

حساسية الربيع.. كيف نواجهها على طريقة الجدّات؟

كتبه كاثرين كورديني | 29 يونيو 2020



تشير التقديرات إلى أن حوالي 20% من الفرنسيين -مثلاً- يعانون من حساسية حبوب اللقاح، ويزداد تواتر حدوث هذه الحساسية كل سنة بشكل ملحوظ. ماذا تفعل عندما تصاب بأعراض حساسية حبوب اللقاح؟ ما الذي يمكن القيام به لتخفيف سيلان الأنف أو حكة العين؟

سيكون المرضى الذين يعانون من الحساسية أكثر عرضة لحبوب اللقاح هذه السنة، وذلك حسب ما توضحه [خريطة حبوب اللقاح لسنة 2020](#)، لتكون بذلك إحدى أسوأ السنوات وفقاً لأخصائي الحساسية. ويرتبط ذلك بشكل خاص بأحوال الطقس. فقد كان الشتاء معتدلاً وكذلك الربيع، ما من شأنه أن يعزز إطلاق حبوب اللقاح في الهواء. وما يجعل الأمر أسوأ الإجهاد المتعلق بجائحة كورونا، الذي يؤكد المتخصصون أنه يضعف جهاز المناعة. ينضاف إلى ذلك غلق المساحات الخضراء حيث تركت النباتات دون صيانة، ونتيجة لذلك ستكون كمية حبوب اللقاح أعلى بكثير من المعتاد. مع ارتفاع درجات الحرارة، سيعاني ما لا يقل عن 12 مليون فرنسي من أعراض الحساسية التي تشمل على الأعين الدامعة وتورم الحلق وسيلان الأنف. لكن لحسن الحظ، يوجد حلول لهذه المشكلة.

إن الحساسية رد فعل مفرط للجسم تجاه مواد معينة، مثل حبوب اللقاح، التي تؤدي إلى حدوث تفاعلات التهابية مزمنة عند ملامسة العينين أو الجهاز التنفسي. في الربيع والصيف، يعاني العديد من الأشخاص من حساسية حبوب اللقاح. وفي حين أن هذه الحساسية الموسمية عادة ما تكون بشكل رئيسي في فصل الربيع، فإنها يمكن أن تستمر لعدة أشهر وتتواصل أحياناً حتى الخريف. وكلما كانت درجة الحرارة معتدلة وكان الهواء أكثر جفافاً، زاد تركيز حبوب اللقاح. وفي فترات معينة، يمكن أن يصل عدد حبوب اللقاح إلى ألف في كل متر مكعب من الهواء، في الوقت الذي تكون فيه خمسة حبوب فقط كافية لظهور أعراض الحساسية.

ما هي أعراض حساسية حبوب اللقاح؟

إن التهاب الأنف التحسسي (أو ما يعرف بحمى القش أو حساسية الربيع) وما يرافقه من أعراض عادة ما تسببه حبوب اللقاح من الأشجار أو الشجيرات أو الأعشاب، التي تظل معلقة في الهواء في وقت مبكر من فصل الربيع. وعندما تدخل هذه الحبوب إلى الجهاز التنفسي أثناء استنشاق الهواء، يصاب الأشخاص الذين يعانون من الحساسية بـ **التهاب ملتزمة العين** والغشاء المخاطي للأنف.

تمثل اختبار الحساسية الفوري (يسمى أيضاً اختبار الوخز) في تطبيق مستخلصات من المواد المسببة للحساسية التي يمكن أن نستنشقها على الجلد

في هذه الحالة، تمتلئ العينان بالدموع وتؤدي الإفرازات إلى انسداد الأنف هذا إلى جانب تهيج الحلق. نتيجة لذلك، يشعر المريض بـ **التعب الشديد** في بعض الأحيان ويواجه صعوبات في النوم ليلاً. في هذا السياق، تقول رئيسة اتحاد الحساسية الدكتورة إيزابيل بوسي: “كما هو الحال في جميع أنواع الحساسية، يتفاعل الجسم بشكل غير ملائم من خلال إطلاق الهيستامين والمواد الالتهابية الأخرى”.

تتمثل أعراض التهاب الأنف التحسسي في: العطس، انسداد الأنف، سيلان الأنف، عيون دامعة.

يكون بعض الأشخاص أكثر حساسية تجاه أعراض الجهاز التنفسي التي تسببها حبوب اللقاح. وتزيد المخاطر لدى المرضى الذين يعانون من هشاشة الجهاز التنفسي، كما هو الحال بالنسبة لـ **مرضى الربو**.

يمكن حفظ أعراض التهاب الأنف التحسسي بعبارة “باريو”:

– “ب” للإشارة إلى الحكّة (حكة في العين والأنف وحتى الحنك).

- “الألف” للإشارة إلى حالة فقدان حاسة الشم.

- “الراء” للإشارة إلى سيلان الأنف (إفرازات أنفية واضحة).

- “الياء” للإشارة إلى العطاس.

- “الواو” للإشارة إلى انسداد الأنف.

إذا كنت تتناول مضادات الهيستامين، سيتعين عليك التوقف عنها لأسبوع على الأقل قبل إجراء اختبار الحساسية

تجدر الإشارة إلى أن حبوب اللقاح التي تأتي من الأشجار (من شهر شباط / فبراير إلى أيار/مايو) ومن النجيلية (من أيار/ مايو إلى تموز/ يوليو) والأعشاب (من تموز/ يوليو إلى تشرين الأول / أكتوبر) تطفو في الجو لأكثر من نصف سنة. لكنك لن تكون حساسا تجاه جميع أنواع حبوب اللقاح. لذلك، من المهم تحديد المواد المسببة للحساسية عن طريق إجراء اختبارات لدى الطبيب.

كيف يتم التشخيص؟

يتمثل اختبار الحساسية الفوري (يسمى أيضا اختبار الوخز) في تطبيق مستخلصات من المواد المسببة للحساسية التي يمكن أن نستنشقها (مثل حبوب اللقاح، العث، وبر الحيوانات ...) على الجلد. ثم يحاول الطبيب إدخالها تحت الجلد عن طريق خدش صغير غير مؤلم. إذا كانت النتيجة إيجابية، سيتورم المكان في أقل من 30 دقيقة.

لابد من إجراء اختبار الحساسية ومعرفة أعراضها وظروف ظهورها قبل البدء في العلاج. فعلى سبيل المثال، لن يكون لاختبار النجيلية الإيجابي أي قيمة تشخيصية إذا كنت تعاني من التهاب الأنف على مدار السنة. في المقابل، إذا كانت الحساسية ناتجة عن حبوب اللقاح العشبية فإن الانزعاج سيقصر على فصل الربيع فقط.

ملاحظة: إذا كنت تتناول مضادات الهيستامين، سيتعين عليك التوقف عنها لأسبوع على الأقل قبل إجراء اختبار الحساسية، لأنك تخاطر بجعل الاختبارات السلبية كاذبة.

ما هي علاجات حساسية حبوب اللقاح؟

يعتبر العلاج الوحيد طويل الأمد لحساسية حبوب اللقاح في **إزالة التحسس**، الذي يقوم على وضع الجسم في اتصال منتظم مع مسببات الحساسية باستعمال جرعة منخفضة على مدى عدة سنوات، وبذلك لن يتفاعل الجسم مع مسببات الحساسية على أنها أجسام غير مألوفة.

أما الحلول الأخرى، فتتمثل في علاج الأعراض عن طريق الأدوية، التي تهدف إلى الحد من أعراض حمى القش. للتخلص من التهيج التحسسي الذي يمنعك من الاستمتاع بعودة الشمس، قم بشطف أنفك بانتظام بمحلول ملحي فسيولوجي أو مياه البحر مع المنغيز.

يمكن أيضاً لمضادات الهيستامين أن تخفف من رد الفعل التحسسي، وينطبق الأمر ذاته على مشتقات الكورتيزون في حالة ظهور أعراض تنفسية أكثر حدة، مع العلم أن مضادات الهيستامين تتوفر في الصيدليات.

أثبتت العلاجات الطبيعية وحيل الجذات فعاليتها في التخفيف من أعراض الحساسية

- في حال ظهرت هذه الأعراض لأول مرة واستمرت لأكثر من أسبوع، فينصح بالتوجه للصيادي للحصول على المشورة. سيوصيك الصيادي بغسل الأنف (مصل فسيولوجي) أو استعمال محلول تنظيف العين (داسكروبيوسيروم) أو مضادات الهيستامين (السيتريزين، ديسلوراتادين) لمدة أقصاها سبعة أيام. يمكن تناول قرص واحد في اليوم من هذه الأدوية (جرعة واحدة من شراب أو محلول فموي بالنسبة للأطفال انطلاقاً من 5 سنوات).

- إذا استمرت الأعراض، فمن الأفضل استشارة طبيب عام، الذي من المحتمل أن يصف لك أحدث العلاجات من مضادات الهيستامين (روبتادين، إباستين، بيلاستين)، من خلال تناول قرص واحد يوميا حتى تختفي الأعراض. اعتماداً على حدة الأعراض، يمكن أن يضيف الكورتيكوستيرويدات الأنفية (بيكلوميثازون، فلوتيكاسون، بوديزونيد) وقطرات العين (كروموغلي-كيت، الصوديوم، الكيتوتيفين، الليفوكاباستين).

ماذا عليك أن تفعل يومياً للتخفيف من

حساسية حبوب اللقاح؟

قد تكون حساسية حبوب اللقاح مزعجة للغاية، خاصة عندما يعاني منها الفرد بشكل يومي. وقد أثبتت العلاجات الطبيعية وحيل الجذات فعاليتها في التخفيف من أعراض الحساسية. تتميز بعض الأعشاب بخصائص تساعد على الحد من شدة أعراض الحساسية. فالطرخون، مثلا، يتميز بخصائص طبيعية مضادة للحساسية بفضل محتواه من الكومارين والفلافونات. ويعمل الزعتر كمقشع طبيعي لاحتقان الجهاز التنفسي. كما يعتبر **زيت اللافندر الأساسي** فعالا جدا. لعلاج سيلان الأنف، ينصح بنبات القراص الذي يعد علاجا مثاليا. كما يوصى بغسل الأنف بخل البلسان أو خل التفاح. كما أن تناول مستخلص نبات الخمان في شكل كبسولات مفيد في علاج حساسية حبوب اللقاح.

يمكن لهذه النصائح أن تساعد في التعامل مع الحساسية بشكل أفضل:

- تهوية المنزل نهاية اليوم.
- معرفة أحوال الطقس قبل الذهاب إلى مناطق ريفية.
- ارتداء نظارات شمسية عند الخروج.
- إغلاق النوافذ عند جز العشب.
- تجنب النوم مع فتح النوافذ، خاصة إذا كان السرير بالقرب من النافذة.
- غسل الشعر كثيرا لإزالة حبوب اللقاح (قبل النوم حتى لا يسقط على الوسادة).
- تجنب فتح النافذة أو ركوب الدراجة.

المصدر: **مجلة توب سانتي**

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/37474](https://www.noonpost.com/37474)