النّصائح الذّهبيّة لمرضى الحساسيّة

- مواد خفيّة مثيرة للحساسية بمنزلك .. كيف تقاومها ؟
- هل تختفى حساسية الأطفال مع النمو والكبر ؟
- الأعشاب الشافية والعلاجات الطبيعية لترويض الحساسية .
- تحذير لربّات البيوت : نشر الأغطية على الشرفات يلوثها بحبوب اللقاح !
- الشاى الأخضر والعرقسوس للحساسية الصدرية .. وشمع العسل للحساسية الأنفية !
- عندما تشكو من الحساسية الجلدية والهرش .. خُذ هذا الحمّام !
- الحساسية والوراثة : هل يكتسب الأبناء حساسية الآباء ؟!

د/ أيمن الحسينى

دار الطلائع

obeikandl.com

دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبدالحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات
مدينة نصر - القاهرة - ت : ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢(٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣(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 .

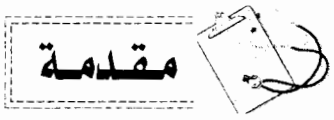
رقم الإيداع : ١٧٢١٦ / ٢٠٠٣
الترقيم الدولي : 977--277-318-x
تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

★ 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 : ٣٢٠٩٧٢٨

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

obeikandl.com



مقدمة

هل تعانى من الحساسية ؟

إن كنت كذلك فلا تأسف ، فهناك ملايين غيرك على مستوى العالم يعانون من هذه المشكلة التى زادت وانتشرت فى عصرنا الحالى عن أى وقت مضى بسبب زيادة المواد المُولِّدة للحساسية التى نتعرض لها ، والتى 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 حَدَث تقدُّم 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 التى تمثل جبهة دفاع ضد هذه المواد المختلفة المُولدة للحساسية .

وهذا هو ما نستعرضه بشكل مُوجز مُبسط من خلال هذا الكتاب .

والله الموفق

المؤلف

obeikandl.com

مفهوم الحساسية ومُسبباتها المختلفة

●● معنى الحساسية :

١- أنا عندى حساسية .. ما معنى ذلك ؟

معنى ذلك أن جسمك «حسَّاس» لمادة معينة فى 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 بحمَّى 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) .

●● مرهني 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 والنُمو :

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 التهابية 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 فى الحقيقة لا يوجد عقار طبى 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 فى 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 وراثى بين أفراد الأسرة للإصابة بالحساسية ، ولذا يطلق طبياً على الفرد من هذا النوع "atopic" ومعناها : متحسس وراثياً .

فإذا كان الأب أو الأم أو كلاهما يعانى من حالة حساسية ، فإن نسبة احتمال ظهور الحساسية بين الأبناء تكون كبيرة . ويمكن أن نقول بشىء من التحديد : إنه إذا كان أحد الأبوين يعانى من الحساسية تكون فرصة الإصابة بالحساسية بين الأبناء حوالى ٢٠ – ٥٠ ٪ .. أما إذا كان الأبوان يعانيان من الحساسية فتكون فرصة الإصابة بين الأبناء حوالى ٤٠ – ٧٠ ٪ .. وإذا لم يكن أحد يعانى من الحساسية تقل فرصة حدوث الحساسية بين الأبناء إلى حوالى 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 تؤدى لزيادة حدة أعراض الحساسية .

وهناك حالات كثيرة من الحكّة (الهرش) لا ترتبط بوجود سبب عضوى ، وإنما ترتبط فى الحقيقة بالتوتر النَفسى .

●● مُسببات الحساسية :

٨- وهل هناك مواد معينة مُسببة للحساسية ؟

نحن نطلق على المواد التى تثير حدوث تفاعل غير طبيعى داخل الجسم (أى حساسية) اسم مولّدات الحساسية أو ألرجينات (allergens) .. وهذه تشتمل على مواد كثيرة مختلفة يُعد من أكثرها شيوعًا حبوب اللقاح ، والغُبار ، وعقاقير السلفا والبنسلين ، وبعض الأغذية مثل اللبن ، والبيض ، والقمح .

●● طرق التعرض لمُولدات الحساسية :

٩- وكيف تصل المواد المسببة للحساسية إلى الجسم ؟

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

●● حبوب اللقاح :

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

حبوب اللقاح (Pollens) تُمثِّل الخلايا الذكرية التناسلية للنباتات المزهرة ، بما فى 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 العَفَن (mold spores) وهى وحدات التكاثر بين الفطريات (العَفَن) .. ومثل قشور جلد الحيوانات (Dander) ، وهى عبارة عن أجزاء دقيقة للغاية من الجلد البالى المتساقط للحيوانات والتى تطير مع الهواء .

ومثل السُّوس أو العُثَّة (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 يؤدى تناولها لحدوث أى متاعب عند آخرين . ومن أكثر هذه الأنواع شيوعًا الألبان ، والبيض ، والفول السودانى ، والغلال (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 يُلاحظ أن أغلب العقاقير الكيماوية تحمل تحذيراً بضرورة وقف تناول العَقَّار

فى حالة حدوث أعراض حساسية مثل الطفح الجلدى . 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 موادً قد تكون سُميَّة تؤدى لحدوث تفاعل آلرجى [تفاعل حساسية] بمكان اللدغة يسفر عن حدوث تورم واحمرار وألم بمكان اللدغة .

●● سرّ التفاعل الغريب !

١٥- ولماذا تتفاعل أجسام بعض الناس تجاه بعض المواد بطريقة غير طبيعية مما يؤدي لظهور أعراض الحساسية ؟

إن هذا التفاعل الآلرجى الذى يُعلن عن عدم تقبُّل الجسم لمادة معينة (كحبوب اللقاح مثلاً) قائم على تحديد خاطئ للمادة .. وهذا بمعنى أن الجهاز المناعى ، وهو الجهاز المُكلف بحماية الجسم من الغرباء الأشرار كالبكتيريا والفيروسات ، يخطئ أحياناً فى التعرف على بعض المواد التى تدخل الجسم فيعتبرها أجساماً مؤذية شريرة فى 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 الآلرجى [أو الحساسية] تظهر أعراضه فى صور عديدة مختلفة ، ويمكن أن يؤثر على أى جزء بالجسم أو على الجسم كله .

إن كثيراً منا يعتقد أن أعراض الحساسية تتمثل فى حدوث حكَّة (هرش) أو سيلان للأنف أو طفح جلدى .. أو أنها تؤثر أساسًا على الجلد ، ولكن فى الحقيقة يمكن أن تحدث الحساسية بالجهاز الهضمى ، والجهاز التنفسى ،

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 المعدية ، والتقيؤ .. بل إن الحساسية قد تؤدى فى أشد صورها إلى ما يسمى «بالصدمة الاستهدافية» (anaphylactic shock) وهو ما يحدث بسبب الحساسية ضد البنسلين .. وهذه الحالة الخطرة تؤدى لهبوط شديد بالقلب قد يؤدى للوفاة .

كما تعتبر الحساسية هى السبب الأساسى وراء معاناة الملايين على مستوى العالم من حالات الربو والتى تتميز بحدوث تقلُّص بالشعب الهوائية وصعوبة فى التنفس كأحد أعراض الحساسية .

●● التوصل لسبب الحساسية :

١٧- ما أهمية أن نعرف السبب المؤدي لحالة الحساسية ؟

إن بعض الناس يكون لديهم حساسية من شىء مُحدَّد ، وبالتالى فإن محاولة تحديد هذا الشىء 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 المُركبة 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» تحتوى على جوز الهند دون أن تتنبه لذلك مما يؤدى بالتالى لظهور أعراض الحساسية ؛ ولذا فإنه يجب معرفة مكونات الغذاء الذى 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 والتى تتسبب فى متاعب بالأنف مشابهة لأعراض الحساسية الأنفية .. ومثل وجود ميل بالحاجز الأنفى (deviated septum) فتتسبب هذه المشكلة أيضاً فى متاعب أنفية مشابهة لحالات الحساسية . وهناك حالات أخرى كثيرة مثل عدم تحمُّل الجسم لبعض الأغذية (food intoleramce) ، ومشكلة القولون العصبى ، والتسمم الغذائى ، فهذه المشاكل الصحية تتسبب فى متاعب مشابهة لمتاعب الجهاز الهضمى الناتجة عن الحساسية، مثل الإسهال والتقلصات .. ومثل متاعب الكُلْية (الفشل الكلوى) إذ يمكن أن تتسبب فى أعراض مشابهة للحساسية كالحِكَّة والتورم .

= الخلاصة

* لماذا أنت مريض بالحساسية ؟ .. لحدوث خطأ من جانب الجهاز المناعى 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 طبيّاً الفرد من هذا النوع : «متحسس» وراثياً (atopic) .
* نسمى المواد المثيرة لحدوث الحساسية آلرجينات أو أنتيجينات (antigens) ومن أمثلتها :
  - حبوب اللقاح ، وقشر الحيوانات ، والعُثَّة ، وغير ذلك من المواد التى يحملها الهواء .
* كما أن التوتر والانفعال والمشاعر السلبية يمكن أن تصيبنا بحساسية أو تزيد من حدة الحساسية الموجودة .

●● الجهاز المناعى والحساسية :

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

الجهاز المناعى بمثابة الجيش الذى يحمى الجسم من الغزاة والأغراب .. فهو يقوم مثلاً بمهاجمة الجراثيم الغريبة والتهامها أو تكسيرها .

وهو يتكون أساساً من كرات الدم البيضاء والتى تُصنَّع فى نخاع العظام وغدة التيموس .

كما يشتمل على جهات أخرى دفاعية كالجهاز الليمفاوى والذى يتكون من السائل الليمفاوى والعقد الليمفاوية .

●● كُرات 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) والتى تعد خطا دفاعيا أساسيا للجهاز المناعى . ويوجد منها نوعان هما خلايا – بى (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 بى ، وتتعرف على هذا الجسم ، وتحدده ، وتنقسم إلى نوعين من الخلايا هما خلايا الذاكرة (memory cells) والتى تسجل وتحفظ هذا الجسم الغريب ، وخلايا البلازما (plasma cells) والتى تقوم بإنتاج أنواع من البروتينات تسمى أجسامًا مضادة.. وهذه الأجسام المضادة تشتبك مع الجسم الغريب وتخففه [مثلما يتخفف الحمض بالقلوى ..

obeikandl.com

فى الكيمياء] ونحن نطلق على كل الأجسام التى تحفز على إنتاج أجسام مضادة اسم : آلرجينات 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 التى أدت لإنتاجها [الأنتجينات] .

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

وتعتبر الأجسام المضادة من نوع "IgG" أكثر الأنواع انتشاراً فى الدم ، وتتميز بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات ومعادلة للسموم ، أما الأجسام المضادة "IgM" فهى أول نوع ينتج من خلال رد الفعل المناعى .. أما الأجسام المضادة من نوع "IgE" فهى المسئولة عن حالات الحساسية . والأجسام المضادة من نوع "IgA" فتوجد فى الأغشية المخاطية للجهاز التنفسى ، والجهاز البولى، والجهاز الهضمى ، وتتميز بخصائص مضادة للميكروبات فى هذه المناطق .

أما الأجسام المضادة من نوع "IgE" فلا يزال دورها غير واضح فى رد الفعل المناعى .

وهذه الأجسام المضادة تدور مع الدم وسوائل الجسم وتشتبك مع خلايا معينة.

●● انقسام الخلايا الدفاعية :

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

عندما تواجه هذه الخلايا جسمًا غريباً [أنتجن] فإنها تنشط وتنقسم إلى أعداد كبيرة مختلفة من خلايا – تى الجديدة والتى يقوم كل نوع منها بوظيفة دفاعية مختلفة .. مثل خلايا الذاكرة (memory T-cells) والتى تتعرف على الجسم الغريب .. والخلايا المساعدة (helper T- cells) والتى تحفز على إنتاج أجسام مضادة .. والخلايا القاتلة (killer T-cells) والتى تدمر الأجسام الغريبة .. والخلايا المثبطة (suppressor T-cells) والتى 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 كيماويات تسمى "lymphokines" والتى تحفز خلايا الالتهام "phagocytes" التى تقتل وتلتهم الأجسام الغريبة .

●● تفاعل الحساسية (التفاعل الارجى) :

٢٤- كيف يحدث «تفاعل الحساسية» عندما يتعرض الجسم لاحدى المواد المولِّدة للحساسية ؟

دعنا الآن نطبِّق ما عرفناه عن الجهاز المناعى . فلنفترض أن الجسم تعرَّض لحبوب لقاح ، وهى من المواد الشائعة المولِّدة للحساسية عند بعض الناس ، فإن الجسم «الحسَّاس» لهذه المادة يقوم عن طريق الجهاز المناعى بإنتاج أجسام مضادة من نوع "IgE" والتى ترتبط بالحساسية ، كما عرفنا من قبل .

وهذه الأجسام المضادة (IgE) تشتبك 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 الهضمى .. وهذه المناطق قادرة على استضافة كميات كبيرة من هذه الأجسام المضادة ، لكن هذه الأجسام المضادة لا تؤدى لتفاعل حساسية "alleric 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 حسَّاس» عندما يتعرض الجسم لمادة مُولِّدة للحساسية ؟

عرفنا أن المواد المولِّدة للحساسية (مثل حبوب اللقاح) تؤدى لتكوُّن أجسام

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

من أبرز هذه الكيماويات مادة الهستامين .. فإن الهستامين يؤدى إلى حدوث اتساع للأوعية الدموية الصغيرة .. ويؤدى ذلك لرشح للسوائل من الدم إلى الأنسجة فيحدث تورم واحتقانات مثل احتقان الأنف وتورم الجلد وسيلان الأنف كما يصاحب ذلك حدوث حكة (هرش) بالجلد. كما أن الهستامين يؤدى مع مواد أخرى (مثل البروستاجلاندينات) إلى حدوث انقباض بالعضلات اللاإرادية مثل الموجودة بالجهاز التنفسى والجهاز الهضمى مما يتسبب فى أعراض أخرى كضيق التنفس (الربو) ومتاعب الجهازالهضمى كالتقلصات .

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

●● شِدَّة الحساسية :

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

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

ولكن الباحثين فى جامعة «جونز هوبكنز» الأمريكية اكتشفوا فى سنة ١٩٩٥ أنه فى بعض الحالات يحدث تفاعل آخر (Late - phase reaction) .. فقد اكتشفوا نوعاً من البروتينات يُسمى : العامل المُحرر للهستامين (histamine releasing factor = HRF) .. وهذا البروتين يؤدى لتكرار إفراز الهستامين عند بعض الناس ، وهذا يؤدى بالتالى لزيادة مدة أعراض الحساسية وزيادة حدَّتها .

الخلاصة

* عندما تشتبك الأجسام المضادة (antibodies) مع الآلرجينات (antigens).. وهى المواد المولّدة للحساسية .. تتكسر خلايا معينة (Mast cells, basophils) ويؤدى ذلك لخروج كيماويات تتسبب فى حدوث أعراض الحساسية (مثل الحكة والتورُّم) ومن أبرزها مادة الهستامين . ونحن نسمى هذه الأحداث بالتفاعل الآلرجى (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 الآلرجى وخروج الهستامين تحدث أعراض الحساسية مثل الحِكَّة ، وضيق التنفس (تقلُّص الشعب الهوائية) ، وانسداد الأنف ، والإسهال ، إلى آخره .

●● الحساسية الصدرية (الربو) :

٢٧- هل تعتبر حالات الربو نوعاً من الحساسية ؟

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

وبناء على الوصف السابق لكيفية حدوث الحساسية ، يؤدى ذلك لإفراز الوسائط الكيماوية وأبرزها الهستامين والذى يتسبب فى حدوث انقباض للشعب الهوائية .

●● تفسير الحساسية الصدرية :

٢٨- ما الذى يؤدى لحدوث صعوبة التنفس أثناء نوبات الربو ؟

هناك ثلاثة أشياء تؤدى لتقلص أو انسداد الشُّعب الهوائية مما يؤدى بالتالى لصعوبة التنفس . فيؤدى خروج الوسائط الكيماوية كالهستامين إلى قبض العضلات المحيطة بالشعب الهوائية مما يقلل من تدفق الهواء خلالها وهو ما يعرف بالتقلُّص الشُّعَبى (bronchospasm) .. وفى نفس الوقت يزيد إفراز المخاط من الخلايا الموجودة ببطانة الشعب الهوائية مما يزيد بالتالى من صعوبة التنفس .. كما أن الغشاء المبطِّن لهذه الشعب يصاب بالتهاب وتورُّم مما يزيد كذلك من صعوبة التنفس .

ولذا فإنه أثناء هذه النوبات يحاول المريض جاهداً طرد الهواء من صدره أمام هذه العراقيل مما يؤدى 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 دَخَل 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 الآلرجين) الجسم فإنها تؤدى لإنتاج الأجسام المضادة من نوع (IgE) وتشتبك معها مما يؤدى بالتالى لخروج كيماويات أهمها الهستامين والذى يؤدى لانقباض الممرات التنفسية .

●● المواد المثيرة لأزمات الربو :

٣٠- وما أبرز المواد التي تحفِّز على حدوث أزمات الربو ؟

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

كما أن هناك أغذية أيضاً تثير نوبات ضيق التنفس مثل : البيض ، واللبن ، والقمح ، والذرة ، والفول السودانى ، وفول الصويا ، والحيوانات البحرية التى 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 الكيماويات المنزلية ، وبعض العطور .

كما يحفز على حدوث نوبات ضيق التنفس الاستخدام الخاطئ 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 التنفسى العلوى والسفلى يمكن أن تتسبب فى إثارة نوبات ضيق التنفس مثل نزلات البرد ، والأنفلونزا ، والتهاب الجيوب الأنفية ، والتهاب الشُّعب الهوائية .

●● المجهود والحساسية الصدرية :

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

نعم .. فالمجهود العضلى الشاق أو التمرينات الرياضية العنيفة يمكن أن يتسبب كلاهما فى 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 . وهى تعتبر أكثر أنواع الحساسية شيوعًا على مستوى العالم . وتظهر أعراض الحساسية الأنفية فى 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 فى كثير من الأحيان بمولّدات الحساسية التى يتعرض لها الأنف .. كما أن الغشاء المبطن للعين (الملتحمة) شديد الحساسية للمواد . ولذا فإن نسبة كبيرة من مرضى حساسية الأنف

يصابون فى نفس الوقت بحساسية بالملتحمة (allergic conjunctivitis) وهى حالة تتميز بسيلان الدموع ، والحكّة ، والحساسية للضوء .

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

●● مُسببات 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 شيوعًا حبوب اللقاح (الحساسية الأنفية الموسمية) ، وكذلك أبواغ العَفَن (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 فى شعرة رأس .

●● انتشار حبوب اللقاح :

٣٧- إلى أى 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 والتى 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 المهنية :

٣٩- ما المهن أو الوظائف التي يمكن أن يتعرض القائم بها للإصابة بحساسية أنفية بسبب استنشاق بعض المواد المولدة للحساسية ؟

هذه المهن هى على سبيل المثال :

- **النجارة** : غبار الخشب .
- **الطباعة** : أبخرة كيماوية .
- **المتعاملون مع الحيوانات** : قشر جلد الحيوانات وبول الحيوانات .
- **الخبَّازون** : الخمائر (أو العفَن) وبروتين الدقيق .
- **العاملون بالتجميل** : استنشاق بعض العطور والروائح الكيماوية .
- **الطباخون** : أبخرة القلى والطهى .
- **عمّال مصانع الأدوية** : أبخرة وغبار بعض العقاقير .
- **عمّال النسيج** : ألياف القطن والكتان .

●● حُمَّى القَشّ :

٤٠ - هل تختلف حُمَّى القش عن الحساسية الأنفية ؟

حُمَّى القش (hay fever) هى نوع من الحساسية الأنفية .. وسُمِّيت 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 إلافرازات المخاطية السائلة للخلف يمكن أن يحدث التهاب بالجيوب الأنفية (sinusitis) ، وتكوُّن زوائد بتجويف الأنف أو لحمية (Nasal polyps) ، وحدوث انسداد بقناة استاكيوس الموصِّلة بين الأذن وتجويف الأنف .. وهذا يؤدى 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 فى نفس الوقت من الحساسية الصدرية .. وقد يصاحب الحساسية الصدرية التهاب مزمن بالشعب الهوائية وتمدد للرئتين ، وهو ما يعرف بالانسداد الرئوى (COPD) .

●● الحساسية الجلدية :

٤٢- لماذا يتأثر الجلد بالحساسية أكثر من الأعضاء الأخرى ؟

الجلد من أكثر الأعضاء التى تتأثر بمولِّدات الحساسية وذلك لغناه بالخلايا المحتوية على الهستامين والتى 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 يؤدى لتفاعل آلرجى (allergic reaction) يؤدى لظهور طفح جلدى (أرتكاريا) أو إكزيما بالإضافة لحِكَّة .

●● الإكزيما 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 الحقْن .

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 ميلليمتر إلى بضعة سنتيمترات .

وتتميز بمركز فاتح وحوافّ 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 بالشفتين وحول العينين .. وعرفت من الطبيب أن ما أعاني منه «أوديما وعائية» فما المقصود بذلك ؟

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

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

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

●● الأغذية والحساسية الجلدية :

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

تعتبر الأغذية المولدة للحساسية هى أهم سبب لحدوث الحساسية الجلدية فى صورتها الحادة . ومن أكثر هذه الأغذية شيوعاً ما يلى :

- الحيوانات البحرية القشرية مثل الجمبرى والكابوريا والقواقع البحرية .

- الفول السودانى - 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 كيماوية 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 التى تستعمل كمخدّر موضعى .

●● 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 الذى يتسبب لُعابه فى حساسية جلدية لبعض الناس .

●● البرودة والحساسية الجلدية :

٤٩- هل يمكن أن تتسبب البرودة الشديدة في 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 الوراثية :

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 طبياً (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- مَنْ 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 سميكة 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 المناعى.. 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، والقرادة (والعُثّة) .

كما أن بعض المواد التى تهيِّج الجلد تحفز على حدوث هذا النوع من الحساسية مثل الصابون القوى ، وبعض المطهرات ، والكيماويات المستخدمة فى 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 كيماويات تهيِّج الجلد مثل الصابون القوى 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 الحالةالأولى يكون هناك ميل وراثى لإنتاج الأجسام المضادة من نوع "IgE" والتى تتسبب بالتالى فى خروج الهستامين والكيماويات الأخرى المؤدية لأعراض الحساسية .. أما فى الحالة الثانية فإن الحساسية تحدث لمجرد عدم احتمال الجلد لملامسة بعض المواد .

●● المجوهرات والحساسية :

٥٨- هل يمكن أن يتسبب وضع بعض المجوهرات أو الحُلي في حدوث حساسية تلامسية ؟

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

الخلاصة

* 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) .

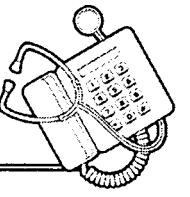
* الحساسية الأنفية ترتبط فى كثير من الأحيان بحبوب اللقاح وقد تمتد إلى العينين .. وتنتشر بين أصحاب بعض المهن المعينة .

* 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 وراثى 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 .

obeikandl.com



●● 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 آلرجى .. أى أنها تعمل كآلرجينات (مواد مولدة للحساسية) وهذه الآلرجينات تحفز على تكون أجسام مضادة من نوع (IgE) فينتج عن ذلك خروج الهستامين وكيماويات أخرى تؤدى 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 السودانى ، المكسرات، فول الصويا ، الأسماك والحيوانات البحرية القشرية .

بالنسبة للكبار : الفول السودانى ، والمكسرات ، 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 فى 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 السودانى ، والمكسرات والحيوانات البحرية القشرية (كالكابوريا والجمبرى) .

●● الحساسية ضد الجمبرى والكابوريا :

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

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

●● الحساسية والفول السوداني :

٦٣- ما مدى خطورة الحساسية من الفول السوداني ؟

البروتين الموجود فى الحبوب كالحمص والبازلاء والفول يمكن أن يؤدى 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 الفول السودانى والفول عموماً عادة ما يعانون كذلك من حساسية من أنواع الحبوب الأخرى . ولذا فإننا ننصح هؤلاء بمراعاة معرفة تركيب الأغذية الجاهزة قبل تناولها لأن الفول السودانى يدخل فى تركيب بعض الأغذية كالحلويات والشيكولاتة والكيك دون أن يكون ملحوظاً .

●● أغذية أخرى مثيرة للحساسية :

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

هناك أنواع أخرى كثيرة .. مثل :

* **الحبوب والغلال** : مثل الأرز ، والشعير ، والشوفان ، والذرة ، والقمح .
* **الخضراوات من عائلة «ليلى»**: مثل الأسبراجس ، والثوم ، والبصل ، والكراث .
* **الخضراوات الصليبية مثل** : القنبيط والكرنب والبروكولى .
* **الخضراوات الورقية مثل** : الكرفس ، والمقدونس ، والشبت ، والكزبرة .
* **الفلفل بأنواعه المختلفة** .
* **أنواع أخرى مثل** : الكنتالوب ، والبطيخ ، والخيار ، والقرع العسلى ، والموز، والمانجو ، والفراولة ، والأفوكادو .

●● الحساسية ضد الألبان والبيض :

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

إن الألبان تحتوى على بروتينات ترتبط بحدوث حالة الحساسية عند البعض منا وأهمها نوع يعرف باسم كازين (casein) ونوع آخر يعرف باسم واى (whey) ويشتمل على نوعين من البروتينات وهما بيتا لاكتوجلوبيولين وألفا لاكتوالبومين .

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

ويجب ملاحظة أن هذه البروتينات تدخل فى صناعة بعض الأغذية المجهزة، ومن هنا تأتى أهمية معرفتها وتحديدها عند الشراء .

●● المواد المضافة للأغذية :

٦٦- عرفنا أن بعض المواد الموجودة بصورة طبيعية ببعض الأغذية يمكن أن تسبب حساسية ، فهل يمكن أن يحدث ذلك أيضًا 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) والتى تستخدم لإعطاء لون للغذاء (وكذلك لبعض العقاقير) فقد اتضح أنها تثير حدوث أزمات الربو عند بعض مرضى الحساسية الصدرية وقد تتسبب كذلك فى طفح جلدى (أرتيكاريا) .. ومثل مواد البنزويت (Benzoates) .. فيستخدم البنزويت على نطاق واسع لحفظ بعض الأغذية (مثل الخبز ، واللبن ، والزبدة ، والمايونيز ،

والمياه الغازية) وقد وجد أن هذه المواد تؤدى لحدوث طفح جلدى (أرتيكاريا) عند بعض الناس .. ومثل مواد السلفات (Sulfites) والتى 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 مُعالجة 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 .

●● حالتان مختلفتان :

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

هناك فرق بين نوعين من المصطلحات الطبية وهما الحساسية ضد الغذاء (food allergy) وعدم تحمُّل الجسم للغذاء أو لنوع من الغذاء (food in-tolerance) فعلى سبيل المثال : بعض الناس لا تتحمل أجسامهم سُكر اللبن (لاكتوز) لافتقار أجسامهم إلى الإنزيم الهاضم لهذا السكر (إنزيم اللاكتيز) .. وقد يؤدى تناولهم للبن 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 فى حالات الحساسية فإن بعض الأغذية تؤدى لإنتاج أجسام مضادة من نوع IgE تؤدى لخروج الهستامين وظهور أعراض الحساسية فى صورتها التقليدية الشائعة .

●● أعراض عدم تحمُّل الغذاء :

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

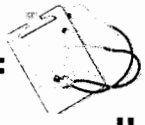
هذه الأعراض مثل : التقلصات ، والإسهال والتقيؤ ، وقد تحدث أعراض مشابهة بدرجة كبيرة للحساسية مثل : ظهور طفح حول الفم ، ومتاعب بالأنف.. وفى حالات شديدة قد تحدث أعراض مشابهة للصدمة الاستهدافية (anapluylactoid reaction) كما أن من أعراض عدم تحمل الغذاء حدوث صداع، وصداع نصفى ، ومتاعب بالمفاصل .

●● الشكوى من متاعب الغذاء :

٧١- أيهما أكثر شيوعًا : الحساسية الغذائية ، أم عدم تحمل الجسم لبعض أنواع الغذاء ؟

تعتبر حالة عدم تحمُّل بعض الأغذية (food intolerance) أكثر شيوعًا من الحساسية ضد بعض الأغذية (food allergy) .. فعلى سبيل المثال وجد أن نسبة ٨٠ ٪ من الجنس الأفرو – أمريكى (الزنوج) تعانى من نقص إنزيم اللاكتيز اللازم لهضم سكر اللبن (lactose - intolerance) . ووجد فى دراسة أخرى بريطانية أن حوالى ٢٠ ٪ من الإنجليز يعانون من أعراض تشير إلى عدم تحمل أجسامهم لأنواع معينة من الأغذية .

والحقيقة أن كثيراً من حالات عدم تحمل الغذاء تندرج خطأ تحت بند الحساسية الغذائية .



الخلاصة

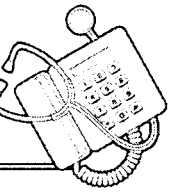
* بعض الأغذية أو المواد الداخلة فى تركيب الأغذية كالمواد المضافة لأغراض معينة تؤدى لحدوث تفاعل آلرجى مما يتسبب فى حدوث أعراض الحساسية .

* هناك أنواع كثيرة من الأغذية يمكن أن تتسبب فى حدوث تفاعل آلرجى خاصة اللبن ، والبيض ، والقمح ، والفول السودانى ، والحيوانات البحرية القشرية مثل الجمبرى .

* يُفضل لمرضى الحساسية تجنب 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 فى الأعراض الناتجة عن الحالتين .

obeikandl.com



●● الحساسية من الأدوية :

٧٢- ما أعراض وجود حساسية ضد بعض العقاقير ؟

مثلما تسبب بعض الأغذية حدوث حساسية فإن بعض العقاقير تسبب كذلك لبعض الناس أعراض حساسية من أكثرها شيوعًا حدوث طفح جلدى ، وفى الحالات الشديدة قد تصل أعراض الحساسية إلى حدوث صدمة استهدافية خطرة مثلما يحدث فى حالة الحساسية ضد البنسلين .

●● الحساسية والأضرار الجانبية :

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

لاشك أن حدوث أضرار جانبية بسبب تناول بعض العقاقير أكثر شيوعًا من حدوث أعراض حساسية ، فلا يكاد يوجد عقار كيماوى لا يتسبب فى أضرار جانبية .

ولكن فى نفس الوقت فإن نسبة حدوث حساسية من بعض العقاقير ليست نسبة بسيطة حيث تصل إلى حوالى ٥ ٪ من الحالات .

●● البنسلين والحساسية :

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

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

obeikandl.com

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 فى «صدمة استهدافية» وإنما يمكن أن تتسبب فى أعراض حساسية أخرى كالطفح الجلدى .

أما ثانى أشهر عقار يرتبط بحدوث الحساسية فهو «عقار السلفا» ومشتقات السلفا والتى تستخدم لمقاومة العدوى البكتيرية وخاصة عدوى الجهاز البولى .

وإذا كان لابد فى حالة إعطاء «حقن البنسلين» إجراء اختبار للحساسية فلابدّ – كذلك – فى حالة وجود حساسية ضد السلفا ، ويلزم التأكد من خلو العقار الذى 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 جلدى** : جريزيوفالفين (عقار لعلاج الفطريات) ، الورالينز (مواد تستخدم فى العطور وكريمات الشعر وبعض العقاقير) .

– **عقاقير تتسبب فى زيادة الأكزيما الجلدية** : عقار نيومايسين ، عقار باسيتراسين (مضاد حيوى) .

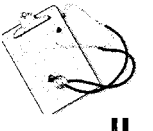
– **عقاقير يمكن أن تتسبب فى حدوث صدمة استهدافية** : بعض الهرمونات، بعض التطعيمات ، مرخيات العضلات التى تستخدم فى التخدير .

●● 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 فى حدوث أعراض مشابهة لأعراض الحساسية لكنها ليست ناتجة من حدوث تفاعل آلرجى ، ولذا تسمى بالتفاعلات الآلرجية الكاذبة ! (psendoallergic reactions) .. أو تسمى ـ ببساطة ـ حساسية كاذبة .

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



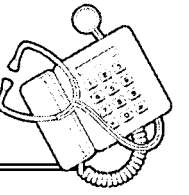
الخلاصة

* بعض العقاقير يمكن أن تتسبب فى حدوث تفاعل آلرجى (حساسية) ومن أخطرها عقار البنسلين ولذا لابد من إجراء اختبار حساسية قبل أخذ حقن البنسلين .

* فى حالة حدوث حكة أو طفح جلدى أو ضيق بالتنفس أو غير ذلك من أعراض الحساسية بعد تناول عقار معين يجب التوقف عن تناوله والامتناع عن تناوله (باسمه العلمى) فيما بعد .

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

obeikandl.com



●● لبن 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 الباقى رضاعة طبيعية .

وأظهرت تلك الدراسة أن حوالى ٦٥ ٪ من الذين رضعوا رضاعة طبيعية لمدة ٦ شهور لم يصابوا بأمراض حساسية حتى سن السابعة عشرة ، وأن حوالى 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 التنفسى .

●● 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 تجنيبهم نوعيات الأغذية المعروفة بارتباطها بحدوث الحساسية (كما سبق توضيح ذلك) وكذلك مُولدات الحساسية المنتشرة بالهواء كحبوب اللقاح ، وقشر جلد الحيوانات إلى آخره .

فلكى تحمى طفلك من الحساسية قدمى له الغذاء المناسب ، ولا تعرضيه لهواء ملوث ملىء 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 لمُولدات الحساسية كحبوب اللقاح والعفن والأتربة التي يحملها الهواء في كل مكان ؟!

إننا لا نستطيع تجنب المواد المُولدة 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 فى الجو المغبّر ويستخدم المُكيِّف الهوائى .

– 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 ملىء 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 الملىء 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 ينبغى وجوده خارج المنزل أثناء التنظيف .

– هناك بعض الأشياء تلتقط الأتربة أكثر من غيرها مثل الكُتب والأزهار المجففة ولذا ينبغى وجودها خارج مكان المعيشة .

– أحرص 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 تحتجز الأجسام الدقيقة بكفاءة عالية وتعرف باسم "HEPA" .

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

●● مقاومة العُثَّة :

٨٢- نحن نعرف أن العُثة من مُولِّدات الحساسية ، فكيف يمكن تقليل التعرض لها ؟

السُّوس أو العُثَّة (mites) من أبرز الحشرات الدقيقة المولدة للحساسية والتى 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 بنزيل بنزويت (Benzyl benzoate) وهذا المبيد يوجد بأسماء تجارية مختلفة .

– كما يمكن قتل العثة الموجودة بالسجاجيد برش السجاجيد بحمض التانيك والذى يوجد فى مشروب الشاى .

– 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 نقاوم التعرض لها يجب الأخذ ببعض الاحتياطات ومراعاة هذه التعليمات :

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

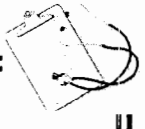
– يجب العمل على خفض درجة الرطوبة داخل المنزل باستخدام جهاز تكييف أو جهاز مقاوم للرطوبة (dehumidifier) .

– 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 .

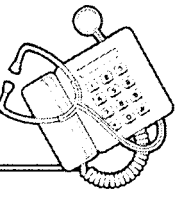


الخلاصة

* 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 بتسببيها للحساسية كالمعالجة وراثياً والمختلطة بمواد حافظة.

* المواد المُولدة 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 .

obeikandl.com



●● مضادات الهستامين :

٨٤- ما مضادات الهستامين وكيف تخفف أعراض الحساسية ؟

عرفنا أن المادة المُولِّدة للحساسية [الآلرجين] عندما تدخل الجسم تؤدى لإنتاج أجسام مضادة من نوع (IgE) والتى تشتبك مع خلايا تسمى (mast cells) وأخرى تسمى (basophils) .. وعندما تشتبك هذه المادة المولدة للحساسية مع الأجسام المضادة لها يؤدى ذلك لتلف هذه الخلايا وخروج الهستامين منها والذى يتسبب فى 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 الهستامين :

٨٥- هل معنى ذلك أن مضادات الهستامين تستخدم كعلاج لمختلف 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 مُستقبلات (receptors) .. وتتميز مضادات الهستامين بأن جزيئاتها مماثلة للهستامين ، ولذا فإنها عندما تدخل الجسم تشتبك مع مستقبلات

obeikandl.com

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

●● ميعاد تناول مضادات الهستامين :

٨٧- هل معنى ذلك أنه يجب تناول مضادات الهستامين قبل حدوث التفاعل الآلرجي وظهور أعراض الحساسية حتى تكون هذه العقاقير مؤثرة فى وقف نشاط الهستامين ؟

هذا صحيح وخطأ فى 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 فى 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 مُستقبلات (H1) والتى توجد بمناطق مختلفة من الجسم وتسمى هذه النوعية (H1 antihistamines) وينتمى لهذه النوعية غالبية مضادات الهستامين المستخدمة لعلاج الحساسية .

أما النوع الثاني : فيتسابق مع الهستامين لأخذ مكانه عند مستقبلات (H2) والتى توجد فى 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 الهستامين :

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

أمثلة لمضادات الهستامين (H1) :

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

وهذه مثل : عقار بيريلامين (Pyrilamine) الموجود فى عقار ترايمينيك (Triaminic) ومثل عقار سبروهيبتادين (Cyproheptadine) الموجود فى عقار برياكتين (Periactin) .

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

●● الأضرار الجانبية :

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

أبرز هذه الأضرار هى :

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

●● مشكلة النعاس :

٩١- من أبرز المشاكل التى أتعرض لها مع استخدام مضادات الهستامين حدوث رغبة فى النوم مما يعوق قدرتى 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 والتى تتميز بتأثير ضعيف على الجهاز العصبى وبالتالى لا تسبب الرغبة فى النوم ، كما أنها بصفة عامة محدودة الأضرار الجانبية .

●● مضادات الهستامين غير المُهدِّئة :

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

يطلق على هذه الأنواع الجيل الثانى من مضادات الهستامين ، وتتميز بتأثير ضعيف على الجهاز العصبى مما يجعلها لا تسبب خمولاً أو رغبة فى النوم . ومن أمثلة عقاقير هذه المجموعة ما يلى :

* 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 فعّال فى تخفيف حالات الحساسية الجلدية ، والحساسية الأنفية ، والحساسية الصدرية ، سواء فى 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 حدّين .

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

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

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

ولذا لابد 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) ينتمى لمجموعة من العقاقير تُعرف باسم "mast - cell sta-bilizers" .. 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 الذى يؤدى لحدوث أعراض الحساسية ؛ ولذا فإن استخدام هذه النوعية من العقاقير لا يفيد فى تخفيف أعراض الحساسية وإنما يفيد فى الوقاية من حدوث هذه الأعراض ، ولذا فإنها تستخدم قبل التعرض لمولدات الحساسية ، أو قبل النشاط الرياضى .. 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 أوتريفين .

إن خروج الهستامين يؤدى لتمدد الأوعية الدموية مما يؤدى لحدوث رشح بالأنسجة وتورم (احتقان) .. وهذه النوعية من العقاقير تقبض الأوعية الدموية وبالتالى 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 موضعيًا (مثل بخاخات الأنف) أو عن طريق الفم (مثل أدوية البرد الشهيرة) .

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

أما مضادات الاحتقان المستخدمة عن طريق الفم فى 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 المناعى للحساسية :

٩٨- ما المقصود بالعلاج المناعى للحساسية ؟ وهل ينجح بالفعل في تحقيق الشفاء من الحساسية ؟

العلاج المناعى (Immunolherapy) يُقصد به مَحْو حساسية الفرد تجاه مادة أو مواد معينة مثيرة لحالة الحساسية (آلرجينات) ولذا يُطلق على هذا الأسلوب العلاجى أيضاً تسمية : إزالة أو محو الحساسية (desensitization) وقد نجح بالفعل هذا النوع من المعالجة فى شفاء بعض المرضى ، وفى تخفيف حدة نوبات الحساسية والمباعدة بينها عند آخرين .

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

كما يفيد أيضًا هذا النوع من المعالجة فى تحقيق تحسن واضح وملموس لبعض مرضى الحساسية الصدرية . أما حالات الحساسية ضد بعض الأغذية والتى تظهر أعراضها فى حدوث طفح جلدى فلم تستجب لهذا النوع من المعالجة .

●● طريقة مَحْو الحساسية :

٩٩- كيف يقوم الطبيب بتنفيذ طريقة محو الحساسية ؟

فى البداية تجرى عدة اختبارات لمحاولة تحديد المادة (أو المواد) المسببة للحساسية مثل حَقْن بعض هذه المواد تحت الجلد وملاحظة تأثيرها . ثم يقوم الطبيب بحقن المريض بخلاصة المادة المسببة للحساسية (مثل حبوب اللقاح) وهذه الخلاصة تشتمل أساسًا 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 تشتبك مع هذه المادة (الآلرجن) وتمنع بذلك اشتباكها مع الأجسام المضادة من نوع IgE والتى تتسبب فى 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 والتى تتسبب فى خروج الهستامين .

●● مقدار جُرعات الحَقْن :

١٠٠- كم تبلغ كمية المادة المحقونة والمسببة لأعراض الحساسية ؟

فى البداية يقوم الطبيب بحقن كمية بسيطة جداً من البروتين المُولِّد للحساسية ثم تزيد هذه الكمية تدريجياً على مدى بضعة شهورحتى 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 (آلرجينات) فى 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 التى تتم فى هذه الطريقة تسبب ألماً بسيطاً محتملاً ويكون الحقن تحت الجلد . ومن الشائع حدوث تورم وسخونة وحكة بمكان أخذ الحقنة . وفى بعض الحالات قد يزيد التورم ليشمل أغلب الذراع . وهذه الأضرار يمكن التغلب عليها بتناول عقاقير مناسبة مضادة للهستامين .

وفى حالات نادرة قد تحدث صدمة استهدافية ويمكن علاجها فى الحال بإعطاء عقار ابينفرين .

●● مدة العلاج :

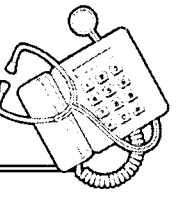
١٠٣- وما مدة تنفيذ هذا العلاج ؟

عادة يتم الحقن بمعدل مرة أو مرتين أسبوعيًا 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 هى أكثر أنواع العقاقير المستخدمة فى علاج الحساسية (مثل تافجيل ، وكلاريتين) .. ويفضل تناولها قبل حدوث أعراض الحساسية لوقف التفاعل الآلرجى .
* الكورتيزون علاج فعال ضد الحساسية لكنه يتميز بأضرار جانبية شديدة عند استخدامه لفترات طويلة .. ولذا لا ننصح باللجوء إليه إلا فى 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 حَقْنها تحت الجلد بجرعات بسيطة لزيادة أعداد الأجسام المضادة ، وهذا العلاج ينجح فى بعض الحالات ولا ينجح فى حالات أخرى .

obeikandl.com



●● الشاى الأخضر :

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

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

ووجد أن تناول الشاى الأخضر يفيد فى علاج الحساسية الجلدية على وجه الخصوص ، ولذا ينصح الذين لديهم ميل وراثى للحساسية الجلدية (atopics) بتناول الشاى الأخضر كمشروب تقليدى .

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

كما أن تناول الشاى الأخضر يقوّى جهاز المناعة ، وربما يحميه من الخطأ الذى يؤدى للتفاعل الآلرجى ، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن المداومة على تناول الشاى الأخضر تزيد من قدرة الخلايا الدفاعية على التصدى للجراثيم وخاصة الخلايا الليمفاوية – بى (B - cells) والخلايا الليمفاوية – تى (T-cells) وكذلك خلايا القتل الطبيعية (natural keiller cells) ويرجع هذا التأثير إلى مركبات البوليفينولات التى تتوافر فى الشاى 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 وبالتالى يقاوم لدغ الحشرات المسبب للحساسية .

وفى حالة حدوث لدغة أو لسْعَة بقنديل البحر فإن أفضل علاج موضعى يمكن تقديمه لوقف التفاعل الآلرجى هو وضع كمية من خل التفاح على مكان الإصابة ، حيث إن «خل التفاح» يمتص المواد السامة والمواد المثيرة للحساسية فيقاوم بذلك حدوث أعراض التفاعل الآلرجى كالتورُّم والاحمرار .

كما يفيد استنشاق بخار خل التفاح المتصاعد من إناء به مغلى خل التفاح فى تخفيف الاحتقانات وانسداد الأنف فى 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 لمُولِّدات الحساسية .

وهناك طرق مختلفة للعلاج بشمع النحل من أفضلها الطريقة التى ذكرها دكتور جارفيس فى كتابه الطب الشعبى (falk medicine) .. وهو ينصح بالآتى: يقوم المريض بمضغ قطع صغيرة من الشمع فى 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 ، وبعدما تهدأ الأعراض يجب أن يستمر المريض فى 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 بمحْو الحساسية (Desensitization) قائمة على أساس حقن المادة المثيرة للحساسية بجرعات بسيطة مما يؤدى لإنتاج أجسام مضادة لها تمنع حدوث التفاعل الآلرجى عندما يتعرض الفرد فعلياً لحبوب اللقاح من خلال استنشاق الهواء المُحمَّل بها فى مواسم انتشارها . ونفس هذه الفكرة يمكن تطبيقها بتناول حبوب اللقاح بالنسبة للأشخاص الحسَّاسين 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 في 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 أوميجا – 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 فى مقاومة التلوث البيئى الذى تتعرض له حيث يقاوم تأثير المعادن الثقيلة ، مثل الرصاص ، على صحتنا .

ومن تجارب العلاج بالثوم ، وُجد أنه يفيد فى تخفيف حساسية الأنف والأعراض المزعجة المصاحبة لها .

وهناك وصفة فعالة لتخفيف الحساسية الصدرية ، وهى عَلى 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 .

وحديثًا 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 يلطف السعال ويريح التنفس ، ويرجع هذا التأثير إلى الحمض الموجود بجذور العرقسوس (Glycyrrhetinic acid = GA) .

ولهذا الغرض تقطع كمية من جذور العرقسوس إلى أجزاء صغيرة ، وتُغلى فى الماء لمدة ١٠ دقائق ، ثم يصفّى هذا المغلى ، ويعبأ فى 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 التنفسى كفائدة النعناع للجهاز الهضمى .. ومن أبرز فوائده أنه يساعد فى طرد البلغم وبالتالى فى مقاومة ضيق التنفس بسبب تراكم المخاط بالشعب الهوائية .. هذه المشكلة التى يتعرض لها مرضى الحساسية الصدرية . ويرجع هذا التأثير إلى احتوائه على مادة ثيمول (Thymol) وكارفاكول (Carvacol) .

ويؤخذ «الزعتر» فى صورة شاى (منقوع) وذلك بإضافة مقدار ملعقتين من العشب المجفف 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 المناعى مقاوم للحساسية. لكن «الينسون» شراب مفيد لمرضى الحساسية الصدرية والحساسية الأنفية لأنه يساعد فى طرد المخاط والإفرازات التى تسد الممرات التنفسية . ويرجع هذا التأثير إلى احتوائه على مادتى كريوسول (creosol) والفابينين (alpha-pinene) وكلاهما يمتاز بمفعول مذيب للمخاط .

وللحصول على مفعول أقوى يؤخذ «الينسون» مع «الزعتر» فى صورة شاى .

كما يفيد أيضاً استخدام زيت الينسون فى 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 .

●● الصبّار للحساسية الجلدية :

١١٥- كيف يستخدم نبات الصبار في علاج الحساسية الجلدية ؟

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

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

●● حمَّام الشوفان :

١١٦- هل هناك حمّامات خاصة لتلطيف الحِكة 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 المائى) من النباتات المستخدمة فى الطب الشعبى لبعض الدول كعلاج للحساسية .. حيث تقطَّع أوراق النبات وتستخدم ضمن مكونات السلطة الخضراء .

●● الحنظل والحساسية :

١١٨- كيف يستخدم نبات الحنظل في علاج الحساسية الصدرية ؟

أثبتت بعض الدراسات فائدة الحنظل المُر فى علاج بعض المتاعب الصحية مثل مرض السكر . ويستخدم كذلك فى الطب الشعبى لبعض الدول كعلاج للحساسية الصدرية.

يؤخذ العُشب فى صورة مغلى ، يُجهز بطحن الثمار ، وغلى كمية منها فى 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 شابيرو» 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 فنجانين 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 اللبنية 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 فى تخفيف الانتفاخ والتقلصات ، كما أنه يساعد فى مقاومة تأثير المواد المهيجة لغشاء الأنف ويخفف من أعراض الحساسية الأنفية وحمى القش .

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

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

●● الأناناس والحساسية :

١٢٢- هل تفيد فاكهة الأناناس في مقاومة أعراض الحساسية ؟

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

●● الحلبة والحساسية :

١٢٣- هل يفيد تناول الحلبة في تخفيف أعراض الحساسية ؟

مشروب الحلبة يفيد فى 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 الإغريقى "Greek hay" لأن الإغريق اعتمدوا على تناول الحلبة لحمايتهم من حمى القش أو الحساسية الأنفية .

النصائح الذهبية لمرضى الحساسية

– التوتر يزيد أعراض الحساسية .. وممارسة الاسترخاء (أو اليوجا) تخفف التوتر ، وتحسن القدرة على التنفس عند مريض الحساسية الصدرية .

– الإجهاد الجسمى (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 فى الأغذية التى تشتريها من السوبر ماركت وذلك بالاهتمام بقراءة نشرة التركيب .

– المواد المضافة للأغذية لأغراض مختلفة عادة ما تتسبب فى ظهور أعراض الحساسية ، فتمسَّك بالغذاء الطبيعى الطازج .

– تجنب المطاعم الصينية لأن كثيراً من أطعمتها تختلط بمواد مضافة مثيرة للحساسية .

– لاحظ أن البروتين الموجود بالأغذية المعالجة بالهندسة الوراثية قد يتسبب فى 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 .

– أرْضعى طفلك لحمايته من الحساسية .

– لابد من تنظيف فلتر جهاز التكييف بصورة دورية .. وإذا لم يكن فعالاً فى حجز الأتربة فيجب اقتناء فلتر من الأنواع الدقيقة الخاصة بمرضى الحساسية (HEPA) .

– لا تفتح نوافذ المنزل فى مواسم الغبار والرياح .

– ابتعد عن الحشائش خاصة فى مواسم انتشار حبوب اللقاح .

– نظف سجاجيد المنزل بحمض التانيك (الشاى) لقتل العثة .

– لا ينبغى نشر الأغطية والمراتب على الشرفات بصورة متكررة خاصة فى مواسم الأتربة وانتشار حبوب اللقاح .

– احرص على مقاومة الرطوبة فى منزلك للوقاية من انتشار العفن باستخدام جهاز التكييف ، أو جهاز إزالة الرطوبة (De lumicli fier) .

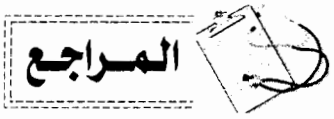
– لابد من البقاء خارج المنزل أثناء تنظيفه .

– احرص على تناول الأعشاب المفيدة فى السيطرة على الحساسية .

– لابد 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 بالقعود فى منزلك أو تسكن مؤقتاً على الشواطئ الساحلية .

obeikandl.com



■ المراجع العربية :

- دواؤك الطبيعي للربو والسعال — د/ أيمن الحسيني .
- خمسون عشبًا شافيًا لخمسين مرضًا شائعًا — د/ أيمن الحسيني .
- الحساسية — د/ تهاني المهدي .

■ المراجع الأجنبية :

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

obeikandi.com

الفهـرس

مقدمة ٣

مفهوم الحساسية ومسبباتها المختلفة ٥

كيفية حدوث الحساسية وارتباطها بالمناعة ١٢

الأنواع والأشكال المختلفة للحساسية ١٧

مواد غذائية مثيرة للحساسية .. احترس منها ! ٢٩

احترس من هذه العقاقير المسببة للحساسية ! ٣٥

طرق الوقاية من الحساسية ٣٨

العلاجات الدوائية لأمراض الحساسية ٤٣

أعشاب ونباتات لعلاج الحساسية ٥٢

النصائح الذهبية لمرضى الحساسية ٦٠

المـراجـــع ٦٢

obeikandl.com