: وإذا كان لابد من سريرين في الغرفة ذاتها، فقم بتحضير كل سرير بنفس أسلوب تحضير سرير الطفل المصاب بالربو. وإذا كان طفلك المصاب بالربو ينام في سرير من طابقين؛ فيجب أن ينام هو في السرير العلوي لتجنب عثة الغبار التي قد تكون أكثر كثافة على مستوى السرير الأرضي، والأسرة ذاتها يجب أن تكون مصنوعة من إطارات خشبية أو معدنية، وتجنب استخدام المفروشات الأثرية أو الملابس القديمة أو الكراسي الأثرية القديمة والتي كانت قد خزنت في الأقبية.

السيطرة على الربو في كل أرجاء البيت

إن مسببات الحساسية التي يمكنها إثارة أعراض الربو قد توجد في كافة أنحاء المنزل وليس فقط في غرفة نوم طفلك.

ولحماية بيتك من مرض الربو؛ ضع في ذهنك عدداً من الإجراءات التي تستطيع اتخاذها في جميع الغرف.

في غرفة المعيشة أو غرفة العائلة

في الغرفة التي تجتمع فيها الأسرة للعب بالدمى وممارسة ألعاب الفيديو، ومشاهدة التلفاز، والقراءة أو لمجرد التسلية فقط، كل ذلك يمكن أن يعني الكثير من المرح والاسترخاء، إلا أنها قد تعني أيضاً الخطر والخوف من مسببات ومثيرات الحساسية الموجودة فيها والتي تسبب أعراض مرض الربو.

قد يتخذ العث من أحد جوانب البيت، كما في غرف النوم، مقراً له من خلال وضع بيضه في المفروشات، وكذلك فضلاته وقشوره التي يمكن أن تسبب أعراض الربو.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن يوجد العفن في المفروشات المحشوة كما على الستائر والأغطية الأرضية والسجادات.

وبما أن منطقة المعيشة هي غالباً مكان تناول الوجبات والأغذية، فإن كسرات الخبز وأجزاء الطعام المتساقطة خلال الأكل والمتروكة على الأرضيات والمفروشات يمكنها أن تصبح وجبات طعام للصراصير أيضاً.



نقطة مهمة

لطرده الحشرات والكائنات الحية الدقيقة الأخرى خارج مساحات غرفة معيشتك وخارج حياتك خذ بعين الاعتبار اتباع خطوات مثل: استخدام الأرضية سهلة التنظيف، بما في ذلك الخشب والفينيل والسيراميك وتجنب الأغطية الأرضية والسجادات حيث يمكن أن توجد الرطوبة وتساعد على نمو العفن.

قم باستخدام المكنتسة الكهربائية لتنظيف المفروشات والأثاث مرة أسبوعياً وكذلك الحال بالنسبة للستائر ما لم تكن تستخدم الستائر الصماء (Blinds) ومعالجات النوافذ الأخرى سهلة التنظيف.

احرص كذلك على استخدام أغطية منزلة قابلة للغسل ومخدات يمكن أن تنظف في ماء ساخن بدرجة ١٣٠ درجة فهرنهايت أسبوعياً.

إن استخدام حمض التانيك (Tannic Acid) أو بنزوات البنزيل (Benzyl Benzoate) على السجاجيد يمكن أن يزيل بعض مخلفات عث الأغبرة، ولكن هذه الكيماويات يجب استخدامها مراراً لكي تكون فعالة.

وإذا كان لديك نباتات منزلية في الأوعية في غرف المعيشة، أو أي غرفة أخرى من بيتك، فيمكنك إيجاد مكان جديد لها للمساعدة في احتواء العفن الرطب الناتج عنها.

أما بالنسبة لتلك النباتات التي تريد الاحتفاظ بها، فاحرص على وضع الحصى الخاص بالأحواض المائية المنزلية فوق التربة لإيقاف تلك التعففات القالبية.

السيطرة على الربو في المطبخ

تعد الصراصير أهم مسببات الربو في المطبخ، حيث إن إفرازاتها وبقاياها يمكن أن تسبب إصابات بالحساسية ومرض الربو، كما أنّ العفونة والروائح أيضاً يمكن أن تهاجم المطبخ مسببة المشاكل بالنسبة لطفلك المصاب بالربو.

وعند مكافحة الصراصير، تذكر عدم وضع الطعام أو النفايات والبقايا غير المغطاة في المطبخ أبداً، هذا يعني تخزين الطعام (بما في ذلك طعام الحيوانات الأليفة) في حاويات أوعية محكمة الإغلاق هوائياً داخل أو خارج الثلاجات، وفي الوقت نفسه استخدم حاوية نفايات مغطاة أو محكمة الإغلاق في أكياس خاصة لمنع الصراصير من الدخول إليها.

بعد الطهي والطبخ، قم بغسل الموقد لإزالة بقايا وأجزاء الطعام، وقم فوراً بتنظيف البقايا وأجزاء الأطعمة المسكوبة من الأرضية، ومن فوق الطاولات ومن فوق

طاولات التحضير بعد تحضير الطعام والوجبات ، وقم أيضاً بغسل الصحون فوراً بعد الأكل ولا تتركها تتراكم في المغسلة.
قم بتنظيف الصنبور والمغاسل لإزالة أي عفونة أو بقايا أو فُتات الطعام.

تنبيه



إذا كان ذلك ضرورياً، استخدم الطعم السام، حمض البوريك، ومصابيد حشرات لقتل الصراصير في منطقة المطبخ لأن بعض المبيدات الحشرية السائلة أو البخاخات يمكن أن تفاقم أو تثير أعراض الطفل المصاب بالربو، عند استخدامها.

افحص بشكل دوري ما تحت حوض مغسلة المطبخ، وغسالة الصحون والثلاجة للحد من تسريبات التمديدات التي يمكن أن تسبب العفونة.
تجنب الرطوبة الزائدة داخل الثلاجة لمنع نمو العفونة فيها، وقم من وقت لآخر بفحص الثلاجة واستبدالها إن كان ذلك ضرورياً، مع التحقق من الإطار المطاطي الذي يحافظ على درجة الرطوبة المناسبة، والتخلص من أي أطعمة متعفنة في الثلاجة.
وبالنسبة لروائح الطهي والطبخ؛ خذ بعين الاعتبار تركيب مروحة شفط لطرد الهواء والروائح خارجاً، وذلك فوق المدفأة والموقد، لإزالة أدخنة الطبخ وتخفيض الرطوبة.

إن العديد من مخارج قمة المدافئ والمواقد في أغلب الأحيان فقط ترشح جزيئات الطبخ والطهي دون طردها للخارج.

السيطرة على الربو في الحمامات

إن غرف الحمامات الدافئة والرطبة والأقبية الباردة والمظلمة هي البيئة المثالية لتكاثر العديد من مثيرات الربو. ويمكن أن تظهر العفونة في الحمام في عدة أماكن؛ تحت

حوض المغسلة أو البانيو وعلى ستائر الدوش وحمام المغاسل وعلى حصيرة غطاء الأرضية المطاطية في الحمام وعلى المناشف وعلى جدران الحمام أو حول الصنابير. وتأكد من إزالة العفونة داخل الحمام بأسرع ما يمكن فور اكتشافها وهذا يعني إصلاح أي تسريب تحت حوض المغسلة، أو في أنابيب الدوش، أو أحواض الاغتسال، أو حول المراحيض، أو أسطح المراحيض، وذلك بشكل منتظم.

وهذا أيضاً يتطلب أسبوعياً على الأقل تنظيف مناشف الحمامات والملابس المتسخة وأغطية أرضيات الحمامات وأحواض الاغتسال التي يستخدمها طفلك، وكذلك المناشف الخاصة بالزوار والضيوف التي تكون معلقة داخل الحمام.

واستخدم إن أمكن مروحة (أو نافذة مفتوحة قليلاً) وذلك للحفاظ على تجدد هواء الحمام باستمرار، وتخفيض كمية العفونة.

السيطرة على الربو في الأقبية

سواء كان القبو في بيتك يحتوي على غرفة استراحة أو غرفة غسيل أو غرفة تخزين، فإن ذلك يعتبر مكاناً ملائماً لمثيرات الحساسية.

تعتبر التسربات الموجودة في الأقبية الناتجة عن أنابيب المياه وغسالات الملابس، وكذلك الزوايا المظلمة التي تتراكم فيها الأغبرة، هي أحد أهم مسببات مرض الربو.

ويمكن أن تجد الصراصير لها مخبأ في الغرف الأخرى في المنزل حيث تترك بقاياها وإفرازاتها، كما تستطيع القوارض مثل الفئران أو الجرذان أن تزحف إلى الداخل، وتنمو العفونة في المناطق الرطبة من الغرف، وخاصة حول أذرع القضبان والأنابيب، حيث تكثر الجراثيم التي تثير أعراض حساسية الربو.

وللتخلص من مسببات الحساسية من الأقبية قم بتحديد وإصلاح التسربات وأذرع العوارض والتشققات في أرضيات وجدران القبو، والتي قد تسمح بدخول الرطوبة إلى الداخل. قم بإيجاد طرق للحفاظ على الرطوبة منخفضة إلى ما دون ٥٠٪.

بواسطة العزل المضاد للماء (Waterproofing) أو باستخدام أجهزة إزالة الرطوبة (Dehumidifiers)، وإذا ظهرت العفونة فقم بتنظيفها فوراً. قم أيضاً بصيانة وتثبيت التسريبات في الأنابيب، وحول سخان الماء، وحول الغسالات وآلات الغسيل والتدفئة المركزية وأنظمة التبريد.

تكييف " الهواء "

عند مكافحتك مسببات الحساسية داخل المنزل، ضع في ذهنك عاملين اثنين آخرين:

- فلتر الهواء.

- رطوبة الهواء داخل البيت.

ومع تنامي عدد حالات الربو خلال السنوات الأخيرة بين الأطفال الذين يمضون الكثير من أوقاتهم داخل المنزل، نالت جودة الهواء داخل المنزل نصيباً كبيراً من الاهتمام بهدف منع أعراض الربو.



نقطة مهمة

إن مجرد البحث عن طريقة أفضل لتكييف الهواء سوف لن تحميك كحل وحيد لاجتثاث مثيرات الربو في منزلك. وربما كان العديد من مصادر أعراض الربو - مثل عث الغبار - موجوداً بتركيزات أكبر، مثلاً في المفروشات والأرضيات والسجادات والأغطية الأرضية والفرش وقطع الأثاث الأخرى وكذلك عليها.

وعلى الرغم من أنك ستحاول إيجاد الطريقة الأفضل لتكييف الهواء في بيتك، إلا أنك ستجد أنه لا يوجد حل واحد يلبي كل الأحجام، واعتماداً على مكان معيشتك؛ فالعديد من المتغيرات تحتاج إلى أخذها بعين الاعتبار:

- وجود الحيوانات الأليفة.
- كمية غبار الطلع والتلوث.
- أحوال الطقس في الخارج.
- التجديدات المنزلية.
- أو حتى أدخنة الخشب والتبغ والسجائر.

تنظيف الهواء

توجد العديد من المنتجات في السوق - مثل فلاتر الأفران الهوائية المركزية وأنظمة الفلتر المحمولة - مصممة بهدف تنظيف هواء بيتك، ولكن ضع في ذهنك أنه توجد معايير حكومية فيدرالية لتحديد العلاقة ما بين منتجات فلتر الهواء والتحسين في الأعراض الصحية.

وعلى كل حال؛ فإنّ معايير المنتجين ومجموعات التصنيع متوفرة لتوجيهك في مسألة تحديد وتقرير ما إذا كانت المنتجات المتنوعة سوف تساعدك في بحثك لتحصل على هواء داخلي أنظف (انظر الفصل السادس عشر).

وللحفاظ على جودة الهواء داخل بيتك - ولمساعدتك ومساعدة طفلك كي يتنفس بشكل أفضل - فإن العديد من الحلول منخفضة التكلفة أو بدون تكلفة متوفرة من أجلك. وهي:

- امنع أي نوع من التدخين داخل بيتك.
- استخدم تكييف الهواء - في بيتك وحتى في سيارتك - في الأيام التي يكون فيها غبار الطلع والتلوث أو كميات العفونة ملموسة وعالية أو عندما يتم إصدار إنذارات تحذيرات (الأوزون) أو التلوث.

- عندما تكون كميات غبار الطلع عالية؛ تجنب الخروج من البيت في الصباح الباكر، فقط إذا كان ذلك ضرورياً، نظراً لأن نسبة غبار الطلع تكون عالية في الوقت ما بين ٥ صباحاً و١٠ صباحاً.
- عندما يكون الجو ملوثاً في ذلك اليوم، خذ بعين الاعتبار فتح الأبواب والنوافذ - إذا كان ذلك ضرورياً - حيث إن ساعات الصباح الباكر تكون أقل تلوثاً منها في آخر اليوم، وهذا بعكس الوضع في حال غبار الطلع.
- تجنب التعرض لثاني أكسيد النيتروجين (NO_2)، وهو غاز لا رائحة له ومنتج ثانوي فرعي لاحتراق الوقود، مثل المواقد التي تعمل بالغاز، والمدافئ التي تعمل بالغاز أو بالزيت، والمواقد التي تعمل بالحطب للتأكد من توفر تهوية جيدة في الغرفة التي تستخدم فيها.
- تجنب استخدام بخاخات المبيدات الحشرية في المنزل.
- استخدم منتجات تنظيف منزلية غير معطرة أو غير دخانية، وتجنب الشموع المعطرة، ومنظفات السجاد التي تحتوي على مسحوق أو معطرات الغرف أو المنتجات التي تضيفي جواً نقيماً على الغرف.
- تذكر تغيير فلاتر الهواء المركزية أو المحمولة لديك بشكل منتظم، من خلال اتباع توجيهات الجهة المنتجة لها.

ترطيب الهواء

تشير بيانات المسح الوطني للرصاص ومثيرات الحساسية داخل المساكن إلى أن الرطوبة الداخلية المنزلية هي عامل التنبؤ الأقوى والأكثر استقلالاً لتحديد مستويات التحسس بعثة الغبار.

وقد أظهر هذا المسح أن المنازل التي تكون فيها نسبة الرطوبة أعلى من ٦٠٪ تزيد فيها أيضاً مسببات حساسية عث الغبار السريري بمعدل ٣-٤ مرات عنه في

المنازل التي تنخفض نسبة الرطوبة فيها عن ٦٠٪، وهذه الرطوبة النسبية المتزايدة كانت مرتبطة أيضاً بمستويات أعلى من مثيرات الحساسية الناتجة عن التعرض للصرصير والعفن في المنزل.

حقيقة



من أجل الراحة الشخصية وبيئة أكثر صحة، فإن الرطوبة النسبية المثلى في بيتك يجب أن تنخفض إلى ما بين ٣٥٪ و ٥٠٪، خذ بعين الاعتبار استخدام مقياس رقمي للرطوبة، وهو جهاز بسيط يمكن شراؤه من مراكز بيع الأدوات الإلكترونية وغيرها، وهو الذي يقيس الرطوبة النسبية بالداخل لتحديد المستوى في بيتك بالكامل.

وبشكل عام احرص على استخدام جهاز مرطب الجو في بيتك فقط عندما تتطلب الظروف ذلك، مثل انخفاض الرطوبة النسبية إلى ما دون ٣٥٪ ويكون الهواء جافاً جداً، كحالته خلال الطقس البارد أو في أجزاء معينة من البلاد مثل الجنوب الغربي. هذا الهواء الجاف يمكنه أن يهيج حلق طفلك وقصبات المجاري التنفسية. وتذكر استخدام المعايير الصحيحة للرطوبة في ظل الظروف القائمة ولتنظيف أي وحدة بالكامل.

الحيوانات الأليفة والمشاكل المتعلقة بها

كشفت دراسة أجراها معهد الصحة والسلامة الوطني (NIEHS) أن مثيرات الحساسية التي تسببها الحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط يمكن الكشف عنها في كل بيت، حتى في تلك التي لا توجد بها حيوانات أليفة.

وبالرغم من أن مستويات مسببات الحساسية كانت أعلى في البيوت التي يوجد بها كلبٌ أو قطة داخل المنازل، إلا أن تلك المستويات المرتبطة بمشيرات الحساسية الناتجة عن الحيوانات الأليفة كانت أيضاً موجودة في البيوت التي ليس فيها تلك الحيوانات. وبما أن مسببات الحساسية المرتبطة بالحيوانات الأليفة يمكن أن تنتقل إلى الملابس، فقد وجد الباحثون نظرياً أن تلك المجتمعات - وبالأخص تلك التي يكون فيها تملك كلب أو قطة أعلى - فإنها يمكن أن تكون مصدراً مهماً لمسببات الحساسية المتعلقة بتلك الحيوانات.

ولكن عندما تكون أنت وعائلتك، مثل الكثير من ملايين آخرين، تمتلكون حيواناً أليفاً ذي فرو أو ريش أو الاثنين معاً، ويبدو أنه سيكون مصدراً لإصابة طفلك بالربو، فماذا عليك أن تفعل؟

وتتجلى الإستراتيجية الوقائية بإبعاد الحيوانات الأليفة لديك عن بيتك إذا أمكن، وإلا فاتبع سياسة الحفاظ على الحيوانات الأليفة في منطقة محددة من المنزل لا يستخدمها الطفل على الأغلب، والحفاظ على الحيوانات الأليفة بالكامل خارج غرفة نوم طفلك، وبالأخص سرير نومه.

سؤال؟

لماذا يجب إبقاء الحيوانات الأليفة خارج سرير طفلك؟ في الوقت الذي قد يجب طفلك اللعب مع حيوان أليف ليلاً؛ قد لا يعرف أن ذلك لا يجلب الوبر للداخل فقط، بل سيجلب الرطوبة العفنة وغبار الطلع والتلوث من الخارج. وعندما تستقر مواد مثل الوبر على فرش السرير، فإنها تشكل مصدر غذاء نامٍ لعتة الغبار، وهذه جميعها يمكن أن تكون مشيرات للربو لديه.

ضع في ذهنك أيضاً أن طفلك يمكن أن يحدث لديه أزيز وسعال مع وجود الحيوان الأليف لديك أو بدونه، وبينما قد يكون الحيوان خارج الرؤية، فإن مثيرات الربو يمكن ألا تكون كذلك لأن مثيرات الحيوان الأليف يتم نقلها كجزيئات صغيرة جداً.

وكتيجة لذلك، فإن مثيرات الحيوان الأليف يمكن أن تستمر بالدوران في الهواء وتبقى على السجاجيد والمفروشات لأسابيع وأشهر طويلة بعد ذهاب الحيوان الأليف. وإذا كنت تحفظ الحيوان الأليف لديك في بيتك، فحدد ذلك بغرفة معينة أو مناطق معينة، وقم إذا أمكن بغسل الحيوانات الأليفة أسبوعياً لتخفيض كمية مثيرات الحساسية، وذكر طفلك أيضاً بضرورة غسل يديه وتنظيف ثيابه بعد اللعب مع الحيوان الأليف لإزالة كل مسببات الحساسية يجب أن يلبس قفازات يدوية حول أقفاص القوارض لتجنب التماس مع أقفاص الأغذية الترايبية، وبالطبع فإنه ينبغي تنظيف المنطقة المحيطة بالحيوان الأليف من الغبار بشكل دوري واستخدام المكنسة الكهربائية لذلك.

نصائح أخرى لصحة لطفلك

إلى جانب تنظيف وصيانة الغرف في بيتك للحفاظ على صحة طفلك المصاب بالربو؛ ضع في ذهنك عدة جوانب أخرى يمكن أن تكون إشكالية.

الألعاب

العث والعفونة ووبر الحيوان الأليف تتراكم في ألعاب الأطفال وعليها، وبالأخص عندما تلعب الحيوانات الأليفة معهم، ويمكن أن تثير أعراض حساسية الربو.



نقطة مهمة

شجع طفلك على اللعب بالألعاب القابلة للغسل والمصنوعة من الخشب، أو المطاط، أو المعادن أو البلاستيك، قم بتخزين كل الألعاب في صندوق ألعاب مغلق أو خزانة، خذ بعين الاعتبار تخفيض عدد الألعاب المحشوة التي يملكها طفلك - مع الاحتفاظ بالألعاب القابلة للغسل - وتحديد الألعاب التي قد يريد أن يجلبها معه إلى السرير بشكل صارم.

وللحفاظ على الألعاب خالية من العث وخالية من الغبار إلى أقصى حد ممكن؛ قم بغسل الحيوانات المحشوة أسبوعياً وجففها في مجفف ساخن.

وبالنسبة للألعاب المحشوة غير القابلة للغسل؛ ضعها في براد التجميد (فريزر) في كيس بلاستيكي مرة أسبوعياً لمدة ٢٤ ساعة لقتل العث، ومن ثم قم بهزها للتأكد من التخلص من بقايا العث.

وللتحقق من جودة تنظيف وصيانة ألعاب طفلك، فإن مؤسسة الربو والحساسية الأمريكية وشركة المعايير المحدودة للحساسية (ASL) وهي منظمة اختبار وفحص، قد أسست برنامجاً (www.asthmafriendly.com) عام ٢٠٠٦م لفحص وتصنيف الألعاب، وبيان تلك الألعاب الموافق عليها المتوفرة في مراكز البيع الرئيسية، والتي تأتي مصحوبة برموز تسجيل فريدة، وتعليمات مساعدة الوالدين للحفاظ عليها في حالة "منسجمة مع الربو".

ديكورات أيام العطلة والأعياد

الأطفال يحبون الأعياد وأيام العطل، ولكن الزخارف وديكورات التزيين التي تستخدمها قد تحتضن بعض المفاجآت غير المتوقعة أحياناً - وغير المرحب بها بالكامل - بالنسبة للمصابين بالربو والحساسيات.

أولاً: إذا كنت تأخذ المواد من الأقبية المغبرة أو الأشياء القديمة من المستودعات ومواقف السيارات ومناطق التخزين، فإنك تخاطر بالتعرض إلى مثيرات الحساسية مثل الغبار والعفونة، وإذا كانت الزخارف وأدوات التزيين مغبرة أيضاً، فعليك أخذها خارج المنزل لمسحها وغسلها قبل استخدامها من قبل طفلك.

وحتى أن بعض الخبراء يوصون بتنظيف الأشجار الاصطناعية إذا كانت مستخدمة خلال موسم الأعياد وذلك للتخلص من العفونة والأغبرة من الفروع. وبالنسبة لأولئك الذين يرغبون بالأشجار الحقيقية؛ فعليك بأشجار السرو (Scotch Pines) ونبات التنوب (Douglas Firs) التي توجد عادة في معظم محلات بيع الأشجار.

ولكن كن مع ذلك حذراً من زيوت أشجار السرو الصنوبرية، ومن الروائح القوية وأغبرة الطلع والتعفنات التي قد تثير أعراض الربو. وفيما يتعلق بالزينة المنزلية، اتجه أكثر نحو المواد البلاستيكية المعدنية والزجاجية والتي هي أسهل للتنظيف، وتلتقط غبار أقل من زخرفات الزينة التركيبية، وإذا كان لديك زينة تركيبية فانتبه لغسلها، إن أمكن.

عادات جديدة، مظهر جديد

لإبطال المثيرات؛ قد يكون من الواجب على طفلك أن يقوم ببعض التغييرات أيضاً على بيئة المنزل بشكل فوري مثل:

فرامة الورق: حيث يمكن أن تتجمع الأغبرة، فإنها أيضاً قادرة على تجميع غبار العث، لذلك اقترح على طفلك أن يقوم بإبعاد الحلي والتحف الصغيرة الرخيصة، النصب والقطع التذكارية، الكتب والمجلات والصحف، من غرفة نومه.

إلغاء معلقات الجدران: شجع طفلك على ألا يضع لصاقات الصور أو المواد الأخرى التي تصيد الأغبرة على جدران غرفته.

تخزين الكتب: إن معظم كتب طفلك يجب أن تخزن في غرفة أخرى ، وذلك أفضل من الرفوف في غرفة نومه أو غرفة اللعب.

نوم طفلك في سريره فقط: شجع طفلك أن يأخذ فترات القيلولة والاستراحة على سريره فقط ، وليس على الأريكة في غرفة العائلة.

الحفاظ على مدخل نظيف: شجع طفلك على مسح أرجله على حصيرة عتبة الباب أثناء دخوله إلى بيتك ، وأن يغلق المعطف خارج غرفته.

تخصيص مكان للغسيل والتنظيف: شجع طفلك على عدم وضع الثياب أو الملابس المتسخة على سريره وفي أدراج سحابات خزائنه ، بل وضعها في كيس خاص مقيد أو كيس تنظيف خاص بالغسل والتنظيف.

تحديد مواقع تناول الطعام: ولقطع الطريق أمام زيارات الصراصير ، حافظ على الأكل السريع وتناول الطعام (والصحون المتسخة) محدودة بالمطبخ أو أماكن تناول الطعام ، وقم بالتنظيف فوراً بعد ذلك.

وبينما تقوم بتغييرات قد تبدو صعبة في البداية ، فإن الممارسة تجعلها أسهل مع مرور الزمن ، ولكن أكد لطفلك أن المقابل هو التنفس بشكل أفضل وأدوية وعلاجات أقل وإصابات ربو بشكل منخفض ، وهذا المقابل سوف يبرهن أنه جدير ببذل جهوده من أجله على المدى الطويل.