

الدليل الطبي للاسرة

# الحساسية وحمى الكلا



أعراض

اختبارات



تشخيص



معالجات

مساعدة ذاتية



نمط الحياة



أكاديميا



مكتبة نرجس PDF

[www.narjes-library.blogspot.com](http://www.narjes-library.blogspot.com)

٢٠٥٣

الجمعية الطبية البريطانية الرفقة



# الحساسية وحبه الكلا

د. روبرت ديفيز

ترجمة  
سمير عبد الرحيم جلبي



أكاديميا

بيروت، لبنان

الدليل الطبي للأسرة: الحساسية وحمى الكلأ  
حقوق الطبعية العربية © أكاديميا إنترناشونال، 2002

ISBN: 9953-3-0067-4

Original Title: Allergies &  
Hayfever

Copyright © 2000, Dorling Kindersley  
Text Copyright © Pr. Robert J. Davies

أكاديميا إنترناشونال  
P.O.Box 113-6669  
ص.ب.  
Beirut, Lebanon  
هاتف 800811-862905  
فاكس 961 1 805478  
بريد الكتروني E-mail academia@dm.net.lb

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو احتزاز مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء كانت الكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة ومقدماً.

## ملاحظة هامة

هذا الكتاب غير مصمم  
كدليل للنصح الطبي  
الشخصي، لكنه مكمل لذلك  
النصح من أجل المريض  
الذي يرغب بفهم المزيد عن  
حالته.

عليك إستشارة الطبيب  
دائماً قبل تناول أي علاج.

وتجرد الإشارة إلى أن التقدم  
في العلوم الطبية يحدث  
بسرعة كبيرة، وبعض  
المعلومات المحتواة في هذا  
الكتاب عن الأدوية والعلاج  
قد تصبح قديمة بعد فترة  
غير طويلة.

**أكاديميا**

هي العلامة التجارية  
لأكاديميا إنترناشونال للنشر والطباعة

ACADEMIA  
is the Trade Mark  
of Academia International for Publishing and Printing

# المحتوى

7	ما هي الأرجبة (الحساسية)؟
23	حُصَّنَ الكلاً وحِكَةُ العَيْنَيْنِ
41	الريو والسعال والأزير
60	الأرجبة من الفول السوداني وأرجبات الأطعمة الأخرى
71	الطفح الجلدي المثير للحِكَة
80	لسعات الزنابير والنحل
83	الفهرس



ما هي الأرجية (الحساسية)؟

## ما هي الأرجية (الحساسية)؟



**استجابة الجسم**  
تدابير أعراض رد الفعل الأرجي  
من شخص إلى آخر، إلا أن  
الأعراض تتشكل في أحوال كثيرة  
نوبات شديدة من العطاس  
ويمين دامتين.

أصبحت حمى الكلأ (حمى الفش) والريبو وأنواع الأرجيات الأخرى أكثر انتشاراً في المئة سنة الماضية، وهي حالياً سبب مهم للمرض، لا سيما عند الأطفال والفتيا.

يوضح هذا الكتاب كيف تتطور الأرجيات، ويصف الأعراض الشائعة ويقدم صورة عملية مفصلة لمساعدة من يعانون منها في تمييز أسبابها ومن ثم تجنبها كلما أمكن ذلك.  
إنه يشرح العلاجات الطبية المتاحة في الوقت الحاضر ومنها إجراءات المساعدة الذاتية في حالات الطوارئ.

### ردود فعل مختلفة

الأرجية كلمة تستعمل على نطاق واسع لوصف أي شيء يتراوح من نوبة العطاس وتدمّع العينين في يوم مشمس دافئ إلى طفح جلدي أحمر اللون مسبب للحكة، وأذير يعقب لمس حيوان العائلة المدلل، وتورم الشفتين واللسان والقياه بعد تناول حبة فول سوداني، وتعني الأرجية رد فعل مختلف، والأفضل اعتبارها رد فعل غير مناسب ومؤذ لآلية دفاع جسم الإنسان إزاء مواد غير مؤذية عادة.

إن أكثر الأرجحيات انتشاراً هي التالية:

• حمى الكلأ وحكة العينين (التهاب الملتحمة أو الرمد

الأرجي allergic conjunctivitis).

الربو

الطفع الجلدي المسبب للحكة

الأرجحيات من الأطعمة

ردود الفعل الأرجحية للسعات الزنابير والنحل.

وتعتبر ردود الفعل الأرجحية تجاه الدواء والعقاقير

كالغضادات الحيوية (الضادات) والمهدئ الموضعي أقل

شيوعاً، غير أن كثريين من الذين يعانون من الربو وحمى الكلأ

يجدون أن تناول الأسبرين والعقاقير المشابهة الأخرى تزيد

أعراضهم سوءاً.

إن الكثير من يعانون كثيراً من وجع المعدة والإسهال

والإمساك، وكذلك من يشعرون بصداع حاد وف्रط النشاط

والإنهak، يحملون الطعام مسؤولية مشكلاتهم، على الرغم من

صعوبة تصنيف ذلك كأرجحية حقيقة، والأفضل وصف ردود

الفعل تلك بأنها حالات من عدم التحمل inttolerances

وفي حين أنه قد تصيب بحمى الكلأ أو الربو أو الطفح

الجلدي المسبب للحكة (التهاب الجلد التماسي contact

dermatitis) عن طريق الشهيق أو لمس مواد كيميائية متفاعلة

أثناء العمل، فإن البينة في مكاتب معينة قد تسبب ما يعرف

بمتلازمة البناء لاسبيما في البناء المكيفة التي تحتوي

على إضاءة اصطناعية وسجاد مثبت من الجدار إلى الجدار ونوافذ

لا يمكن فتحها. وتشمل أعراض متلازمة البناء حكة العينين

وجفاف الحلق والشعور بالإنهak.

ويعتقد عدد من الأشخاص أنه تظهر فيهم أعراض

ويشعرون باعتلال الصحة لدى ملامسة مواد كيميائية كثيرة

مستعملة في الحياة اليومية، مثل مساحيق الغسيل ومواد

التببيض وحالات التنظيف، ويجدون صعوبة في الوجود

خارج بيئات تخضع لسيطرة عالية وخالية من مثل هذه المواد.

ويعرف هذا بالحساسية الكيميائية المتعددة، وفي حين أنها

ردة فعل الجلدي

يظهر عند كثريين من يعانون

من الأرجحيات طفح جلدي بسبب

الحكة بعد ملامسة مادة معينة.

## ما هي الأرجية (الحساسية)؟

حقيقة على نحوِ كافٍ لمن يعانون منها إلا أن من الصعب تفسيرها علمياً ولا تعرف حالياً بأنها مظاهرٌ من مظاهر الأرجية.

## ما مدى انتشار الأرجية؟

- ليس ثمة شك في أن الأرجيات في ازدياد، على الرغم من أن بعضها أكثر شوغاً من الأخرى.
- واحد من كل ثلاثة أشخاص سيعاني من أرجية في وقت ما من حياته.
  - يعاني واحد من كل خمسة أشخاص من حمى الكلأ التي كانت مجهولة تقريباً حتى القرن العشرين، ومثل الأرجيات عموماً يبدو أن حمى الكلأ من أمراض البلدان المزدهرة.
  - يعتقد أن واحداً من كل خمسة تلاميذ مصاب بالربو.
  - تظهر في واحد من كل ستةأطفال حالات جلدية لها صلة بالأرجية ولاسيما الأكزيما.
  - واحد من كل عشرين شخصاً يعاني من الشرى، أي urticaria، الطفح الجلدي ذي البثور المستحكة.
  - يبدو أن الأرجيات إزاء الأطعمة، لاسيما الفول السوداني، في ازدياد بمعدل متين، على الرغم من أنها لا تزال غير متفشية نسبياً لحسن الحظ.
  - يحدث رد فعل موضعي كبير للسعات النحل والزنابير في 10% من المائة من السكان.

## لماذا يزداد انتشار الأرجيات؟

تنقل الأرجيات وراثياً في العائلات. وثمة عاملان رئيسيان يحددان إن كنت ستصاب بمرض أرجي. الأول هو التكوين الوراثي. إن إن جين gene للأرجية، الذي يسيطر على إنتاج الغلوبولين المناعي (IgE) ضد الأرجية والالتهاب الذي يؤدي إلى ردود الفعل الأرجية، يوجد في خامس الكروموسومات الـ46 الموجودة في الحمض الريبي النووي DNA في جسمك.

والعامل الثاني هو التعرض إلى المستأرج - **allergen** المادة التي تسبب رد الفعل وتثير الحساسية. وفي معظم الأرجيات الشائعة لا بد أنك تعرضت للمستأرج في سن مبكرة.

لا يمكن أن تُنسب الزيادة السريعة في الأرجيات إلى تغير في التكوين الوراثي لأن هذا يحتاج إلى عدة أجيال، ولذا لا بد أن يكون نتيجة تغيرات في البيئة وأسلوب الحياة.

ويمكن رؤية مثال على هذه العملية في التزايد السريع للأمراض الأرجية التي تكتشف في دول أوروبا الشرقية التي تتجه الآن نمط الحياة

الغربي (الأوروبي). إن نوع التغيرات المهمة تشمل التناقص في احتشار الديدان في

الجسم وانخفاض عدوى الطفولة والتحولات المثيرة في الأحوال المعيشية في المنزل. وتكون آلية الأرجية الأكثر

فعالية في منع الديدان في القناة الهضمية من دخول الجسم. وإذا لم تعد هذه الآلية ضرورية للتعامل مع احتشار

الديدان فيمكن أن توجه آثارها حالياً ضد متطفلين أقل أذى مثل حبوب اللقاح **pollen**.

ويعاني الأطفال الصغار في العوائل الكبيرة من الأرجية أقل بكثير من إخوتهم وأخواتهم الأكبر سنًا. ويعتقد أن ذلك يتعلّق بحالات العدوى الفيروسية المتكررة والتي تنتقل بسهولة من طفل إلى

آخر في العوائل الكبيرة.

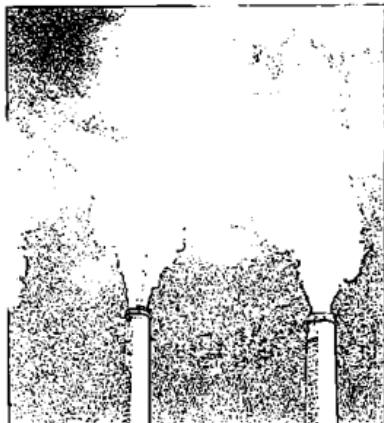
**الأطفال المولودون أولًا**، الذين تكون الأرجيات أكثر انتشاراً بينهم، يقلّون من هذه العدوى، التي يعتقد أنها تجعل ردود فعل النظام المناعي تجمّع عن انتاج مضاد الأرجية **allergy antibody**. ويُؤدي التناقص العام في حجم الأسرة إلى نسبة أعلى من الأطفال الذين يصابون بالأمراض الأرجية.



**الطفل المولود الأول**  
الطفل الأكبر في العائلة أكثر  
تعرضاً بالإصابة بالأرجية  
بالمقارنة مع الأخوة الأصغر  
سنًا. ويتعرّض الطفل الأكبر إلى  
العدوى الفيروسية على نحو  
أقل، لذا يزيد احتمال انتاج  
مضاد الأرجية.

## العوامل الحديثة

أظهرت دراسات في السويد وألمانيا واليابان فروقاً حضرية وريفية في تكرار الأمراض الأرجية الشائعة. ويوجى ذلك بأن التلوث الحالي قد يكون عاملاً مهماً في زيادة الأضطرابات الأرجية. ويعتقد أن المكونات الأهم في هذا التلوث هي



الهواء الملوث  
الإنبعاثات التي تطلقها المعامل  
ودخان عوادم السيارات مصدر  
رئيسي للتلوث. ويعتقد أن رذوة  
نوعية الهواء تفاصم حتى الكلا  
والريو.

المستويات العالية من ثاني أكسيد النيتروجين ( $\text{NO}_2$ ), لاسيما الجسيمات الصغيرة الموجودة بكميات كبيرة في الهواء خصوصاً بسبب ما تنتجه محركات الديزل. كما أظهرت دراسات يابانية وألمانية أن الأرجيات أكثر انتشاراً بين البالغين والأطفال الذين يسكنون ضمن مائة متر من الطرق المزدحمة بالمقارنة مع أولئك القاطنين في المناطق الأقل تلوثاً في المدن.

لم تؤكِّد هذه النتائج في المملكة المتحدة، ربما لأن ملوثاً مهماً هو الأوزون يوجد بمستويات عالية في الريف وينتقل مع ظهوره من أوروبا القارية. وتوجد

مستويات عليا من الجسيمات الدقيقة أيضاً في الهواء في المناطق الريفية. وعلى الرغم من استمرار الجدال حول أهمية التلوث الجوي في زيادة الأرجيات، قليل شك في أن حالة من يعانون من الريو وحمى الكلأ يمكن أن تسوء في أيام التلوث العالي.

ويعتبر التلوث الداخلي المساهم الأكبر في وباء الأرجيات الذي يلاحظ حالياً. وقد أدت الحاجة إلى حفظ الطاقة، على الرغم من أهميتها، إلى تحول في الحالة الداخلية في المنازل. فاستعمال موقد الفحم والافتقار إلى التواجد ذات الزجاج المزدوج والعزل يعني أن المساكن في الماضي كانت مهواة بسبب مرور التيارات الهوائية بحيث يتغير الهواء في الغرفة

## ما هي الأرجية (الحساسية)؟

### ما الذي يسبب الأرجية؟

العامل التالي هي المستأرجات الأكثر شيوعاً. وتعمل عادة على إثارة الأرجية في الأشخاص المعرضين لها وبعض الأشخاص شديدي الحساسية لعدة أنواع منها.

سوس غبار المنزل سوس غبار المنزل، لاسينا مخلفاته (أو البراز) هو السبب الأكثر شيوعاً للأرجية ويؤثر في ما يصل إلى 90% في المائة من مكابدي الأرجية.

حبوب لفاح الأعشاب تسبب حبوب لفاح العشب رد فعل في نحو 70% في المائة من الأشخاص الذين يعانون من الأرجية، وتزيد الكمية في الهواء إذا خصمت أراضي زراعية أوسع للمرور التي لا ترعى فيها الماشية.

الحيوانات المنزلية ثاني أهم سبب للأعراض الأرجية، و40% في المائة من الأطفال المصابين بالربو حساسون لمستأرجات القطة أو الكلاب.

الأشجار سبب شائع لحمى الكلأ في أوائل الربيع. ويعني الاحترار العالمي global warming وأن نباتات جديدة، مثل نبتة حشيشة الزجاج (parietaria judaica, wall pellitory)، كانت تقتصر على أوروبا القارية تظهر الآن في جنوب إنكلترا. ومع ازدياد الاحترار العالمي سيصبح طلع شجر البيتولا مشكلة متقدمة بل إن حبوب لفاح أشجار الزيتون قد تطير مع الريح من أوروبا إلى المملكة المتحدة مع امتداد أشجار الزيتون شمالاً من البحر الأبيض المتوسط.

العفن يمكن أن يطلق العفن حمى الكلأ في فصل الخريف في حين أن الجراثيم من العفن مثل *Alternaria*, *Aspergillus* و *fumigatus* منتشرة جداً في الجو. وقد تسبب نوبات ربو شديدة.

الحساسيات من الغذاء الطليب والبيض والسمك وحالياً الفول السوداني أسباب رئيسية للحساسيات من الغذاء. وقد تطلق النوبات الأصباب والمواد الحافظة.

الحساسيات من الغذاء

العفن

الأشجار

الحيوانات المنزلية

حبوب لفاح الأعشاب

سوس غبار المنزل

## ما هي الأرجية (المحسنةة)؟

حتى سبع مرات في كل ساعة. أما الآن حيث أصبح عدد المدخن أقل والعزل أكثر فعالية والتوازن ذات زجاج مزدوج والتدفئة المركزية فقد أصبح تغيير الهواء في غرف المنازل الحديثة أقل من مرة واحدة في الساعة. ونتيجة لذلك فإن مستويات الرطوبة تكون عالية.

فضلاً عن ذلك فإن معظم المنازل مزودة

بأثاث أكثر لياناً وسجاداً ما يوفر بيئة مثالية

لسوس الغبار المنزلي والإبقاء على

المستأرجات *allergens* من الحيوانات

المدللة والدخان من المواد الفارغة عديمة

التهوية ودخان السجائر والدخان وأبخرة المواد

الكيميائية ومواد الرش المنزلي. ويحتمل أن هذا المزيج

من المستأرجات والمواد المهيجة في البيئة المنزليه عديمه

التهوية هو السبب الرئيسي للزيادة السريعة في الأمراض

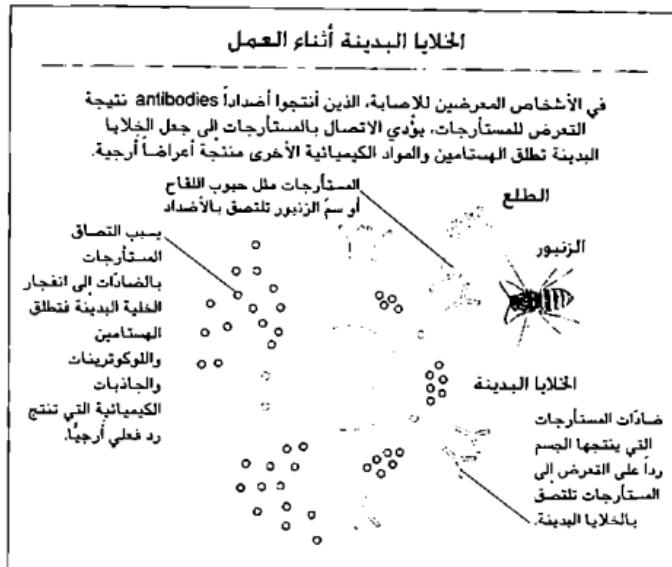
الأرجية.

الثلوث الداخلي  
التدخين والطبع يتجانس دخاناً  
مهيجاً قد يبقى محصوراً في  
الداخل، لا سيما في المنازل  
الحديثة الأقل تهوية من المنازل  
القديمة.

## التعرض المبكر

يبدأ رد الفعل الأرجي في مرحلة مبكرة من الحياة في الأشخاص ذوي الاستعداد الوراثي للإصابة والتعرض للمستأرجات مثل سوس غبار المنزل والحيوانات المنزليه. وحبوب اللقاح والعنف في السنة الأولى من عمر الطفل يؤدي إلى إنتاج الغلوبولين المناعي E أو IgE. إن مقدار التعرض في هذه السن مهم. والطفل الذي يتعرض إلى مستويات عالية من مستأرجات سوس غبار المنزل في السنة الأولى من الحياة يزيد احتمال تعرّضه من الناحية الاحصائية للربو في الطفولة والمرأفة.

كما أن الأطفال المولودين أثناء موسم حبوب اللقاح يزداد احتمال إصابتهم بحمى الكلأ. يلتصل الضاد IgE بالخلايا المتخصصة المسماة بالخلايا البدنية mast cells، التي تحتوي على مقدار كبير من الهرستامين ومواد كيميائية قوية أخرى تسمى لوكتوترينيات leukotrienes يمكنها توسيع الأوعية الدموية وتضييق العضلة الملساء المحيطة بالمسالك الهوائية للرئة.



كما أنها تجذب خلايا متخصصة أخرى، لاسيما خلايا الدم البيض المعروفة باسم الحميات eosinophils التي قد تسبق الالتهاب والتلف.

يسبب الهرساتين واللوكتوترينات الحكة والعطاس علاوة على تورم الجلد في أوعية الرئتين (المسالك الهوائية) وفي غشاء الأنف ويؤدي هذا إلى حدوث كتل حمر تسبب الحكة في الجلد والربو وانسداد الأنف. ويؤدي الالتهاب الذي يثيره اجتذاب الحميات eosinophils إلى ازدياد حساسية غشاء الأنف والرئة وظهور أمراض مزمنة. كما تلعب خلايا أخرى تسمى اللمفاويات lymphocytes دوراً مهماً في الالتهاب المستمر الذي يميز الأكزيما والتهاب الجلد التماسي contact dermatitis بخاصة، غير أنه كذلك من سمات حمى الكلأ والربو.

## كيف تشخيص الأرجية؟

ثمة عدد من الفحوص الممكنة التي يمكن أن تكشف أن كانت الأعراض لديك بسبب أرجية، ويمكن أن تحدد المستأرجات المسئولة عن ذلك.

### الفحص بوخذ الجلد

تكون الخلايا البدنية التي التصق بها ضاد الأرجية IgE موجودة في الجلد كله وفي غشاء الأنف والفم واللسان والمسالك الهوائية للرئتين وفي الأمعاء كافة.

ويمكن استعمال جلدك كموقع فحص لتحفيز ما يحدث في أجزاء أخرى من جسمك. تجري وخزة صغيرة في جلدك بابرة أو مبضع خالل قطرة من المستأرج. ويجري الفحص عادة على الجلد في ساعدك أو ظهرك. إذا أشار المستأرج إطلاق الهرستامين يحدث رد فعل أحمر يسبب الحكة خلال دقائق ثم يتورم ويظهر آثر يشبه النقطة blisler في الوسط و يصل مداه الأقصى بعد زهاء عشرين دقيقة ويلاشى خلال بضعة ساعات. يرتبط حجم الآثر تقريراً



فحص وجود الأرجيات بعض الطبيب قطارات من المستأرجات المحتبة بها على الجلد ويواخذ الجلد عبر كل قطرة بابرة صغيرة. ينتج رد الفعل الأرجي آثراً أحمر اللون متيناً للحكة.

بمستوى حساسيتك للمستأرج المعين. يدخل اختبار الوخزنة مقداراً ضئيلاً جداً من المستأرج إلى الجسم بحيث يعتبر الفحص مأموناً جداً ويمكن إجراؤه على أيّة فئة عمرية. ويمكن فحص عشرين إلى ثلاثين مستأرجاً في الوقت نفسه.

تستغرق الخلايا البدنية في أنحاء الجسم بعض الوقت لتصبح مغلفة بالضاد IgE، ولذا قد تكون فحوص الجلد سلبية في الطفل دون سن الثالثة حتى إذا كان حساساً فعلاً إزاء المستأرج. وحتى عندما يكون الفحص موجباً إزاء مستأرج معين قد لا تظهر أي أعراض عندما تكون على تماس معه لأن

للجسم آليات غير مفهومة حالياً يمكنها تخفيف رد الفعل نحو المستأرجات المستنشقة، وعندما تترابط فحوص الجلد الموجبة مع الأعراض تستطيع التأكيد أنها بسبب أرجية لذلك المستأرج المعين.

### فحص بقعة الجلد

توضع في هذا الفحص محليل من المستأرجات الشائعة التي تسبب التهاب الجلد - مثل مكونات مواد التجميل أو النبيكل أو المواد الحافظة - على جلد الظهر وتترك تحت ضماد خاص ثلاثة أيام، إذا ظهرت على جسمك بقعة بارزة حمراء اللون تسبب الحكة فإنها تعني أن النتيجة موجبة. وعندما تقرن هذه الفحوص مع تاريخ أعراض الجلد فإن مستوى دقتها يكون عالياً.

### فحوص الدم (CAP-RAST)

يزداد استعمال فحوص الدم (المعروف باسم CAP-RAST) لفحص وجود مضاد IgE في الدم. وخلافاً لفحوص الجلد، يمكن لهذه الفحوص أن تقيس بدقة مقدار مضاد الأرجية الموجود في الدم بالضبط وتدرج النتائج عادة على مقياس متدرج من صفر إلى ستة.

عندما لا توجد مضادات أو توجد بكمية ضئيلة (صفر أو واحد) فمن المرجح أنك لا تعاني من أي مرض أرجي. غير أن المستويات المعتدلة أو العالية (2 وأعلى) ترتبط بمرض أرجي، وعلى غرار فحص الجلد يمكن فحص 20 أو 30 مستأرجاً في عينة الدم الواحدة.

تفيد فحوص الدم هذه لاسيما إذا كنت تتناول مضاداً للهستامين للسيطرة على الأرجية في جسمك، إذ إن ذلك يمنع ردود فعل فحص الجلد، أو إذا كانت الأكزيما واسعة الانتشار في جسمك وتجعل الفحص يوحي بالجلد أو بفحص رقيقة من الجلدصعباً جداً.

## ما هي الأرجية (الحساسية)؟

### فحوص أخرى

ثمة بعض الفحوص الأخرى للأرجية تشمل فحص التحبيذ /  
الإثارة test / provocation / neutralisation (طريقة ميلر)،  
والفحوصات السامة لخلايا الدم، وتحليل الشعر، وفحص فيغا  
وعلم الحركات العضلية البشرية التطبيقي applied  
auricular kinesiology وطريقة المنعكش القلبي الأذيني cardiac reflex method  
غير مفهوم جيداً ولا تلائم النتائج في أحوال كثيرة مع نتائج  
فحوص وخذ الجلد أو فحص بقعة الجلد أو فحوص الدم CAP-  
RAST. ولا يوصى بهذه الفحوص في الوقت الحاضر.



### أدوية الأرجيات

إن العامل الأهم في معالجة الأرجية هو تحديد  
المستارج الذي يسبب الأعراض وتتجنب التماس  
به قدر الإمكان. غير أنه توجد عدة مجموعات  
من الأدوية التي، إن أحسن استعمالها، لا  
تحتفظ بالأعراض فحسب بل وتقلل  
أيضاً الالتهاب المستمر في الأنسجة  
الذي تسببه الأرجيات المزمنة.

### الأدوية مزيلة الاحتقان

تعمل قطرات أو رذاذات الأنف المزيلة  
للاحتقان مثل أندرين وزيلومتازولين (أوتريفين أو  
سودافيد) بتضييق الأوعية الدموية التي تمد بطاقة  
الأنف ما يسبب تقلص الفشاء الأنفي وتخفيف انسداد  
الأنف.

وهذه الأدوية تعمل بسرعة، وهي فعالة جداً إلا أنه ينبغي  
عدم استعمالها لفترات طويلة لأن من إمداد الدم بقليل من أوعية  
الدم بهذه الطريقة قد يسبب تلف الأنسجة يجعل الأعراض أسوأ.

مِرَّات إِزَالَةِ الْاحْتِقَانِ  
تُسْتَنِدُ إِلَى هَذِهِ الْأَدْوِيَةِ عَنْ طَرِيقِ  
الْأَنْفِ، وَهِيَ تَغْزِي الْاحْتِقَانَ لَكَنْ  
يَنْبَغِي لَا تَسْتَعْدِلْ لِفَتْرَاتِ طَوِيلَةِ.

## الموسعات القصبية

تعمل الأدوية الموسعة للقصبات bronchdilators بإرخاء العضلة الملساء المضيق، أي التي تضيق المسالك الهوائية في رئتي المصابين بالربو.

تعمل هذه الأدوية بسرعة، وهي فعالة مئنة جداً عند المصابين بالربو المعتمد الذين لا يصابون إلا أحياناً بتنوبات الأزير بعد التماس مع مستأرج أو عقب ممارسة الرياضة. غير أنه لا ينبغي الاعتماد عليها إذا كان الربو أكثر حدة لأن هذه الأدوية لا تعالج الالتهاب المزمن المستمر. ولمنع هذه الحالة من التفاقم تحتاج إلى العلاج بالأدوية المستنشقة المضادة للأرجية مثل صوديوم كروموجليكيت (إنثال)، أو ندوكرومييل صوديوم (تيلاد) أوستيروبيدات.

## المطريات

المطريات emollients تلطف الجلد وترطبته وهي العلاج الأساس لاضطرابات الجلد المتشرّر المثير للحكة.

تتوافر عدة أنواع مختلفة من المطريات مثل كريم أكويوس Aqueous ودبروبيس Diprobase E45. وعلى الرغم من أنه لا يوجد سوي فرق بسيط بينها فقد تجد أن منتجًا معيناً منها يلائمك أكثر من المنتجات الأخرى.

ويفضل معظم الناس استعمال أنواع الكريم التي تنفذ إلى الجلد وليس المراهم ointments التي تكون زيتية، وقد ينصح بإضافة مطريات إلى الماء الذي تستحم به. ولكن قد تظهر عند بعض الأشخاص آرجية للمواد الحافظة الموجودة في معظم المطريات.

نظم



تنون الموسعات القصبية تغرياً سريعاً وفعلاً للربو المعتمد. وقد يستفيد الأطفال من استعمال جهاز التنفس الأسهل



تلطيف الجلد  
للتطهير تأثير ملطف مرطب  
وتنصلح لعلاج حالات الجلد  
المتشقر أو المثير للحكة أو  
الجاف، بما في ذلك الأرجيات.

## ما هي الأرجية (الحساسية)؟

### مضادات الهرستامين

اكتُشفت مضادات الهرستامين أول مرة قبل أكثر من خمسين عاماً، وهي عmad علاج الأرجيات. وأصبحت في العقد الأخير عدّة مستحضرات مضادة للهستامين جديدة ومختلفة كثيرة متاحة وتدعم مضادات الهرستامين من الجيل الثاني.

ومثل مضادات الهرستامين من الجيل الأول توقف هذه المركبات (انظر ص 35) عمل الهرستامين الذي يطلق من الخلايا البدنية، وهي فعالة جداً في معالجة الحكة والسعال. غير أن لها مزايا كبيرة بالمقارنة مع مضادات الهرستامين من الجيل الأول مثل كلورفنيرامين chlorpheniramine (بيريتون Piriton) ولمضادات الهرستامين من الجيل الثاني ميزة عدم التفاف إلى الدماغ، ولذا فإنها لا تجعلك تشعر بالدوار. وهذه ميزة مهمة لأنها تعني أن تناول الدواء لا يؤثر على قدرتك على تنفيذ مهام معقدة مثل قيادة السيارات أو تشغيل الآلات. كما أنها تميل أيضاً إلى تقليل احتمال الشعور بجفاف الفم.

### الأدوية المضادة للأرجية

إن مجموعة العقاقير المضادة للأرجية (تعرف أيضاً بمثبّتات الخلايا البدنية)، التي تضم صوديوم كروموجلوكينيت وندوكروميل صوديوم، تبقى فريدة إذ تعمل هذه العقاقير بمنع الخلايا البدنية والحمضات eosinophils والهستامين والمواد الكيميائية المعقدة الأخرى التي تسبب الالتهاب.

ويينهي تناول هذه الأدوية قبل أن تصبح على تماش مع المستارج – وهذا يعني تناولها بانتظام. إن الفياب الواضح للتأثيرات الجانبية يجعلها مناسبة جداً لمعالجة الحالات الأرجية، لاسيما التهاب الملتحمة الأرجي وحمى الكلأ والربو، خصوصاً في الأطفال الذين يحتاجون إلى معالجة طويلة الأمد.



التهاب الملتحمة الأرجي  
الأدوية المضادة للأرجية مقدرة  
جداً في التهاب الملتحمة الأرجي  
وهي حالة تؤثر في العينين.  
وتشتمل في أحوال كثيرة  
لحالات طويلة الأمد إذ ليس لها  
سوى آثار جانبية قليلة.

## الأدوية المستعملة في معالجة الأرجيات

بعد تشخيص أرجية معينة، يمكن معالجتها بالأدوية. وثمة أنواع كثيرة من الأدوية. وفيما يلي بعض الأدوية الأكثر استعمالاً.

رذاذ أنفي: أدوية سريعة المفعول تستعمل لتخفيف الاحتقان.	أدوية تخفيف الاحتقان
منشاق يستعمل لارخاء العضلة القصبية الملساء ما يسمح للهواء بالانتقال بحرية عبر المسالك الهوائية.	الموستعات القصبية
مرهم/كريم: يستعمل لتلطيف بقع الجلد المتهبة.	المطربات
أقراص أو شراب: تمنع الآثار الالتهابية للهستامين.	مضادات الهستامين
منشاق أو مرهم/كريم: يعمل بمنع اطلاق الهستامين والمواد الكيميائية الالتهابية.	الأدوية المضادة للأرجية
منشاق أو مرهم/كريم: أدوية قوية تستعمل لتخفيف الالتهاب في الممرات الهوائية أو على الجلد.	الستيرويدات القشرية

عندما يكون هناك سبب للقلق من جراء التأثيرات الجانبية لمجموعات الأدوية الأخرى.

### الستيرويدات القشرية

الستيرويدات القشرية أدوية مضادة للأرجية ومضادة للالتهاب وهي قوية وفعالة. وعلى الرغم من أنها لا توقف إطلاق الهستامين ومواد كيميائية معدقة أخرى من الخلايا البدنية، إلا أنها فعالة جداً في تخفيف الالتهاب الذي تتصف به الحالات الجلدية المزمنة المرتبطة بالأرجية وحمى الكلأ المطرولة والشديدة (لاسيما مع انسداد الأنف) والربو المزمن

## ما هي الأرجحية (الحساسية)؟

معتدل الشدة. وهي تعمل على مستوى الجينات داخل الخلايا وتعتمدها من إنتاج مواد كيميائية ناقلة تدعى سايتوكينات تؤثر على نظام الجسم المناعي على مستوى أساسى جداً.

وفي حين أن هذه المجموعة من المركبات تعمل جيداً بلا شك، ثمة قلق بسبب التأثيرات الجانبية (مثل العدّ أو حب الشباب acne واحمرار الوجه واحتباس السوائل وضعف العضلات والقرحة الهضمية)، التي تكاد تظهر لا محالة عندما تتناولها بشكل أقراص.

لهذا السبب صنعت الستيروبييدات القشرية كرشاش أنفي لمعالجة حمى الكلا، وكمسشاك للربو وكريم لمعالجة أرجياس الجلد. وعلاوة على ذلك فإن الستيروبييدات القشرية الأحدث، مثل بودوسونايد (بولميكتورت Pulmicort) وفلوتيكاسون بروبيونات (فليكسوتايد Flixotide) فعالة جداً على سطح الأنف أو الأنف أو الجلد. إلا أنها لا تتصنّع جيداً في مجرى الدم والكمية الصغيرة التي تمتص ينزلها الكبد سريعاً.

في حين أثنا نعرف أن الاستعمال المنتظم والمطول للكريمات الستيروبيدية قد يؤدي إلى ترقيق الجلد وتحولات في صياغه، فلا يُعرف حتى الآن تماماً إن كانت للستيروبييدات الأنفية والمستنشقة تأثيرات جانبية كبيرة. وثمة قلق من أن معدل النمو عند الأطفال قد يتضخم بعد استعمال الستيروبييدات المستنشقة بكمية كبيرة ولمدة طويلة. وفضلاً عن ذلك، قد تكون هناك حالات لأناس يتعرضون للإصابة على نحو أسله، وثمة احتمال أيضاً بالإصابة بالساد (اعتام عدسة العين) cataract في عيني الشخص بعد استعمال هذه الأدوية.

ومع ذلك تبقى الستيروبييدات القشرية العلاج الأكثر فعالية للأرجياس، إلا أنها الأكثر ملاءمة للأشخاص المبتلين بمرض أشد لم يستجب للأدوية الأخرى.



### نقاط أساسية

- أصبحت الأرجيات أكثر انتشاراً في العادة سنة الأخيرة.
- تسبب الأعراض رد فعل مفرط لنظام الجسم المناعي على مادة غير مؤذية.
- الأرجيات تكون موجودة غالباً في العائلات.
- حددت عدة مسببات للأرجيات. وتشمل سوس المنزل وحبوب لقاح العشب والحيوانات المنزلية.
- يجري الأطباء عدداً من الفحوص لتشخيص الأرجية.
- تمة عدة أنواع مختلفة من الأدوية المتاحة لتخفيف الأعراض وتقليل الالتهاب.

## حمى الكلأ وحكة العينين

أطلق على نوبات العطاس والأنف السبيال والمسدود، والعينين الدامعتين والمثيرتين للحكمة اسم حمى الكلأ للمرة الأولى في منتصف القرن التاسع عشر، وعلى الرغم من أنها لا تزال مستعملة هذا المصطلح فإن الحمى ليست في الحقيقة من أمراض المرض كما أنها ليست بسبب الكلأ أو القش!

### حكمة العينين

يمكن للطارات العين أن تفرج إرهاق التهاب الملتحمة الأرجي، وهو من أعراض حمى الكلأ الذي يعود إلى عينين دامعتين مثيرتين للحكمة.

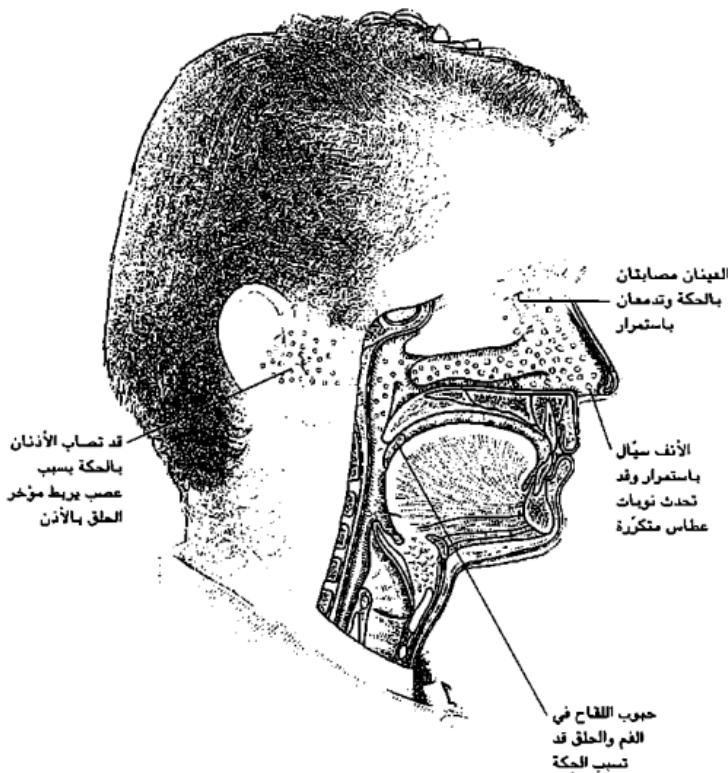


والقسمة الأدق لحمى الكلأ هي التهاب الأنف الأرجي الموسمي، والسبب الرئيسي هو الأرجية تجاه حبوب اللقاح، ويمكن ظهور حمى الكلأ أو التهاب الأنف الأرجي طوال أيام السنة، وعندئذ تدعى التهاب الأنف الدائم perennial rhinitis، والمستأرجحات الرئيسية ذات الصلة هي تلك التي مصدرها سوس غبار المنزل والحيوانات المنزلية.

إن حمى الكلأ هي أكثر حالات الأرجية شيوعاً وقد ازداد انتشارها في السنوات الأخيرة وتؤثر حالياً على واحد من كل خمسة أشخاص، وكما تعرف جيداً إذا كنت مصاباً فإن أنفك لا يتتأثر وحده، إن من أزعج الأعراض حكة العينين اللتين تدمعن دائماً وهي حالة تعرف بالتهاب الملتحمة الأرجي، والأعراض الأكثر شيوعاً في

### الأعراض البدنية لحمى الكلأ

يكون رد الفعل الأرجي على مادة مهيجة في الجوًّ تأثيرات لا سيما في الرأس، والحكة من الأعراض الشائعة وقد تكون في العينين والأنف والحلق والأذنين، والأنف سيل والعينان الدامتان من الأعراض الشائعة أيضاً.



## حمى الكلأ وحكة العينين

نحو ثلث المصابين بحمى الكلأ هي الحكة والعينان المحمّرتان والدمعتان. كما أن 50 في المائة من المصابين بحمى الكلأ يعانيون من الربو أيضاً.

تكون حمى الكلأ أكثر شيوعاً وأشد حدة عند من هم في سن المراهقة وتسبب مشكلات معينة لأن الأعراض تكون في أسوأ حالها في أيام (مايو) وحزيران (يونيو) وتموز (يوليو) عندما يخضع الطلبة لامتحانات مهمة.

### أعراض حمى الكلأ

يمكن أن تشعر بالحكة في الفم والأذنين والحلق إذا كنت مصاباً بحمى الكلأ.



نوبات العطاس قد يسبب تهيج البطانة الأنفية نوبات متكررة ولا يمكن السيطرة عليها من الغطاس أثناء مجة لحمى الكلأ.

### الحكة والعطاس

إن أهم دور لأنفك هو تصفية الهواء وحماية رئتيك. وتنتج الحكة والعطاس من تأثيرات المستامين الذي يطلق إلى أنسجة أنفك أثناء رد الفعل الأرجي على حبوب اللقاح. إن تهيج منطقة ضئيلة من الأنف قد يؤدي إلى العطاس الفوري والقوي عادة خمساً إلى عشرين مرة في النوبة الواحدة. وقد تحس بالحكة في الفم أيضاً لأن حبوب اللقاح تدفع من أنفك إلى القسم الخلقي من الحلق.

ويجد بعض الأشخاص أن الأذنين أيضاً تستحكان ليس بسبب دخول حبوب اللقاح فيها بل نتيجة تنشيط عصب يربط القسم الخلقي من الحلق بالأذن.

### الأذن السبيال

يبقى إفراز السائل اللزج (المخاط) المنخررين سالكين. غير أنه عندما يحدث رد فعل أرجي إزاء حبوب اللقاح قد يفرز أنفك ما يعادل ملء كوب بيضة من سائل مائي كل ساعة ينساب من الأنف بحيث تعطس وتمخط باستمرار.

## الأنف المزكوم والمسدود

قد تكون من بين نصف الذين يعانون من حمى الكلاً ويضطرون إلى تحمل انسداد الأنف، وهو أزعج الأمراض الأنفية. يحدث ذلك نتيجة تورم النسيج الأنفي الذي يسببه إطلاق الهرستامين واللوكوتريينات من الخلايا البدنية عقب التفاعل مع حبوب اللقاح.

عندما يكون الأنف مسدوداً تماماً تعاني من الصداع واضطراب النوم والتنفس من الغم، الذي يسبب الشعور بالجفاف في الحلق والسان عندما تستيقظ في الصباح. وفي الحالات الحادة لا تستطيع أن تشم أي شيء أو تنذوقة.

## التهاب الجيوب

الجيوب، وهي تجاويف مليئة بالهواء في عظام الجمجمة، وتكون مفتوحة على التجويف الأنفي. وعندما يتورم النسيج في أنفك فإنه يسد الفتحات وتتكاثر الجراثيم المحسورة في الجيوب مسببة عدوى infection أو التهاب الجيوب sinusitis. إن التهاب الجيوب الحاد مؤلم جداً ويؤدي إلى حمى وتشعر بالتوعد حقاً.

## العينان المستحكتان والدامعتان

قد تدخل حبوب اللقاح عينيك بسهولة وهناك قد تتفاعل مع الخلايا الموجودة في الملتحمة conjunctiva، وهو الغشاء الذي يغطي الجزء الأبيض من العين ويبطن داخل الجفن. يصبح هذا الغشاء مثيراً للحكة وملتهباً، ما يجعل عينك تبدو حمراء فتنتج مزيداً من الدموع لجرف المادة الموزية الداخلية وتقوم بمحكمها لإزالتها. وهذا طبعاً يزيد إثارة أنسجة العين ويزيد الحكة فيها.

## التأثيرات العامة لحمى الكلا

يميل من لم يعانون من حمى الكلا إلى الاستخفاف بأعراض هذه الأرجية المزعجة. ووفقاً لاستفتاء حديث أجراه مهد غالوب (Gallup):

٤٠% من المصابين وجدوا أن عملهم قد تأثر بحمى الكلا لا سيما بسبب الهبوجية (irritability) والانتقاض إلى الترکيز.

٨٠% من المصابين شعروا حقاً أنهم غير سعداء وتعسوا ومكتنفين ومتضايقين وقلقين أثناء موسم حمى الكلا.

قال واحد من كل عشرة أشخاص إنهم اضطروا للتغيب عن العمل.

أظهرت الدراسات أن أداء الأطفال الذين يعانون حمى الكلا أقل جودة في المدرسة.

٤٠% من المصابين يدخلون من تأثيرات حمى الكلا على مظهرهم مما يسبب التقييد في حياتهم الاجتماعية.

٢٥% من سائقي السيارات الذين يعانون من حمى الكلا قالوا إن قدرتهم على القيادة تأثرت بها وإن قيادة السيارة بوجود أعراض حمى الكلا غير مأمونة، ومن الواضح أن هذه نتيجة مهمة.

## التهاب الأنف الأرجي الدائم

تُنتج هذه الحالة أعراضًا طوال العام، وعلى الرغم من أن المستأرجات الرئيسية هي سوس غبار المنزل والحيوانات المنزلية إلا أن الأعراض هي في أحوال كثيرة أسوأ في موسم الصيف بسبب الأرجية الإضافية للطلع، والأنف المزكم والمسدود من الأعراض الأكثر تكراراً في التهاب الأنف الدائم مقارنة بالتهاب الأنف المومسي، على الرغم من أن التهاب الماتحمة، أقل شيوعاً، وفي أحوال كثيرة تظهر أكياس تحت عيون الأطفال المصابين بالأعراض طوال

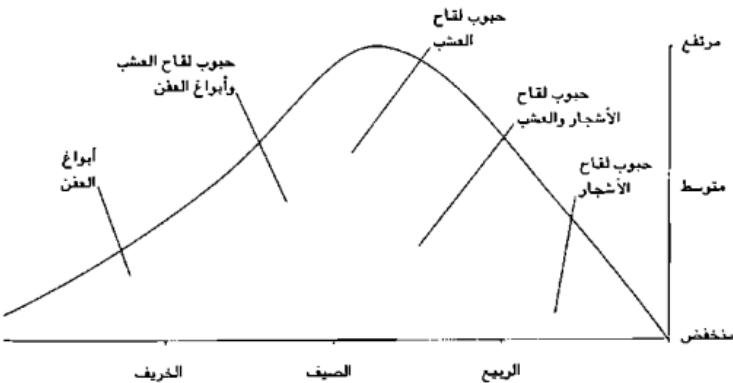
السنة، ويمسح أطفال كثيرون أنوفهم براحة أيديهم ويدفعون طرف الأنف نحو الأعلى مسبباً حدوث طية عبر الأنف.

## المهيجات: حمى الكلأ

تظهر أعراض حمى الكلأ عند الذين يعانون من هذه الحالة أولاً عندما تصل كثافة حبوب اللقاح في الجو إلى حوالي 50 حبة في المتر المكعب الواحد من الهواء، لكن مع تقدم الموسم وأزدياد التهاب الأنفية تقل حبوب اللقاح الازمة حبوب اللقاح أقل فأقل لإحداث نوبة في البطانة الحساسة جداً في الأنف والعينين. وفضلاً عن وجود مهيجات أخرى في الجو مثل التلوث الجوي بسبب السيارات أو الصناعة ودخان السجائر والروائح العطرية القوية والمواد المنظقة المنزلية والحالات الهوائية aerosols يمكنها أن تثير نوبات وتجعل حياتك بوصفك تعاني من حمى الكلأ مزعجة أكثر.

وفي حين أنك لا تكون حساساً حقاً لهذه المواد المهيجة، فإنك حساس جداً لتأثيراتها المهيجة لأن عينيك وبطانة أنفك تصبح مفرطة الحساسية بسبب رد فعلها الأرجي المستمر على حبوب اللقاح.

**حدوث حمى الكلأ**  
يتباين حدوث نوبات حمى الكلأ وشذتها طوال السنة مع ظهور المستائرات المختلفة. ويستجيب معظم المصايبين لحبوب لقاح العشب وربما في أعلى مستوياته في منتصف الصيف.



## ما الذي يطلق حمّى الكلأ؟

إن من يعانون من حمّى الكلأ حساسون لحبوب اللقاح الموج في الجو وتأتي هذه من النباتات التي تلقي بالهواء، وأكثـرـ شـيـوـعاـ الأـعـشـابـ وـالـأـعـشـابـ الضـارـةـ وـالـأـشـجـارـ،ـ وـخـلـافـاـ لـلـاعـادـ السـائـدـ،ـ نـادـراـ مـاـ يـكـوـنـ الـعـاـنـوـنـ حـسـاسـيـنـ لـحـبـوـبـ اللـقـاـحـ النـبـاتـ ذـاـتـ الـأـلـوـانـ الزـاهـيـةـ أوـ ذـاـتـ الـرـوـاـنـجـ حيثـ تـنـتـقـلـ جـبـ الـلـقـاـحـ الـأـقـلـ وـالـلـزـجـةـ فـيـهـاـ مـنـ بـنـتـةـ إـلـىـ أـخـرىـ عـنـ طـرـيقـ الحـشـرـ

### حبوب لقاح العشب

من بين مئات أنواع الأعشاب فإن عدداً قليلاً نسبياً يعتبر شائعاً ولا تنتج حبوب اللقاح بكثرة تكفي لنشر معدلات عالية من حبوب اللقاح في الجو، وينتج عشب الجاودار rye grass، الذي يزرع على نطاق واسع لأغراض الرعي، حبوب لقاح أقل من أعشاب المراعي التقليدية، ومنها عشب تيموثي وكوكسفت ويوركشير فوغ والعشب الريبيعي الحلو وعشب البساتين.

وعندما تراح الأرض من الاستعمال الزراعي تسقط حشائش المروج مرة أخرى وبالتالي يتحمل أن ترتفع معدلات حبوب اللقاح.

وثمة تفاعل مختلط واسع بين أنواع العشب، ولذا فإذا كنت حساساً لأحد الأنواع فقد تستجيب إلى حد ما إلى أنواع آخر يمتد موسم حبوب لقاح العشب من منتصف شهر أيار (ماي) إلى نهاية شهر تموز (يوليو) ويصل الذروة في أواخر حزير (يونيو) وأوائل تموز (يوليو). وتبايناً كمية حبوب اللقاح في الـ من يوم إلى آخر ومن ساعة إلى أخرى، وينتـجـ كلـ نوعـ منـ العـشـبـ حـبـوـبـ لـقـاـحـهـ فـيـ وقتـ معـيـنـ مـنـ الـيـوـمـ،ـ وـعـلـىـ الرـغـمـ مـنـ أـنـ مـعـ الـأـنـوـاعـ تـزـهـرـ مـرـةـ يـوـمـيـاـ فـيـ الصـبـاحـ الـبـاـكـرـ إـلـىـ أـنـ ثـوـعـيـنـ مـاـ الـأـعـشـابـ الـتـيـ تـنـتـجـ حـبـوـبـ لـقـاـحـ كـثـيـرـةـ،ـ وـهـمـاـ يـوـرـكـشـيرـ فـوـ وـالـعـشـبـ الـرـيـبـعـيـ الـحـلـوـ،ـ يـزـهـرـانـ مـرـةـ ثـانـيـةـ فـيـ أـوـاـخـرـ فـتـرـةـ مـاـ بـ الـظـهـرـ.

## حبوب لقاح الأشجار

إن مصادر حبوب لقاح الأشجار الأكثر شيوعاً هي البندق والدلب plane والبلوط والدردار والبتولا، وتنتج حبوب اللقاح هذه في الربيع بعد ظهور الأوراق بفترة قصيرة، ويعتبر موسم حبوب لقاح الأشجار أقصر من موسم حبوب لقاح العشب ويستمر ما بين أربعة أسابيع وستة أسابيع من نهاية آذار (مارس) إلى نهاية أيار (مايو).



## حبوب لقاح الأعشاب الضارة

خلافاً لسواحل أميركا الشمالية والبحر الأبيض المتوسط فإن مناخ المملكة المتحدة غير مواتٍ لنمو عشبة الخنازير ragweed أحد أكثر الأنواع المنتجة لحبوب اللقاح وسبب مهم لحمى الكلأ في تلك المناطق. غير أن حبوب لقاح الأعشاب الضارة الأخرى يمكن أن تسبب رد فعل أرجي.

تكون أوراق نبات القراد مغطاة بالوبر الذي يحقن عوامل تطلق المhistamin في الجلد مسببة الألم المألوف والحكمة والطفح. ويزهر نبات القراد في أواخر الصيف والخريف ويطلق حبوب اللقاح في الجو عندما تشرق الشمس على الأزهار الفتية المختلفة. ولحسن الحظ فإن الأرجية من حبوب لقاحها تبدو غير شائعة نسبياً.

غير أن أحد أنواع الفصيلة نفسها وهو *Parietaria judaica* المعروف بخشيشة الزجاج الجدارية wall pellitory ينتج كميات كبيرة من حبوب اللقاح التي تحتوي على كمية كبيرة من المستارجات، وهو سبب رئيسي لأعراض حمى الكلأ عبر أوروبا القارية. وقد انتشرت هذه النبتة الآن في جنوب إنكلترا حيث بدأت تسبب أعراضًا في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

### المدينة والريف

تطلق حبوب اللقاح في أوائل الربيع لقد جعل زرع أشجار جانب الطريق مثل شجر البندق الآرجية من حبوب لقاح الأشجار شائعة في المدن كما في الحال في الريف.

## حمى الكلأ وحكة العينين



من أسباب حمى الكلأ  
حقول لفت البذور الزيتية الزاهية  
غدت كثيل فداء للمصابين  
بحمى الكلأ، إلا أن القليلين  
تسرباً حساؤون حقاً لم يحربوا  
لماح هذه النبتة.

## لفت البذور الزيتية Oil Seed Rape

في العقد الأخير حدثت زيادة كبيرة في الزراعة التجارية للفت البذور الزيتية. يتم التلقيح عن طريق الهواء وعن طريق الحشرات. وعلى الرغم من أن اللون الأصفر الزاهي للزهرة يجعل وجود هذه النبتة واضحًا جدًا إلا أن القليلين حساسية لحبوب لقاحها.

## العفن

يتنتمي العفن إلى الفطريات وله قدرة كبيرة على التكيف ويمكن أن يوجد في أي مكان يحتوي على رطوبة وأكسجين. ويكون عادة من شعيرات طويلة تنمو على سطح المواد العضوية مثل أكواخ الدبالي (مزيج الروت وأوراق الشجر compost) والفاكهه النتنة أو الجبن المتعفن.

*Cladosporium herbarum* ينتج هذا العفن عدداً كبيراً جداً من الأبواغ spores وهو المستارج الأكثر شيوعاً من أنواع العفن. تتركز الأبواغ كثيراً بين شهري أيار (مايو) وتشرين الأول (أكتوبر) وتصل إلى 15000 بوغ لكل متر مكعب من الهواء. ويكثر العفن في الأوراق والمواد النباتية، لاسيما العشب، والأبواغ سبب لحمى الكلأ أثناء أشهر الصيف، خاصة عندما يُحرز العشب وإذا لم تتزامن الأعراض مع معدل كمية حبوب لقاح العشب فقد تكون الأرجحية من هذا العفن هي السبب.

*Alternaria alternata* هذا نوع شائع جداً من العفن يوجد في دبالي التربة والخشب النتن وهو سبب رئيسي للمرض الأرجي في الولايات المتحدة. وفي المملكة المتحدة يسبب عفن *Alternaria* التهاب الأنف والربو في الخريف لاسيما أثناء وقت الحصاد.

## الاحتراز العالمي وحمى الكلأ

ظهرت في بعض المناطق المعتدلة في أوروبا، ومنها جنوب إنكلترا، زيادة في درجة الحرارة بلغت  $0.5^{\circ}\text{C}$  منذ عام 1970. وإذا استمر هذا الاتجاه ستصبح الحياة مزعجة أكثر لمن يعانون من حمى الكلأ. إذ سيمتد موسم حمى الكلأ وتزهر الأعشاب في وقت مبكر أكثر في السنة ويستمر إلى أوائل الخريف، وفضلاً عن ذلك فإن حبوب لقاح شجر البتوألا ستنفتح في وقت مبكر أكثر في السنة. وقد تظهر لبعض الأشخاص أرجحية من حبوب لقاح أشجار الزيتون. إن حبوب اللقاح فعالة وتكفي بضم حبوب لإحداث نوبات حمى الكلأ. إن عشبة الخنازير منتج غزير لحبوب اللقاح مما يؤدي إلى إصابة الكثرين بحمى الكلأ الحادة في الولايات المتحدة.

## الطقس والوقت أثناء اليوم

تفتح أزهار الأعشاب في الصباح الباكر وتنتاثر حبوب اللقاح في الهواء. وفي الأيام الصافية والصادحة ومع ارتفاع درجة الحرارة يحمل الهواء حبوب اللقاح في الجو إلى ارتفاع السحب الركابية. وتتوقف تيارات الحمل هذه عندما يبرد سطح الأرض في المساء المبكر فتسقط حبوب اللقاح بكثيات كبيرة. تتركز حبوب اللقاح في المناطق الريفية في حوالي الساعة الخامسة - السادسة مساءً أما في المناطق الحضرية فإنه يتاخر ساعة أو ساعتين. وفي الليل الساكنة تستقر حبوب اللقاح من المناطق العليا في الغلاف الجوي بهدوء في الهواء الساكن مما يؤدي إلى ذروة ثانية بعد منتصف الليل. وقد يعطى المطر في الصباح هذا النفع ويؤخر تفتح أزهار العشب. وإذا استمر المطر فإنه يقتل كمية حبوب اللقاح في ذلك اليوم. وتورد الصحف والنشرات الجوية التلفزيونية والإذاعية بانتظام التقديرات اليومية لكمية حبوب اللقاح معبراً عنها بمعدل عدد الحبوب في المتر المكعب الواحد من الهواء أثناء فترة

### المسبب المجهري

في الريف تصل مستويات حبوب اللقاح (تشاهد هنا مكثرة منات المرات باستعمال مجرب الكتروني) في الهواء إلى الذروة اليومية بين الساعة الخامسة والسادسة عادة.



### مستويات حبوب اللقاح المتغيرة

قد ترتفع مستويات مستأرجات حبوب اللقاح في الجو كثيراً أثناء العاصفة الرعدية إذ إن الرطوبة المائية قبل العاصفة تسبب انفجار حبوب اللقاح.

24 ساعة في الربيع والصيف. للعواصف الرعدية تأثير مثير على مستوى مستأرجات حبوب اللقاح في الهواء، وتسبب الرطوبة العالية قبل حدوث عاصفة انفجار حبوب اللقاح وتطلق مناث الجسيمات النشوية الصغيرة التي تحمل أحد المستأرجات العشبية الرئيسية. وفي المدن قد تلتتصق المستأرجات بأحد الجسيمات الكربونية الصغيرة في الهواء، وهي نفسها ناتج محركات الديزل. تستنشق بسهولة الجسيمات النشوية أو المستأرجات الملتصقة بالجسيمات الكربونية ليس إلى الأنف فحسب بل إلى المسالك الهوائية للرئة، وكانت سبب موجة واسعة من الريو في حزيران (يونيو) 1994 أدت إلى زيادة

كبيرة في دخول من يعانون من حمى الكلأ إلى المستشفيات من لم يكتروا مصابين بالريو سابقاً. وفضلاً عن ذلك، قد تؤدي العواصف الرعدية إلى زيادة كبيرة في تعداد الأبواغ من عفن يدعى *Didymella exitalis* يوجد على أوراق الشعير والقصم الناضجة. إن إطلاق الأبواغ يزداد 25 ضعفاً بعد بدء سقوط المطر.

### كيف تعالج حمى الكلأ؟

تستند معالجة حمى الكلأ كما هو شأن الأرجحيات الأخرى، إلى تجنب المستأرجات. ولما كانت سحب حبوب اللقاح تتجه نحو المناطق الحضرية فقد يكون التعداد عالياً حتى في وسط مدينة كبيرة ولا تستطيع تجنبها. إلا أن هناك بعض الخطوات التي يمكن اتخاذها لتقليل تعرضك لحبوب اللقاح (انظر الجدول ص (34).

## خطوات يمكنك اتخاذها لتقليل التعرض لحبوب اللقاح

- فـ في حين قد يستحيل تجنب مستارج محمول في الجو، مثل حبوب اللقاح، فإنك تستطيع تقليل تعرضك بالوسائل التالية:
  - د تجنب التواجد في الخارج في المساء الباكر عندما يكون تعداد حبوب اللقاح في ذروته.
  - د حاول البقاء في الداخل عندما يكون تعداد حبوب اللقاح عالياً.
  - د إغلاق نوافذ غرفة النوم عندما تنام لمنع حبوب اللقاح من الدخول في الليالي الساكنة الهدامة.
  - د ضع نظارات شمسية للمساعدة في منع حبوب اللقاح من الدخول إلى عينيك.
  - د كلف شخصاً آخر بجز العشب في الحديقة.
  - د عندما تكون في السيارة أبق النوافذ والأبواب مغلقة. وعندما تشتري سيارة جديدة اختر واحدة تحتوي على مرشح لحبوب اللقاح في نظام التهوية.
  - د اقض إجازاتك في مناطق ساحلية حيث يبقى نسيم البحر حبوب اللقاح على البر.
  - د استحم وأغسل شعرك في المساء للتخلص من حبوب اللقاح.

## الغذاء والدواء وحمى الكلاً

نادراً ما تسبب أرجية الطعام أعراضًا تشبه أعراض حمى الكلا. إلا أن بعض الأشخاص يجدون أن الامتناع عن تناول منتجات الحليب في غذائهم يخفف الأعراض الأنفية بعض الشيء، لا سيما الإفرازات الأنفية المفرطة. وثمة تفاعالية متقابلة بين حبوب اللقاح شجر البتوأا ومستارجات فاكهة معينة، لا سيما التفاح. إن واحداً من كل عشرين شخصاً من يعانون من التهاب الأنف الدائم لديهم حساسية للأسيبرين والأدوية الأخرى غير الستروبيدية والمضادة للالتهابات مثل إيبوبروفين (نوروفن Nurofen)، الذي قد يسبب أعراضًا وله صلة بحدوث السليلات (الزوائد) الأنفية polyps.

منتجات الحليب  
يجد البعض أن الاستغناء عن منتجات الحليب في النظام الغذائي يساعد في تخفيف أعراض حمى الكلا، لا سيما الأنف السعال.

## أدوية حمى الكلاً

جرى تحول في التحكم بحمى الكلاً لأنك تستطيع الآن الحصول على العلاجات الضرورية كافة من الصيدلية بدون وصفة طبية.

### مزيلات الاحتقان

أوكسيمتازولين (أفرازين Afrazine) وزيلومتازولين (أولريفين Otrivine) اللذان يؤخذان ك قطرات أنفية أو رذاذ مما أكثر مزيلات الاحتقان استعمالاً.

تعمل هذه الأدوية بسرعة وتساعد في فتح الأنف المسدود بسرعة وفعالية. ويستمر تأثيرها فترة قصيرة نسبياً عندما تستعمل بهذه الطريقة. ومن البديل قطرات الأنف إيفرين Ephedrine.

كما أن مزيلات الاحتقان الموضعية تعمل على نحو جيد جداً، غير أنك لا بد أن تذكر عدم المضي في استعمالها أكثر من 14 يوماً، إذ أن استعمالها لفترات طويلة يضر بطانة الأنف و يجعل الأنف المسدود أسوأ من السابق بعد زوال تأثير الدواء. ونتيجة لذلك فإنك تميل إلى استعمالها على نحو أكثر تكراراً لفتح أنفك.

إن مزيلات الاحتقان مفيدة لاسيما في تفريح الانسداد الأنفي قبل استعمال دواء مضاد للالتهاب.

### مضادات الهستامين

لما كنت تستطيع حالياً شراء مضادات الهستامين الحديثة وغير المركونة من الجيل الثاني من الصيدلية فينبعي أن تختار دائماً أحدها بدلاً من مضادات الهستامين المركونة الأقدم منها مثل كلورفينيرامين (بيريتون Piriton) أو كليماستين (تافغيل Tavegil).

على الرغم من أن مضادات الهستامين نادراً ما ترتبط بالنعاس ينبغي أن تحذر عندما تقود السيارة وتجنب

## مضادات الهستامين التي تباع بلا وصفة طبية

هذه مضادات هستامين أحدث وغير مركبة تستطيع شراءها من الصيدلية بلا وصفة طبية.

الاسم التجاري	الاسم الجنسي	الجرعة اليومية
زيرتك Zirtec	ستريزين Certirizine	10 ملغم مرة واحدة صباحاً
كلاريتين Clarityn	لوراتايدين Lorataidine	10 ملغم مرة واحدة صباحاً
هيسمانال Hismanal	أستيميزول Aslemizole	10 ملغم مرة واحدة صباحاً
تلفاست Tellast	فكسوفنادين Fexofenadine	120 ملغم مرة واحدة صباحاً

مع حدوث اضطرابات في نظم القلب عند عدد قليل من الذين يعانون من حمى الكلاً. وهذه هي بخاصة حالة الذين يتناولون دواء كيتوكونازول المضاد للغطري أو المضاد الحيوي أريثروميسين في الوقت نفسه.

ونظراً لمجال الاختيار المحدود بين فعالية هذه الأدوية فالأفضل تجنب الدواء الذي يحدث هذه التأثيرات الجانبية إن أمكن. إن فكسوفنادين هو المنتج النشيط لترفنادين بعد التحلل في الكبد. وخلافاً لترفنادين، ليس لفكسوفنادين أي تأثير على القلب، وهو فعال ومأمون وينبغي استعماله بدلاً من تيرفنادين ويمكن التوصية باستعمال لوراتايدين وستريزين وفكسوفنادين بوصفها مضادات هستامين فعالة وغير مركبة.

يمكن بيع مضادات الهستامين هذه لعلاج حمى الكلاً عند الأطفال فوق سن الثانية عشرة. غير أن طبيبك يستطيع وصف مضادات الهستامين هذه للأطفال الأصغر سناً. ويمكن وصف

لوراتادين للأطفال فوق عمر الثانية.  
لا يستجيب كل شخص بالدرجة نفسها إلى كل من مضادات الهستامين، ولذا قد تحتاج إلى تجربة دواء أو اثنين قبل أن تجد المستحضر الذي يناسبك على النحو الأفضل.

ثمة مضاد للهستامين آخر يدعى أكرييفاستين (Semprex) غير متاح حالياً إلا من طبيبك. وينبغي تناوله ثلاث مرات في اليوم.

يمكن رش مضادات الهستامين مباشرة في المنخرين وأحد

## أهداف العلاج

طورت مؤسسة الأرجية البريطانية السلسلة التالية من الأهداف لتدبير حمى الكلا:

الهدف هو السماح لمن يعانون من حمى الكلا بالتحرر من القيود التي تفرضها حمى الكلا لكي يواصلوا العمل أو الدراسة كالمعتاد وينتفعوا بالربيع والصيف.

ينبغي أن يهدف العلاج إلى تخفيف أعراض حمى الكلا ومنها العطاس والأنف السيال والجيتان الداعمتان وانسداد الأنف.

في الحالات المعتدلة والحادية ينبغي أن يستهدف العلاج الالتهاب الأساسي.

ينبغي ألا تتدخل التأثيرات الجانبية للعلاج في أنشطة المصابين اليومية أو تقيدماً أو في نوعية الحياة.

ينبغي ألا تمنع حمى الكلا المصاب من القدرة على قيادة المركبات أو تشغيل الآلات.

لكي يمثل المصابون للعلاج ينبغي أن تكون الجرعة بسيطة.

ينبغي أن تكون هناك مخاطر بالحد الأدنى للتأثيرات الجانبية.

ينبغي عدم وجود تفاعلات مع أي دواء يتناوله المصاب.

الأدوية وهو أزلاستين (Rhinolast) متاح كرشاش أنفي يستعمل مرتين في اليوم. وفي حين أن هذا الدواء فعال جداً في تخفيف الأعراض الأنفية لالتهاب الأنف، إلا أنه، خلافاً لمضادات الهرستامين التي تؤخذ عن طريق الفم، ليس له أي تأثيرات على أمراض الأرجية المؤثرة على العينين.

### المستحضرات المضادة للأرجية

تمثل هذه المستحضرات العلاج الرئيسي لالتهاب الأنف الدائم، وينبغي أن تؤخذ على أساس منتظم. يمنع صوديوم كروموجليكيت (Rhinacrom) تفاعل المستائرات مع الخلايا البدنية من إطلاق الهرستامين واللوكوتريينات، وهو ما يسبب الأعراض. وهو مفيد في التهاب الأنف الدائم عند البالغين والأطفال ويمكن استعماله كرذاذ مائي بنسبة 4%، مرتين إلى أربع مرات يومياً.

ويمكنك شراؤه من الصيدلية بلا وصفة بشكل رزستون Resiston زيلومتازولين بوصفة مزيلاً للاحتقان.

إن الصوديوم كروموجليكيت فعال أكثر في معالجة التهاب الملحة الأرجي حيث يمكن استعماله ك قطرات للعين لحد أربع مرات يومياً أو كمرهم لمعالجة حكة الجفن.

ويمكن شراء هذه الأدوية من الصيدلية بلا وصفة باسم كلاريتايز Clarileyes أو أوبتيكروم Opticrom. وتحتوي قطرات العينين هذه على مادة حافظة تدعى بنزالكونيوم، وقد تسبب أحياناً رد فعل من النوع الأرجي.

عندما تستعمل هذه قطرات أو المرهم ينبغي لا تتضع عدسات لاصقة لينة لأنها قد تتفاعل المادة الحافظة.

### الستيرويدات القشرية

هذا هو العلاج الأكثر فعالية لحمى الكلاً المعتدلة أو الحادة،



لاسيما عندما تستمر الأعراض وتشمل انسداد الأنف، وهو يقلل الالتهاب في بطانة الأنف ويعالج الأعراض كافة معالجة فعالة. وأسباب غير مفهومة تماماً يساعد رش هذا الدواء في الأنف في تخفيف التهاب الملتحمة الأنجبي. وينبغي استعمال الرذاذ الأنفي بانتظام يومياً.

يمكن إعطاءستيرويدات القشرية كأقراص تعمل بسرعة وبفعالية شديدة، ويمكن استعمالها لفترة تصل إلى 14 يوماً. وهي تمنع التامة المتاحة من الأعراض. كما أنها ممتازة لفترات معينة عندما تحتاج إلى أن تكون في أفضل حال، مثلًا للاشراك في امتحانات مهمة أو في زفاف!

لا ينصح بحقنستيرويدات القشرية طويلة المدى بسبب تأثيراتها الجانبية.

**الرذاذات الأنفية**  
رذاذاتستيرويد الأنفية من  
أكثر العلاجات فعالية لأعراض حمى الكلا.

### رذاذاتستيرويد الأنفية

في حين أن هذه الأدوية كافة فعالة جداً يتعذر أن يكون فليكسوناز هو الدواء الأكثر أمناً وفعالية لعلاج حمى الكلا، إلا أن الحصول عليه يحتاج إلى وصفة طبية.

الاسم التجاري	الجرعة	متاح بلا وصفة طبية؟
بيكلوميتاسون Beclomethasone	بيكوناز Beconase Hay fever	نعم ـ في كل منخر صباحاً ومساءً
فلونيسوليد Flunisolide	سينتارس Syntaris	نعم ـ (كما أعلاه)
بودسونيد Budesonide	رينوكورت Rhinocort	ـ لا ـ (كما أعلاه)
فلوتicasone Fluticasone	فليكسوناز Flixonase	ـ لا ـ رشان في كل منخر مرة واحدة يومياً صباحاً
ترامسينولون Triamcinolone	ناساكورت Nasacort	ـ لا ـ (كما أعلاه)
مومناسون Mometasone	ناسونكس Nasonex	ـ لا ـ (كما أعلاه)

### نقص التحسس

يتضمن نقص التحسس **hyposensitisation** حقن كميات متزايدة من محلول حبوب لقاح العشب المطهرة تحت الجلد حتى تتناقص حساسيتها للمستأجر. وللحصول على الفائدة التامة تحتاج إلى حقنات شهرية بالجرعة القصوى لفترة تستمر سنتين إلى ثلاث سنوات.

يمكن لهذا العلاج أن يكون فعالاً جداً في حالات حمى الكلأ الحادة التي لا تستجيب إلى العلاج المضاد للالتهاب. ويسبب مخاطر ردود الفعل الحادة، التي قد تشمل الانهيار أو التأهي anaphylaxis، لا يمكن إعطاء الحقن إلا في عيادات مستشفيات متخصصة حيث تتواجد وسائل الإنعاش. وينبغي مراقبة المرضى الذين يتلقون هذا العلاج بدقة طوال سنتين دقيقة بعد كل حقنة.

### نقاط أساسية

تشمل الأعراض الرئيسية لحمى الكلأ الأنف السعال والعينين الدامعتين المثيرتين للحكة والعطاس.

المصابون بحمى الكلأ حساسون لحبوب اللقاح الموجودة في الجو.

• تباين مستويات حبوب اللقاح وفقاً للوقت في اليوم والطقس.

• الأدوية المضادة للهستامين ومزيلات الاحتقان والستيروبيدات القشرية تساعد في تخفيف أعراض حمى الكلأ.

# الريو والسعال والأزيز

الريو هو المرض المزمن الوحيد الذي يزداد انتشاراً في العالم المتقدم. وقد أظهرت دراسات شملت تلاميذ المدارس أنه حديث زيادة تبلغ أربعة أضعاف في عدد من يعانون من الريو في العشرين عاماً الماضية.



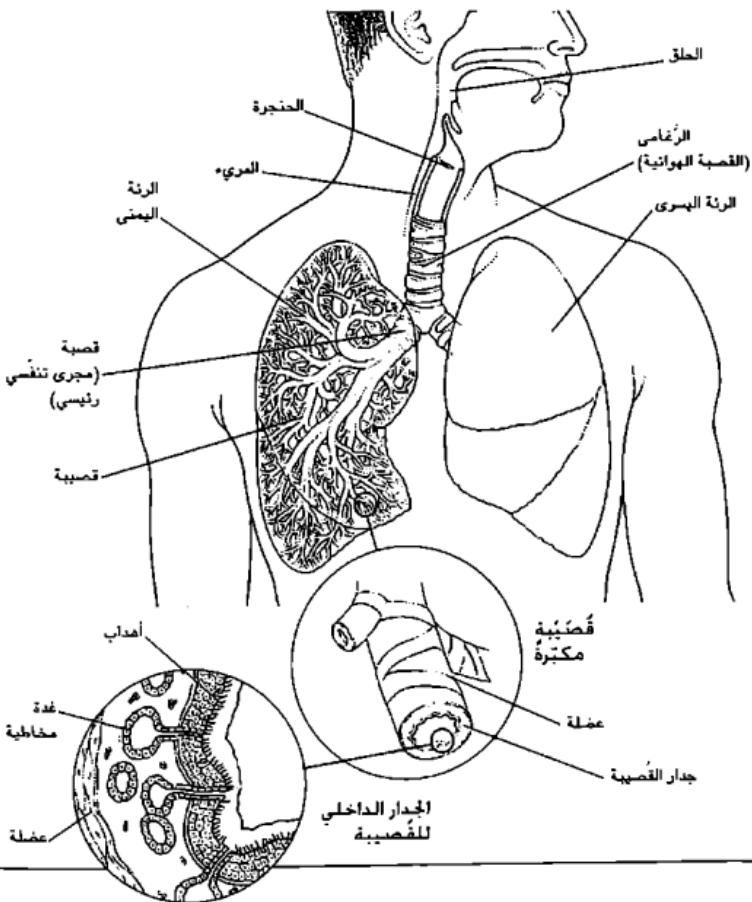
الريو حالياً هو السبب الأكثر شيوعاً لدخول الأطفال إلى المستشفى، وهو في مناطق كثيرة أحد الأسباب الرئيسية لإدخال البالغين أيضاً إلى المستشفى، والمؤسف أن الريو يسبب وفاة زهاء ألفي مريض سنوياً في المملكة المتحدة وكتير منهم دون الخامسة والثلاثين من العمر. إن الأرجحية هي السبب الأهم للريو وهي المسؤولة عن 90% من المصابين بالأطفال و50% من المصابين بالبالغين.

## ما هو الريو؟

كلمة asthma (الريو) مشتقة من اليونانية وتعني حرفيأً صعوبة التنفس، أما التعريف الحديث فيشمل وصفاً إنشاء ذئبة الريو يمكنه هناك لأعراضها ولآلية الأساسية المسببة للمرض وتأثيره على عمل الرئتين ومسالكهما الهوائية وحساسيتها.

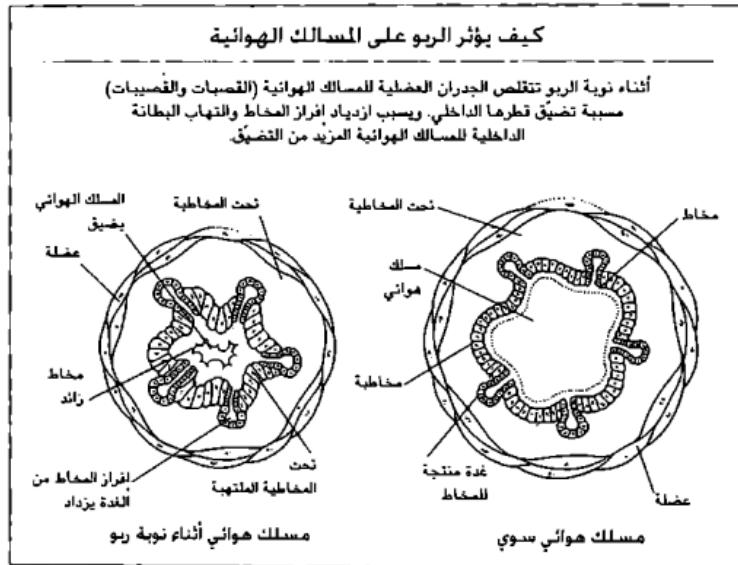
## جهاز التنفس

المجاري التنفسية (الرئامي أو القصبة الهوائية والقصيبات والقصيبات) والقضاءات الهوائية داخل الرئتين تندّ الجسم بالأكسجين وتزيل ثاني أكسيد الكربون منه، وتحرك الأحذاب (الشبريرات) على الجدران الداخلية للمسالك الهوائية المخاط عبر الرئتين.



### كيف يؤثر الريو على المسالك الهوائية

أثناء نوبة الريو تقلص الجدران العضلية للمسالك الهوائية (القصبات والقصيبات) مسببة تضيق قطرها الداخلي. ويسبب ارتفاع المخاط والتهاب بطانة الداخلية للمسالك الهوائية المزيد من التضيق.



أعراض الريو هي السعال والأزير (الصفير المصاحب للتنفس) وقح النفس، إلا أن الحالة تتسم بنوع معين من التهاب بطانة المسالك الهوائية في الرئة. وكما هو الحال في الأمراض الأرجية الأخرى، فإن الخلايا الرئيسية المعنية هي الخلية البدنية *eosinophil* والحمضة.

إن تأثير هذا الالتهاب على الرئتين هو التسبب في تضيق المسالك الهوائية مع تقليل كمية الهواء الذي يمكن إخراجه من الرئتين في وقت معين، وفي سرعة طرد الهواء من الرئتين. ويمكن عكس هذا الانسداد في مجاري الهواء إلى خارج الرئتين كلباً أو جزئياً باستنشاق موسع قصبي، وعلاوة على ذلك، يؤدي التهاب المسالك الهوائية إلى جعلها مفرطة الحساسية إزاء مهيّجات كثيرة مثل استنشاق الهواء البارد، والدخان الملوث،

والحالات الهوائية *slosoreea*, ومواد تنظيف المنزل والمطهرات، ويمكن أن تسبب الروائح القوية تضيق المسالك الهوائية المتهيجة مما يحدث نوبات الربو.

## ما هي الأعراض؟

تشمل أعراض الربو اللهاث، أو انقطاع النفس، وضيق الصدر والأزيز والسعال. وتتباين شدة الأعراض من يوم إلى آخر. وأثناء نوبة شديدة قد يصبح التنفس صعباً جداً.

## قصر النفس

إن صعوبة التنفس والشعور بالضيق في الصدر وقصر التنفس هي سمات الربو الرئيسية. ويمكن أن تتفاوت شدتها بين شعور قصير الأمد باللهاث بعد التمارين الرياضية أو بعد تدليل حيوان منزلي، وبين اللهاث المسبب للضعف بحيث لا تستطيع المشي مثلاً وعدم امتلاك النفس الكافي لاكمال جملة. إن سمة الربو المميزة هي تقلب الأعراض بحيث أنت تشعر بالارتياح في بعض الأيام حين تشعر أنه بحاجة في أوقات أخرى إلى العلاج المستعجل.

## الأزيز

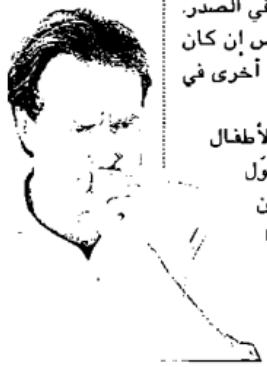
إن هذا الصوت الصافر ينبع عند مرور الهواء بالقوية عبر المسالك الهوائية المتورمة والمسدودة جزئياً في رئتيك. ما يؤدي إلى صدور صفير ذي طبقات مختلفة. يمكن تمييز التنفس الأزيزي بسهولة، غير أنه قد لا يحدث عندما يكون الربو حاداً. وسبب هذا إخراج هواء غير كاف عبر المسالك الهوائية في الرئتين لإحداث الضوضاء.



الصدر الأزيزي  
الأزيز الصاج سمة متمكرة  
نوبات الربو ويسببه مرور  
الهواء عبر المسالك الهوائية  
المتورمة والمسدودة في الرئتين.

## السعال

السعال، لاسيما في الليل، هو أحد خصائص الربو، مثله مثل أمراض كثيرة أخرى تصيب الرئة، وبخاصة التهاب القصبات الناتج عن التدخين أو المرتبط بالتهاب في الصدر. وقد يكون من الصعب على الطبيب أن يشخص إن كان السعال ناتجاً حقاً عن الربو وليس عن حالة أخرى في الرئة.



إن التهاب المسالك الهوائية الرئوية عند الأطفال الرضيع والأطفال الدارجين، أي الأطفال في أول مشبهم، كثيراً ما يكون نتيجة عدوى فيروسية. إن الالتهاب بالفيروس المخلوي التنفسـي respiratory syncytial virus يسبب حالة مزعجة وأحياناً خطيرة تدعى التهاب القصبات bronchiolitis، التي تجعل المسالك الهوائية الرئوية تتورم.

وبعد ذلك ي يأتي الطفل الصغير من الأزيز واللهاـث فضلاً عن الحمى. وفي أحوال كثيرة

يسعل بعض الوقت بعد أحد هذه الالتهابات الفيروسية، وإذا كان ثمة سجل للربو في العائلة فقد تكون تلك أول علامة على إصابة الطفل بالربو. وليس من المستغرب أن الأطفال الصغار يعالجون في أحوال كثيرة بدورات متعددة من المضادات الحيوية قبل التوصل إلى التشخيص الصحيح للربو والبدء بالعلاج المناسب بالمسعات القصبية والأدوية المضادة للأرجحة والمضادة للالتهاب. كما أنه قد يكون من الصعب جداً التمييز بين التهاب القصبات والربو، لاسيما عند البالغين المدخنين والذين يعانون من نفرات عارضة مطولة من السعال. ومن الأمور المهمة إجراء التشخيص الصحيح لأن التهاب القصبات ينبيء أن يعالج بالمضادات الحيوية في حين أن السعال الربوي يستجيب إلى العلاج المناسب للمضاد للربو. وفي كل الحالتين من المهم جداً الامتناع عن التدخين.

من الأعراض المختملة قد يسبب الربو غير المتوقع أحياناً السعال الذي يحدث في الليل بصورة ونبطة.

## الأعراض المتزايدة ليلاً

تسوء أعراض الربو كافة أثناء الليل وتزungen نومك وتجعلك تشعر بالتعب في اليوم التالي. وسبب ذلك أن عمل الرئة عند كل إنسان يكون في أسوأ حالاته في الساعة الرابعة صباحاً وفي أفضل حالاته في الرابعة بعد الظهر. ويرجع ذلك إلى التغيرات التي تحدث في مستويات دوران هرمون الأدرينالين التي تكون الأدنى في منتصف الليل. يساعد الأدرينالين في استرخاء عضلات المسالك الهوائية في الرئة ويجعلها مفتوحة. وتبطئ الدفعات العصبية nerve impulses القلب ونشاط الأمعاء ويتوقف الجسم أثناء النوم، ولكنها في الوقت نفسه تسبب تضيق المسالك الهوائية للرئة. وعلاوة على ذلك، فإن مستويات دوران المستيرويدات القشرية corticosteroids في الجسم تكون منخفضة في ساعات الصباح المبكرة. وفي حين أنك لن تلاحظ أبداً هذه الآثار إذا لم تكن تعاني من الربو، فإن تأثيرها على الناس المصابين بالتهاب المسالك الهوائية بالغ جداً و يجعل أعراضها وعمل الرئة أسوأ ليلاً.

الربو والرياضة  
الرياضة في شروق الشتاء قد  
تحدث نوبة ربو، إذ ي擾ر الهواء  
البارد والجاف على بطانة  
المسالك الهوائية ويسبب ردمة  
فعل.

## تأثير الرياضة في الشتاء

يؤدي استنشاق الهواء البارد والجاف عبر الفم عند ممارسة الرياضة إلى تغيرات في السائل المبطن للمسالك الهوائية في الرئة. وقد يسبب ذلك إطلاق الهستامين ومواد كيميائية قوية أخرى مثل اللوكولرينيات Leukotrienes الخلايا البدنية. ويؤدي هذا



إلى نوبة ربو قصيرة يمكن أن تستمر 10-20 دقيقة، وقد يكون لذلك تأثير سين على قدرة الطفل على الاشتراك في الألعاب في ملعب الأطفال وساحة اللعب، ما يعيق نموه الاجتماعي والبدني.



استعمال مقياس تدفق الذروة  
تستطيع قياس معدل الزفير  
باستعمال مقياس تدفق الذروة.  
إن التباين في النتيجة قد يشير  
إلى الإصابة بالربو.

كيف يُشخص الربو؟

لتقرير إذا كنت مصاباً بالربو يحتاج الطبيب إلى اكتشاف ما إذا كانت درجة إعاقة تدفق الهواء عبر المسالك الهوائية الرئوية تتباين في أوقات مختلفة. وقد أصبحت هذه المهمة أسهل كثيراً باستعمال مقاييس تدفق الهواء الصغيرة التي تستطيع استعمالها بنفسك لتسجيل المعدل الأقصى لإطلاق هواء الزفير من رئتيك في أوقات مختلفة من اليوم. والمقياس الأكثر استعمالاً والمتاح بموجب وصفة طبية، هو مقياس رايت Wright لتدفق الذروة. تتنفس بأقوى ما تستطيع عبر المقياس وتسجل معدل الذروة لإطلاق الزفير. يتوقف المعدل الأقصى على العمر والجنس والطول، ويتبادر من حوالي 600 لتر في الذئبة عند شاب لائق ذي طول متوسط، إلى حوالي 300 لتر في الذئبة عند امرأة مسنة. وتشهد التسجيلات عند الأشخاص المصابين بالربو نقص تدفق الذروة الذي يقاس عندما يستيقظون بالمقارنة مع تدفقات الذروة التي تقايس في المساء المبكر. يكون هذا النمط في التباين هو نفسه كل يوم. إن التباين في تدفق الذروة بين الصباح والمساء البالغ 15% أو أكثر يؤكد تشخيص الربو.

إن مقياس تدفق الذروة مفيد أيضاً في مراقبة تأثيرات العلاج التي تقلل التباين فضلاً عن تحسين المعدل الإجمالي لذروة تدفق الزفير لأنه كلما اشتدت حدة الربو أصبح معدل ذروة تدفق الزفير أقل.

يمكن إجراء فحوص أكثر تعقيداً في مختبرات عمل الرئة الخاصة في المستشفى. وتشمل هذه الفحوص قياس مقدار الهواء الذي يطلق إلى خارج الرئتين في ثانية واحدة (حجم الرزفير القسري في ثانية واحدة FEV1). وهذا فحص دقيق لأن الكمية تكون أقل لدى المصابين بالريبو. إن تحسناً يبلغ 15% أو أكثر في حجم الرزفير القسري في ثانية بعد استنشاق موسعة قد يؤكد تشخيص الريبو. ويمكن استعمال الرياضة أو استنشاق محاليل مضادات الهرستامين لاجهاد الرئة وتحريض هبوط قصير الأمد في عمل الرئتين عند المصابين بالريبو.

## ما هي المستأرجات؟

من المهم جداً تحديد المستأرج الذي يسبب نوبة الريبو لكي تتخذ خطوات عملية نحو تجنب المادة المهيجة كلما أمكن ذلك.

## سوس الغبار المنزلي

سوس الغبار المنزلي وأسمها العلمي المقתחبة المتنفسة *Dermatophagoides pteronnyssinus* (من الكلمتين اليونانيتين اللتين تعنيان السوسة الرئيسية التي تأكل الجلد) هي مصدر المستأرج الرئيسي المسبب للريبو في المملكة المتحدة. وهي واحدة من خمسين نوعاً من السوس و قد تكيفت بنجاح كبير للحياة في مساكننا وهي أساساً سوسة-فراش لأنها تقتات على قشرة الجلد البشري الجاف التي تُطرح في الفراش أثناء النوم. ولا توجد شحة في غذاء هذه السوسة لأن الفرد يطرح يصل إلى 1-0.5 غرام من قشر الجلد كل يوم، أي ما يكفي لتغذية ألف السوسات عدة أشهر. ولما كان غذاء السوسة المكون من قشر الجلد جافاً أساساً فإن السوسة تحتاج للحصول على السائل من الجو، ولهذا السبب تكون الرطوبة في الجو عادة العامل الحاسم الذي يقرر تعداد

السوس. فالظروف التي تسودها رطوبة نسبية تبلغ حوالي 80% ودرجة حرارة تبلغ 25°C تشكل بيئة طبيعية مثالية للسوسوة. وفي لندن يتباين معدل الرطوبة الشهري بين حوالي 73% في حزيران (يونيو) وحوالي 86% في كانون الأول (ديسمبر) وليس مدهشاً أن مستويات انتشار السوسوة في البيوت البريطانية عال جداً. أما في المناطق الجبلية، لاسيما فوق 1400 متر، فإن السوسوة توجد بأعداد قليلة جداً، ربما نتيجة الرطوبة المنخفضة ودرجات الحرارة المتدنية في المرتفعات. ويتباين عدد السوس في الغبار الذي يجمع من الفراش، غير أن الانتشار قد يصل إلى 5000 سوسة لكل غرام من الغبار.

والسوسة نفسها صغيرة الحجم وتبلغ زمام 0.3 مليمتر ولا تميزها العين المجردة عن ذرات الغبار. أما تحت المجهر فإن منظرها غير جذاب. وعلى الرغم من حجمها الصغير فإن سوسة الغبار المتزل أكبر من أن تستنشق داخل الأنف أو الرئتين، وقد أظهرت الدراسات أن المستأرجح المسبب للربو موجود في روث السوسة. إن المستأرجح نفسه يرثى تفرزه أمماء السوسة ويستعمل لهضم قشور الجلد البشري التي تتناولها السوسة.

يبلغ حجم حبيبات البراز هذه حوالي 20 ميكرومترًا أي واحداً من 20000 جزء من المليمتر. ويمكن أن تدخل هذه الحبيبات بسهولة في الأنف فتسبب التهاب الأنف الدائم، كما تستنشق أجزاؤها بسهولة إلى الرئتين وتسبب رد الفعل الأرجي المؤدي إلى الربو.

إضافة إلى غرف النوم، تعيش سوسة الغبار بأعداد كبيرة في غرف الجلوس ويمكن أن يضم السجاد والأثاث المنجد أعداداً كبيرة من السوس يزيد عن ألف سوسة لكل غرام من الغبار ومستويات عالية من مستأرجح السوسة. أنت تستنشق مستأرجحات السوسة عندما تنفسن الغبار أو تنظف بالمكنسة الكهربائية، وأنباء الليل من الفراش عندما تقلّب أثناء النوم. وخلال السنة الأولى من عمر الطفل الذي يولد ولديه استعداد

موروث للأرجية يمكن أن يصبح حساساً  
لسوسنة غبار المنزل إذا تعرض لمائة  
سوسنة في كل غرام من الغبار من  
الفراش والسجاد. ويمكن التسبب في  
نوبات حادة في مستويات تبلغ  
500 سوسنة لكل غرام من الغبار.

### الحيوانات المنزلية

تعتبر الحيوانات المنزلية حالياً أحد الأسباب الرئيسية للمرض الأرجي، وهي تلي في الترتيب سوسنة غبار المنزل، إذ أن ما يصل إلى 60% من الأطفال المصابين بالريو جسasseون لمستارجات القطط وأو الكلاب. وليس ضرورياً الاتصال المباشر بالقطة أو الكلب لكي تحدث نوبة الريو. فالمستارجات الحيوانية موجودة في جو وغبار المنزل. وقد يصاب من يعانون من الأرجية بالريو حالما يدخلون منزلًا فيه حيوان منزلي ذلك أن المستارجات نفسها موجودة في قشور جلد الحيوان وشعره ولعابه وبوله، وهي في كل مكان في المنزل الذي يعيش فيه الحيوان. وتوجد مستارجات القطط في اللعب وغدد اللعاب والغدد الدمعية بشكل رئيسي. ويصبح الفراء مكسواً بالمستارجات أثناء التنفس. إن فراء القطة ليس مسبباً للأرجية بحد ذاته. وقد تطرح القطة 0.2 غرام من الشعر وقشرة الشعر يومياً مما يؤدي إلى تركيزات عالية من هذه المستارجات القوية في المنزل.

تأتي مستارجات الكلاب في المنزل بشكل أساسي من قشرة الجلد والشعر ولللعب وفي أحوال كثيرة يعاني المريض بالريو من مشاكل مع أنواع معينة من الكلاب. وثمة رأي بأن المستارج المسبب هو نفسه في الأنواع كافة والفرق يمكن في نسبة التركيز.

أما الأرانب والقوارض الصغيرة والطيور في الأقفاص فإنها حيوانات منزلية مشهورة. توضع الأرانب وخنازير غينيا خارج



الإصابة بالحساسية حاول إبقاء فراش الأطفال الرضع والأطفال الصغار حالياً من سوء غبار المنزل قدر الإمكان. لا سيما إذا كان الريو موجوداً في المائة. وقد يجعل التعرض المبكر للرسبة ملوك حساماً للريو.

البيت عادة، في حين يحتمل الاحتفاظ في غرفة الجلوس أو حتى في غرفة النوم بالفضل (حيوان من فصيلة الفأر) والهمستر والفتران والجرذان والطموير ترتبط هذه المخلوقات، ولا سيما البيقاء الأسترالية والهمستر بالريو الأرجي بخاصة. وفي الحيوانات اللبونة الصغيرة يكون الريو هو المصدر الأقوى للمستأرجات وتكون المواد التي تبطئ الأيقاف عاليّة التلوك. كما تطلق المستأرجات إلى الجو عندما يتحرك الحيوان في القفص مثيراً لاضطراب في البطانة.



الحيوانات والريو  
الحيوانات الآلية في العائلة،  
لا سيما الهمستر والقطط والكلاب.  
سبب شائع جداً حالياً للأرجي  
عند الأطفال.

## العفن

علاوة على الالتيرناريا *Alternaria*، التي يمكن أن تسبب الريو في الغريف، فإن الأبواغ من نوع *Aspergillus fumigatus* سبب مهم للريو الحاد وهي منتشرة على نطاق واسع وتوجد غالباً في النباتات المتعفنة.

## الأرجيات المهنية

إن المواد الكيميائية التفاعلية والمستأرجات الموجودة في مكان العمل سبب مهم للريو، لا سيما عند البالغين الذين يدخنون. ومن الأمور المهمة جداً معرفة إمكانية أن يكون الغبار أو الأبخرة أو الدخان التي تواجهها أثناء العمل سبب الريو الذي تعاني منه لأن تجنب العامل المسبب للحساسية قد يؤدي إلى التخلص منه تماماً. ومن الناحية الأخرى، إذا كنت تتعرض باستمرار إلى المستأرجات فترة طويلة فقد تستمر الأعراض وربما تصبح دائمة.

وأكثر أسباب الريو المهني انتشاراً هو التماس مع مادة ثاني إيزوسيليانات التولوين *toluene diisocyanate* الكيميائية المستعملة في الورنيشات والأصباغ، كما أن مواد اللحام المستعملة في الصناعة الإلكترونية وأملاح البلاتين التي تجدتها في تكرير المعادن هي أسباب مهمة أيضاً وقد يصبح

## 10 خطوات لتقليل التعرض للمستأرجات

ثمة وسائل كثيرة تستطيع بها تقليل تعرضك إلى المستأرجات المشبوهة.  
إن تقليل التعرض سيعمل تكرار حدوث نوبات الريو وشدتها.

الخطوة 1  
قلل الرطوبة. افتح نافذة أو باباً لتهوية غرفة النوم والمطبخ أثناء الطبخ والجلい والاستحمام وبعدهما مباشرة. ولتجنب انتشار الرطوبة إلى بقية المنزل أبق الأبواب الداخلية مغلقة. لا تحفظ الملابس داخل البيت ما لم يكن للمع祁فات منفذ إلى الخارج. عرض الشراشف وأغطية الفراش على الهواء قبل ترتيب الفراش وحافظ على تهوية خلفية في غرف النوم بابقاء نافذة مفتوحة كلما استطعت.

الخطوة 2  
تجب تراكم الغبار وقلل عدد السطوح المكشوفة التي يتراكم عليها الغبار، لاسيما إذا كان يصعب تنظيفها. ونظف السطوح بقطعة قماش مبللة. نظف الأثاث والستائر فضلاً عن السجاجيد والأرضيات بمكنسة كهربائية تجري صيانتها جيداً. استعمل المكنسة الكهربائية أيضاً في تنظيف الفراش مرة كل أسبوعين. وبدل الوسادات واشتري وسادات جديدة كل ثلاثة أشهر إن استطعت.

الخطوة 3  
اغسل شرائف الفراش عند درجة حرارة عالية (لا تقل عن 60 درجة مئوية) لقتل سوسنة غبار المنزل.

الخطوة 4  
غلف الشراشف واغسل الدمى الطيرية وغلف الفراش والأغطية والوسائد في غرفة المصاص بالريو بأغطية غشائية سمامية. وثمة أنواع كثيرة مختلفة حالياً وأسعارها متباينة. وتحتاج هذه الأغطية إلى تنظيف بمسحها بقطعة قماش مبللة وتجفيفها تماماً كلما غيرت الفراش. أبعد الدمى اللينة عن فراش طفلك.

الخطوة 5  
تخلص من السجاجيد. استبدلها كلما أمكن بمارضية من الليبوليوم أو الفنيل أو أرضية طبيعية محكمة الإغلاق مثل واقات الفلين أو الخشب مع الحرص على وجود أقل عدد ممكّن من الشقوق التي تحتفظ بالغبار.

## 10 خطوات لتنقيل التعرض للمستارجات (تابع)

- الخطوة 6 عندما تستبدل المكنسة الكهربائية القديمة بم肯سة جديدة، اختر نوعاً بمرشح عالي الكفاءة وابحث عن شعار مؤسسة الأرجية البريطانية الذي يدل على أن المكنسة لا تسبب الحساسية.
- الخطوة 7 غير الأثاث وتخلص من الكراسي أو الأرائك المقاطعة بالقماش المنسوج واستعمل بدلاً منها الأثاث القصبي أو القنبي أو الجلدي أو الشبيه بالجلدي الذي يسهل تنظيفه ولا يأوي سوسة غبار المنزل.
- الخطوة 8 غير بيته منزلك، ومن المحتمل أن نوعاً مختلطاً من نظام التدفئة المحسّن يقتل الرطوبة وسوسة غبار المنزل، على الرغم من أنه لم يتم إثبات ذلك، ويجري تجربة وسائل ترشيح الهواء وإزالة الرطوبة والتهوية الميكانيكية مع استعادة الحرارة، وقد أنشأت حملة الريبو الوطنية، التي تعمل مع شركة بناء، أول منزل قليل المستارجات يُجسد هذه الخطوات لتنقيل التعرض إلى المستارجات، إن هذا النهج خطوة في الاتجاه الصحيح للملائين الذين يعانون من أرجية سوسة غبار المنزل.
- الخطوة 9 جد، إن أمكن، منزلًا آخر يأوي قطتك وكلبك، إن تحميم الحيوان المنزلي مراراً قد يكون فعالاً، وتحميم القطة مرة في الأسبوع قد يُقلل المستارجات في المنزل بنسبة 90 في المائة، إن إبقاء القطة في مكان واحد من المنزل لا يحتفل أن يكون فعالاً، إن أن الناس ينتقلون مستارجات القط على ملابسهم، وسوء الحظ في العوائل الميالة للإصابة بالأرجية يُنفي منع وجود القطة، وحتى بعد ذهاب الحيوان المنزلي قد تمر شهور كثيرة قبل أن تنخفض مستويات المستارجات في الغبار ويمكن التخلص تماماً من المستارجات بتبديل أغطية الأرضية والأثاث كافة وعن طريق التنظيف الدقيق.
- الخطوة 10 قلل الرطوبة في منزلك، من شأن ذلك أن يمنع على نحو فعال نمو العفن الذي قد يسبب الريبو والأرجيجيات الأخرى، إن الوعي وإدراك وجود أسباب مهنية للريبو قد يؤدي إلى وسائل فعالة لحفظ الصحة في المصانع تزيل المشكلة برمتها.

الخبازون حساسين للدقيق ويصبح الفلاحون وعمال المرافيع حساسين للحبوب وسوس الحبوب الذي ينتشر في الحبوب ذات المحتوى المائي العالي. وقد يصبح التجارون وعمال المنشرة حساسين لغبار الخشب، وقد يصبح العاملون في صناعة الأدوية حساسين لعدد من الأدوية المصنوعة. إن ازدياد إدراك هذه المشكلة، علاوة على التحسينات الكبيرة في التهوية وحفظ الصحة، لا بد أن تخفض عدد من يعانون من الربو المهني، والسمة الممينة، التي تمثل إلى تأكيد تشخيص الربو المهني، هي أن الأعراض تحدث بعد فترة قصيرة من بدء يوم العمل، غير أنها تتحسن في نهاية الأسبوع وقد تختفي في الإجازات.

### التلوث الجوي

لا ريب أن كثيرين يعانون من نوبات اللهاث والسعال - سواء كانوا مصابين أو غير مصابين بالربو - أثناء فترات التلوث الجوي بسبب الدخان الذي تطلقه محركات البنزين أو дизيل ومن حرق الفحم والغاز في محطات توليد الطاقة الكهربائية. وعندما تكون مصاباً بالربو فإن تأثيرات التلوث تقلل كمية المستائرجات اللازمة لإحداث نوبة. كما أن التلوث قد يسبب نوبات ربو عند الأشخاص الذين كانوا سابقاً مصابين بالتهاب الأنف الأرجي.

إن مزيج الغازات الملوثة، ثاني أكسيد الكبريت والأوزون وأكسيدات التتروجين، إضافة إلى الجسيمات الصغيرة التي يقل قطرها عن 10 ميكرومتر وتطلقها محركات дизيل ( $PM_{10}$ ) قد تكون شديدة الخطورة وتؤدي مباشرة إلى موت من يعانون من الربو الحاد والأمراض التنفسية الأخرى. سواء كانت الغازات الملوثة عاملاً مساهماً مهماً في زيادة الربو أم لا أمر لم يحسم بعد.

### المثيرات الأخرى

إن العدوى الفيروسية، لاسيما الزكام (المعروف باسم الفيروس

الأذفي) تسبب بسهولة نوبات ريو تبعها في أحوال كثيرة فترة مطولة من السعال. وإذا كنت مصاباً بالريو يجدر بك أن تفضل كل ما تستطيع لتجنب التقاس مع المصابين بالرشح والاستعداد لمضاعفة جرعة العلاج التي تتناولها للسيطرة على الأعراض. ومثل المصابين بالتهاب الأنف الأرجي قد تكون واحدة من كل عشرين مصاباً بالريو من يعانون من نوبة شديدة بعد تناول الأسبرين أو أحد الأدوية الأخرى غير المستيرودية المضادة للالتهاب مثل الإيبوبروفن (نوروفن). ويشعر من يعانون من الريو أيضاً بالقلق من استعمال أقراص معالجة ضغط الدم العالي. وينبغي عدم تناول الأقراص التي توصف غالباً لعلاج يعرف بمتصرات بيتا *(beta blocker)* (يُستعمل للسيطرة على ضربات القلب ومعالجة آلم الصدر الحاد وتقليل ضغط الدم)، لأنها توفر التأثير المقيد للأرديةنالين الذي يحدث طبيعياً في الدم ويساعد في إبقاء المسالك الهوائية في الرئتين مفتوحة. لقد حدثت وفيات بين المصابين بالريو الذين وصفت لهم هذه الأدوية.

## أهداف برنامج معالجة الريو

- أي برنامج لمعالجة الريو ينبغي أن يسعى إلى ضمان ما يلي:
  - أن تعيش حياة نشطة كاملة.
  - أن تحافظ على عمل الرئتين قريباً من المعتاد قدر الإمكان.
  - أن تكون قادرًا على المشاركة في النشاط الرياضي إذا رغبت - سواء بالبالغ وكفيف.
  - أن لا تخسِّن جزءاً من وقت الدراسة أو العمل.
  - أن لا تعاني من أعراض وقت النوم.

## كيف يعالج الريو؟

ليست ثمة أدوية تستطيع شفاء الريو في الوقت الحاضر. ولهذا السبب من الضروري أن تحاول تقليل التعرض إلى الحد الأدنى إلى المستأرجات المهمة التي يمكن أن تسبب حساسية عند الأطفال في السنة الأولى من العمر وبالتالي احداث نوبات الريو. ويمكن تحقيق ذلك باتباع أسلوب الخطوات (انظر الصفحتين 52-53).

## تخطيط المعالجة

سيكون للأطباء الذين يتولون علاج الريو لديك أهداف معينة عندما يختارون العلاج الصحيح لك.

## المخطوات الخمس لمعالجة الربو

ثمة أدوية كثيرة يمكن استعمالها لمعالجة الربو، غير أن أعراض التهبة وشدة تباين تبايناً كبيراً، ولذا ينبغي إعداد العلاج بحسب حاجات الفرد.

استعمال موسعة القصبات في الاستنشاق أحياناً مثل سالبيوتامول (فنتورين) أو تريبوتالين (بريكانيل). إن استعمال هذا العلاج وحده لا يوصى به إلا إذا كان الربو قليل التكرار وكانت رئاك تعاملن على نحو طبيعي.

المخطوة 1

العلاج المضاد للأرجية المنتظم باستعمال صوديوم كروموجليكت (أنتال) أو دنووكروميبل صوديوم (تيليد). وهذا العلاج الذي يؤخذ بانتظام هو أفضل علاج، إذا كانت نوبات الربو تحدث على أساس منتظم وكان عمل رئاك، كما يقيسه مقياس تدفق الذروة، على نحو منتظم، كما أن عقار سنغولير، الذي يتناول بشكل فرق واحد ليلاً، فعال أيضاً.

المخطوة 2

العلاج المضاد للالتهاب باستعمال مسخنة بيكلوميتابون ديبوروبيونيت (بيكوتيد) أو بوسونيد (بوليميكورت). إن مستنشقات الستيروبريدات القشرية هذه فعالة جداً، عندما تتناول بانتظام، في السيطرة على أعراض الربو وتحسين عمل الرئتين، وينبغي استعمالها إذا لم يسيطر العلاج المضاد للأرجية على الربو ويجعل عمل الرئتين منتظاماً.

المخطوة 3

عندما يستعمل بيكلوميتابون ديبوروبيونيت (بيكوتيد) أو بوسونيد (بوليميكورت) بجرعات تتراوح بين 100 و 800 ميكروغرام يومياً، لا تمثل التأثيرات الجانبية مشكلة حقيقة.

ويؤدي ترسب رذاذ الحالات الهوائية aerosol في مؤخر الحلق أحياناً إلى عدوى الخميرة المعروف بداء البيضيات candidiasis أو السلاق thrush. وقد يسبب هذا التهاب الحلق وبصفة الصوت أحياناً. إن تنظيف الأسنان أو الفراغرة أو تناول الطعام مباشرة بعد استعمال المستنشقات هو الوسيلة الأفضل للحؤول دون بقاء رذاذ الستيروبريد القشرى في القسم الخلفي من الحلق.

## الريو والسعال والأزيز

### الخطوات الخمس لعالجة الريو (تابع)

الحلال المضاد للالتهاب عالي الجرعة باستعمال بودسونيد (بوليميكورت) بجرعة تبلغ 1600 ميكروغرام يومياً، أو باستعمال فلورتيكسون بروبيوتين (فليكسوتايد) بجرعة تبلغ 2-1 ملغم يومياً. وقد يكون ضرورياً استعمال جرعات أعلى من الستيروبيدات القشرية المستنشقة إذا لم سسيطر على الريو الذي تعاني منه باستعمال جرعات أقل أو أثناء مرحلة سينة سببها، مثلاً، التلوث أو فيروس الزكام. وباستعمال جرعات أعلى تختص هذه الستيروبيدات القشرية في مجرى الدم إلى حد كبير وقد ترتبط ببعض التأثيرات الجانبية. تذكر تقليل الجرعة بعد أن تصبح أعراضك خاضعة للسيطرة وتحسن عمل رئتيك.

الخطوة 4

أقراص الستيروبيدات القشرية، بردنسيولون. هذا علاج طارئ لنبات الريو الحادة. أقراص بردنسيولون التي تؤخذ بجرعات عالية فوق 15 ملغم يومياً لفترات طويلة تترافق مع حدوث تأثيرات جانبية. وتشمل هذه عسر الهضم وترقق الجلد وأيضاً احتشاء وضمور العضلات وترقق العظام. غير أن دورة قصيرة من جرعات بردنسيولون لأسباب قليلة لا يحتمل أن ترتبط بمثل هذه التأثيرات الجانبية، وقد تكون ضرورية لتخفييف الأعراض الشديدة وتحسين عمل الرئتين المتلاصق.

الخطوة 5

لقد تحول التركيز كثيراً من معالجة أعراض الربو عندما تظهر نحو إعطاء العلاج الكافي للمضاد للأرجييات والمضاد للالتهاب لمنع حدوث الأعراض أولاً. وقد أدى ذلك إلى تطوير خطة متدرجة (الصفحتان 56-57) للتبرير الربو للعوزول دون منع الأعراض والإبقاء على عمل الرئتين، مقيساً بقياس تدفق الذرة، عادياً ما أمكن. وإذا انخفض تدفق الذرة بنسبة 20% عن أفضل القياسات المسجلة فإنك تحتاج إلى جرعات أعلى من العلاج المضاد للأرجييات والمضاد للالتهاب. ومن الحيوي أن تستطيع استنشاق أدوية الربو على نحو فعال. إن فائدة تناول الأدوية بهذه الطريقة هي أن الكمية المستوعبة في مجرى الدم تكون متدينة جداً مع تجنب التأثيرات الجانبية عموماً.

مضادات الالتهاب بعض العقاقير. مثل مضادات الالتهاب هذه، قد تفاقم توبة الربو العادة عندأشخاص معينين معرضين لها.

## كيف تستعمل المنشاق

ليس سهلاً دائماً اكتساب عادة استنشاق الرذاذ من منشاق جرعة ذي مقاييس. ينبغي أن تستفسق في الوقت نفسه حين تنشط المنشاق لاطلاق الجرعة الصحيحة. إن بعض الناس لا يتقنون هذا الأسلوب على نحو فعال أبداً، غير أنه توجد أجهزة كثيرة متاحة تستطيع المساعدة. ويمكن رش الدواء في البداية ثم الزفير من جهاز منظم بحيث لا تضطر إلى مراقبة إطلاق المنشاق مع الاستنشاق. إن الأجهزة التي تحتوي على دواء الربو في شكل مسحوق جاف أسهل استعمالاً لأنه بعد تعبئة المنشاق كل ما يجب عمله هو مجرد استنشاق المسحوق إلى رئتيك. إن مثل هذه الأجهزة قد تكون لولبية أو قرصية أو توربينية. تأكد من استعمال النوع الذي يناسبك من المنشاق. ولا يزال الحصول على الأدوية الضرورية لمعالجة الربو يتطلب وصفة طبية.

## الربو والسعال والأريز



تستطيع استعمال علاج الموسَع القصبي كلما احتجت إليه في أية مرحلة في علاج الربو، ولكن تذكر أنك إذا اضطررت إلى استعمال المنشقة أكثر من أربع مرات في اليوم فالأفضل زيادة جرعة العلاج المضاد للأرجية والمضاد للالتهاب.

**التشاق اللولبي إنثال**  
يمكنتناول الدواء المنشق  
صوديوم كروموغликينت  
باستعمال جهاز توصيل مثل  
شناثق إنثال اللولبي. تحتوي  
الكمسولات على الدواء بشكل  
محروم بتنشق إلى الرئتين.

### نقاط أساسية

- الربو يزداد انتشاراً في الدول المتقدمة.
- أعراض الربو تشمل اللهاث والأريز وضيق الصدر والسعال.
- تشمل المهيّجات الشائعة لنوبات الربو سوسة غبار المنزل والحيوانات المنزلية والعفن.
- من الصعب تحديد التعرض للمستأرجات المعروفة كلما أمكن ذلك.
- ثمة عدد من الحقائق التي يمكنها منع الربو ومعالجته.

## الأرجية من الفول السوداني وأرجيات الأطعمة الأخرى

إن ردود الفعل للأغذية شائعة جداً  
ولو أن نسبة ضئيلة من الأعراض  
التي تحدث بعد تناول أغذية معينة  
هي أرجية فعلاً، أي أنها تشرك  
نظام المناعة في الجسم.

لكل شخص أشياء يحبها وأشياء يكرهها عندما يتعلق الأمر  
بالطعام، ويرفض الأطفال الصغار في أحوال كثيرة أطعمة معينة  
كمءون من سعيهم للاستقلال. غير أن الإفراط في تناول الطعام أو  
رفض تناول أطعمة معينة (الهوس الغذائي) هو عادة نتيجة  
عوامل نفسية غير مفهومة بوضوح.  
إن الشكل الأكثر حدة لمفت الطعام يدعى القهم العصبي  
anorexia nervosa المتمس بالرفض الحازم لتناول  
ال الطعام.

يبدأ هذا الاضطراب في تناول  
ال الطعام عادة في سن المراهقة.  
وغالباً ما يقنع المصابون به  
من يرعنهم بأن لديهم أرجيات  
شديدة تجاه الطعام تسبب  
مجموعة أعراض متنوعة. وبهذه  
الطريقة قد يستطيعون إخفاء  
القهم العصبي ويصبحون  
مصنفين بأنهم يعانون متلازمة

كره الأطعمة  
إن رفض الطفل تناول أطعمة  
معينة هو غالباً نتيجة الكره  
وليس الأرجية، غير أنه يمكن  
تفصي حالات الكره الشديد



## الأرجية من الفول السوداني وأرجيات الأطعمة الأخرى

الأرجية الكلية. وبصرف النظر عن المقت، توصف ردود فعل أخرى نحو الأطعمة على أفضل نحو أنها حساسية مفرطة لبعض المأكولات. وتشمل الحساسية للأطعمة ردود فعل عادلة على كميات كبيرة من أطعمة معينة والآثار المهيجة للأطعمة ونتائج النقص في الأنزيمات الضرورية لتحليل الأطعمة والحساسية الحقيقية للطعام.

### ردود الفعل الطبيعية على الطعام

الكافيين هو المنشط الأكثر شيوعاً والأكثر استعمالاً في العالم، وينتج تأثيرات جانبية بجرعات لا تبلغ سوى 200 مليغرام - أي فنجانان معتدلاً القوة من القهوة. وهو مسبب للإدمان ويؤثر لاسيما في الأعصاب والقلب والمعدة. إذا أفرطت في

تناول القهوة ترتفع يداك وتنسارع ضربات قلبك ويسترخي المريء مسبباً حرقة الفؤاد heartburn

اللاحقة ويضرطب نومك.

وتحتوي بعض أنواع الجبن والسمك المخلل على التيرامين وتحتوي الشوكولاتة على فنيلتيلامين وتحتوي الفواكه الحمضية على أوكتوبامين. وتحتوي الموز والأفوكادو

وخلاصه الخفيرة على مركبات مشابهة يمكنها التأثير على الأوعية الدموية والتسبب في

توسيعها وإحداث الشقيقة migraine عند الأشخاص

المستعدين لها وتورق الوجه وانتشار حكة الجلد التي تعرف باسم الشرى urticaria أو طفح القراءن nettle rash.

يوجد الهمستامين في بعض أنواع البذنة والمقانق مثل البيروني والسلامي (نوع من السجق). إن الهراثيم تستطيع إنتاج الهمستامين، وتوجد مستويات عالية من هذه المادة الكيميائية القوية في السمنك، لاسيما الإسقيري الذي جرى الاحتفاظ به فترة طويلة. إن استهلاك كميات كبيرة من الهمستامين يسبب الشري (الطفح الجلدي) وتورم الشفتين والوجه واللسان والصداع الشديد.

أطعمة ينبغي خنبها  
يمحوى الجبن على التيرامين،  
وهي مادة يمكنها أن تسبب  
الصداع أو الشقيقة في  
الأشخاص المستعدين له.

## الآثار المهيجة للأطعمة

ألم المعدة ورياح البطن والإمساك والإسهال شائعة جداً وتصيب الجميع تقريباً. ويؤثر الطعام الذي تناوله على الأعراض ويغير لبونة الأمعاء وإنتاج الغاز وتكون البراز، وأحد أمثلته المعروفة جيداً هو مسحوق الكاري (البهار الهندي).

إن استمرار هذه الأعراض بدون أي سبب خطير كامن يدعى متلازمة الأمعاء الهيوجة irritable bowel syndrome الشائعة جداً والتي ما زالت غير مفهومة إلى الآن، وعلى الرغم من ذلك فإن تجنب الأطعمة التي تفاقم الأعراض وتزيد كمية الألياف في النظام الغذائي وتعلم التعامل على نحو أفضل مع الكرب أو الإجهاد كلها مفيدة.

## نقص الأنزيمات

المستويات العالية من أنزيم يدعى لاكتيز، الذي يحلل الحليب، سبب نادر إلا أنه مهم للإسهال المائي عند الأطفال، عندما يتناولون حليب البقر. وفي بعض المجموعات الإثنية كالشعب الصيني حيث ليس للحليب سوى دور صغير في النظام الغذائي، تكون مستويات اللاكتيز واطنة جداً وتناول الحليب ومنتجاته قد يؤدي إلى الإسهال.

قد تؤدي اضطرابات أمعاء شائعة كثيرة إلى تخفيف مستويات اللاكتيز مثل التهاب المعدة والأمعاء gastroenteritis بعد المرض، ولذا فمن الأفضل تجنب الحليب إلى أن تعود الأنزيمات إلى مستواها العادي.

كما أن المشروبات الكحولية قد تسبب مشاكل لمجموعات معينة من النساء. فالكحول تحلل في الجسم سلسلةً أنزيمات أحدها يسمى نازع الهيدروجين الدهميد aldehyde dehydrogenase. ويعاني حتى 40 بالمئة من اليابانيين من مستويات متدنية جداً من هذا الأنزيم، ولذا فإنهم مستعدون للإصابة بأثار تناول الكحوليات التي يتعلمون تجنبها.

## الأرجية من الفول السوداني وأرجيات الأطعمة الأخرى

### أرجيات الأطعمة



يقول 15 في المائة من سكان المملكة المتحدة إنهم يعانون من أعراض تتعلق بتناول أطعمة معينة. ويمكن اختبار ذلك باختفاء الطعام في وجة معدة على نحو خاص ومقارنة الآثار بالوجبة نفسها التي لا تحتوي على مستأرج الطعام المشكوك فيه. إن هذا النوع من تحدي الطعام المخفي، يظهر أن التكرار الحقيقي للأرجيات والحساسيات يحدث عند أقل من إثنين في المائة من الناس. ومع ذلك فإن الأرجية للحليب والببيب والسيك والجوز، وخاصة قد تسبب أعراضًا حادة، ويفيد أن الأرجية من أنواع الفول السوداني في ازدياد يمتدل متى للخوف.

إن الأعراض التي تحدث عقب تناول كمية ضئيلة من الطعام معروفة جيداً، وعند الأشخاص ذوي الأرجية العالية

يؤدي التماس بين الطعام المسبب للأرجية والثفتين فحسب إلى إحداث وخز خفيف وتورم في الشفتين خلال ثوان أو دقائق. ويتبين ذلك تورم اللسان، وإذا كان حاداً فقد يسبب انسداداً في مؤخر الحلق والاختناق ما لم يُعط العلاج المناسب بسرعة في هيئة حقنة أدرينالين. وإذا تم تناول الطعام فإن الشخص يتقيأ بقوه وحده، وإذا تم امتصاص بعض مستأرجات الطعام إلى مجريب الدم فإنها تسبب طفحاً شرورياً واسع الانتشار ويفيد المصاص بالأزيز وينخفض ضغط الدم بحدة.

يدعى رد الفعل العام هذا التآقى *anaphylaxis*، وإذا لم يعالج يمكن أن يغصي إلى الموت. وأحياناً يكون ظهور أعراض الأرجية للطعام غادراً وصعب التشخيص، ويتمثل المساعدة الماهرة لختصاسي التقذية. وفي هذه الحالة يشترك المصاص نفسه في بحث دقيق بتسجيل الأطعمة التي تناولها في الأسابيع

السابقة في مفكرة تدرس بعدها تحديد صلتها بالأعراض.  
واحدى وسائل تأكيد التشخيص هي جعل المصاب يتبع  
حمية محددة بدقة تشمل عدداً محدوداً من الأطعمة: مثلاً وجة  
واحدة وفاكهه واحدة ونوع واحد من الخضروات ومصدر  
نشوي واحد. ويستند اختيار الأطعمة إلى تلك الأطعمة الأقل  
احتمالاً في التسبب في رد فعل أرجي مثل لحم الضأن أو  
الدجاج أو الرواند rhubarb أو الإيجاص. إن مصدر دهنياً  
مثل المارغرين الحالي من الحليب أو زيتانباتها معيناً،  
والسكر يمكن أيضاً السماح بها. وإذا استقرت الأعراض على  
هذه الحمية القائمة على الحذف، يمكن بعد ذلك إضافة أطعمة  
أخرى، وإذا ظهرت الأمراض يمكن تحديد مصدر المشكلة  
بسهولة.

إحدى أصعب المشكلات التي ستواجهها إذا كانت لديك رغبة لطعام ما هي كيفية معرفة إن كانت الأطعمة المحددة تحتوي على المستارج المسبب. ومن الأمثلة الجديدة الأرجية بسبب الفول السوداني.

## الأرجية بسبب الفول السوداني

الفول السوداني وثيق الصلة بالبازلاء، وهو من القرنيات لا من الجوز. ومثل الأنواع الأخرى في فصيلة البازلاء يحمل ثمرة في قرن، غير أن الشيء غير العادي هو أنه ينمو تحت الأرض. ويوحصد كل عام ما بين 15 و18 مليون طن متري من الفول السوداني كل عام لاسيما في آسيا وأفريقيا والولايات المتحدة. وبالنسبة لكل من ليس لديه أرجحية إزاء الفول السوداني فإنه غذاء صحي جداً وثمة بروتين في الفول السوداني أكثر من البروتين الموجود في الوزن المعادل من اللحم البقرى. وفضلاً عن كون الفول السوداني غذاء بحد ذاته فإنه مصدر لزيت الطعام أكبر من أي مخصوص آخر يزرع تجاريًا. يمرر الفول السوداني عبر أسطوانات تطحنـه إلى أجزاء صغيرة ثم يُعصر باستعمال معصرة. وثمة طريقة بديلة، تستعمل مادة كيميائية مذيبة ولادة الزيت. ومن المعروف

**المكون الخفي**  
من السهل كشف الغول السوداني  
الكامل وتجنبه، لكن زينة مكون  
خفى في كثير من المنتجات  
الغذائية.



## الأرجية من الفول السوداني وأرجيات الأطعمة الأخرى

أنه ما لم يعد زيت الفول على نحو خاص فإنه يبقى محتوياً على مستارج الفول السوداني. ويستعمل زيت الفول السوداني على نطاق واسع في الأطعمة المحضرية بوصفه الزيت نفسه وكحامل لفيتامينات الذروبة في الدهن والمواد الملونة. وفضلاً عن الأطعمة فإن استعمالات الفول السوداني كثيرة ومتنوعة. ويستعمل الزيت متعدد النوعية كمنصر في أنواع الصابون وكريم الحلاقة والشامبو وحتى الأصباغ وفي صنع منتجات التتروغليسرين. إن زيت الفول السوداني، هو مكون في بعض المنتجات الطبية ومنها منتجات العناية بالجلد التي قد توصف لمرضى الأرجية.

لا يعرف عن أطفال كثيرين يعانون من أرجية حادة بسبب الفول السوداني أنهم تناولوا الفول السوداني قبل حدوث رد الفعل الأول لديهم، ما يثير التساؤل عن سبب حدوث الحساسية لديهم. لقد كان الفول السوداني مكوناً شائعاً في تركيب حليب الأطفال الرضيع الذي حمل أسماء عدة، غير أنه لا يوجد حالياً زيت الفول السوداني في حليب كاوأند غيت Cow & Gate وحليب HienzMilupa هاينز وميلوبا Sainsbury وسينجزبرى أو حليب SMA.

حليب الأطفال الرضيع على الرغم من أن معظم الشركات المنتجة توقف حالياً عن استعمال زيت الفول السوداني، إلا أن الأهل ينبغي أن يدققوا في مكونات أغذية الأطفال كافة.

ثمة مشكلة أخرى أنه قد يوجد تفاعل متقاطع بين الفول السوداني والصويا، وهذا مكون شائع في حليب الرضيع. ثمة حاجة ملحة إلى البحوث في هذا المجال.

## أرجيات مضادات الأغذية

المضاف الغذائي هو مادة لا تستعمل عادة كغذاء بل تضاف إلى الغذاء في أية مرحلة للتأثير في نوعية حفظه أو بنيته أو قوامه أو مذاقه أو رائحته. قد تثير مضافات الأغذية الشري

urticaria والريبو والتهاب الأنف، وأهم مادة ملونة للغذاء عرف عنها أنها تسبب أعراضًا هي صبغة التايراتازين الصفراء (E102)، التي يتضاد في أحواض كثيرة إلى أطعمة محضرة مسبقاً. وفضلاً عن ذلك فإن التايراتازين موجودة عادة في سمك القد (من أسماك شمالي الأطلسي) وسمك الحدوق والليمون المالح وعصير الليمون وكريم السلطة والمرزبانية (حلوى من مسحوق اللوز والسكر وزلال البيض) وكذلك، على نحو مدهش، في صلصة التناعن والهلام (إنجلو) والصلصة السمراء والبازلاء المطبلة.

ثمة مادة ملونة أخرى هي E110 صفراء إلى برتقالية توجد في عصير البرتقال وأصابع السمك وختارة الليمون وشراب لوكوزيد، والبليزروتات (E211) مواد حافظة تمنع نمو الجراثيم والفطر وتضاف إلى مشروبات كثيرة، مثل المشروبات الغازية وأنواع العصائر وكذلك إلى المارجرين. إن عدد الذين يعانون من ردود الفعل على المواد المضافة إلى الأغذية صغير نسبياً وربما لا يمثل سوى عشر من يعانون من أرجيات الأغذية، غير أن المواد المضافة إلى الأغذية تمثل حقاً مشكلة حقيقة ويواليها منتجو الأغذية كثيراً من الاعتبار. وبفضل التحسن في استعمال الرقع التعريفية يصبح بالإمكان على نحو متزايد تحديد أي الأغذية تحتوي على المواد الكيميائية التي تتثير الأعراض ولذا تجنب استهلاكها.

## تشخيص أرجيات الأغذية

يمكن أن يفيد فحص الجلد وفحوص الدم (CAP-RAST) كثيراً في تحديد الأرجية الغذائية للحليب والبيض والسمك والمحار والقمح والقصوايا والفول السوداني وأنواع الجوز الحقيقية. غير أن تحديات الغذاء المخفى والحمينة الغذائية الاستبعادية الصارمة التي ينبغي أن لا تتبع إلا تحت اشراف طبي قد تكون ضرورية في تشخيص حالات أكثر تعقيداً.

## الأرجية من الفول السوداني وأرجيات الأطعمة الأخرى

### بنك المعلومات الأوروبي للحساسيات الغذائية

بنك المعلومات هذا مصمم لتأمين معلومات دقيقة عن المنتجات الغذائية ومكوناتها  
لمن يعانون من حساسيات وأرجيات غذائية معينة.

أدت مبادرة مشتركة بين جمعية التغذية البريطانية واتحاد الأغذية والمشروبات وجمعية  
بحوث الأغذية إلى تطوير قاعدة بيانات في المملكة المتحدة والآن في أوروبا وتحتوي على  
تفاصيل المكونات والمواد المضافة.  
ويمكن الوصول إلى بنك المعلومات عن طريق اختصاصي التغذية. تدقق المعلومات من  
باعة الأغذية ومنتجيها وتشمل المواد المضافة إلى الأغذية والمكونات التالية:

ثاني أكسيد الكبريت · البنزوات · الغلوتامات  
الوان آزو · الحليب · البيض · القمح · الصويا · مشتقات هذه المكونات.

في كثير من المتاجر الكبرى حالياً قوائم مفضلة بمكونات أغذيتها المحضرة كافة وبعض  
هذه المتاجر تعدد نشرات تنظي أرجيات الأغذية الرئيسية.

### معالجة أرجيات الأغذية

إذا كنت تعاني من أرجية تجاه أحد الأطعمة فإن الشكل الأكثر  
فعالية للعلاج هو استبعاد الطعام المسبب من ذلك ولضمان  
بقاء ذلك ملائماً من الناحية التغذوية ينبغي أن تستشير  
اختصاصياً في التغذية. ويمكن معالجة ردود الفعل البسيطة  
على أرجية غذائية باستعمال مضادات الهرستامين، غير أن ردود  
الفعل الأكثر حدة وتهديداً للحياة ينبغي أن تعالج باستعمال  
الأدرينالين.

### الحمية الغذائية

إن استبعاد الغذاء المسبب للحساسية أو الأرجية هو مفتاح  
العلاج الناجح. لكن من الضروري أن تتأكد أن غذاءك مناسب  
التغذوية ويؤمن ما يكفي من البروتين والطاقة والفيتامينات

والمعادن ولاسيما الكالسيوم. وهذا مهم بخاصة عند الأطفال الصغار الذين يمكن أن يعاق نفوم بسبب الحمية الغذائية متدنية الطاقة التي تستبعد منها بعض الأغذية. لا تتبع حمية غذائية مقيدة جداً بدون مساعدة مهنية من اختصاصي في التغذية.

### مضادات الهرستامين

مضادات الهرستامين مفيدة من معالجة المظاهر الأخفّ لأرجية الغذاء التي تقتصر فيها الأعراض على الجكّة وتورم الشفتين وتورم الوجه (الوذمة الوعائية angio-oedema والشرى) إن لوراثيين (كلاريتين) أو ستيريزين (زيرتك) مما مضاداً للهستامين اللذان ينبغي أن تختارهما، إلا أنهما بلا قيمة في حالة ردود الفعل الأكثر حدة والمهددة للحياة بما فيها تورم اللسان والرقبة وانخفاض ضغط الدم.

### أقلام إيبسي والحقن المصغرة

العلاج الفعال الوحيد لأرجيات الغذاء الحادة التي تسبب ردود فعل تهدد الحياة هو الأدرينالين. وهذا الدواء يسبب تضيق الأوعية الدموية في الشفتين المتورمتين والوجه ولسان، ويعكس مفعول الربيو ويرفع ضغط الدم. وينبغي أن يُعطى سريعاً. إن معالجتك بنفسك ردود الفعل الأرجية الحادة نحو الأغذية شهدت ثورة باستعمال قلم إيبسي في هيئة محنة آلية لها إبرة مخفية تتحرّك بواسطة نابض ومصممة لاعطاء جرعة أدرينالين واحدة من 0.3 ملغرام في العضلية عندما يُدفع القلم بقوّة على الفخذ الخارجي. ويحتوي النموذج المستعمل للأطفال على 0.15 ملغم من الأدرينالين. وثمة بديل يتكون من محنة وإبرة ترمي بعد الاستعمال قياس 1 ملليلتر وينبغي أن تقيس الجرعة المطلوبة لأن المحنة المليئة تعطي 1 ملغم من الأدرينالين.

أنبوبة  
تحتوي على  
جرعة  
أدرينالين  
غشاء أمان  
بنطلي  
الإبرة

قلم إيبسي  
جرعة معينة من الأدرينالين  
يمكن استعمالها ذاتياً بسرعة  
وسهلة بقلم إيبسي.

## الأرجية من الفول السوداني وأرجيات الأطعمة الأخرى

ويفضل معظم الناس كثيراً قلم إيببي السهل الاستعمال وبلا إبرة ظاهرة وأقصى فترة لاستعمالها هي عامان مقارنة بستة أشهر لأدرينالين النموذج الثاني.

وفي حين أن هذا النوع قد يحتوى على جرعة زائدة من الأدرينالين فإن محقنة قلم إيببي قد لا تعطى جرعة كبيرة على نحو كافٍ لمعالجة ردود تأقية anaphylactic حادة. ولهذا السبب ينبغي أن تحمل دائماً قلمي إيببي لكي تستعمل القلم الثاني بعد استعمال القلم الأول بعشرين دقيقة إذا لم تستجب الأعراض لديك على نحو مناسب.

إذا كنت في خطر بسبب ردود الفعل الأرجية الحادة في ينبغي أن تحمل قلم إيببي معك أينما ذهبت. وعندما يكون الشخص المعانى طفلاً، فلعل الأفضل الاحتفاظ بأقلام إيببي في البيت وفي المدرسة. ويصبح المدرسون مستعدين على نحو متزايد لإعطاء الأدرينالين ولاسيما استعمال قلم إيببي بعد حصولهم على المشورة والتدريب. وبسبب ازدياد تكرار أرجية الفول السوداني تصبح بعض المدارس مناطق خالية من الفول السوداني.

### المعالجة الطارئة Medic-Alert ورقات الأرجية

إذا كنت تشك من أرجية تهدد الحياة يجب أن تجعل هذه الحقيقة معروفة ليتمكن تقديم العلاج المناسب إذا فقدت الوعي قبل أن تصل المعالجة الطبية الطارئة. وتقدم مديك الورت Medic-Alert سواراً أو قلادة تحتوى على تفاصيل طبية ورقم هاتف يمكن الاتصال به على مدى 24 ساعة. وللحصول على تفاصيل أخرى في المملكة المتحدة اتصل مجاناً بهاتف 0800 581420 وقد تفيد رقات الأرجية allergy patches تحمل الكلمات أنا مصاب بحساسية من الفول السوداني مثلاً في حالة الأطفال الصغار في رياض الأطفال أو المدارس الابتدائية. تثبت على الملابس الخارجية رقات الأرجية وتثير فوراً مشكلة المعانى للمدرسين والأطفال والأباء الآخرين.

## الأرجية من الفول السوداني وأرجيات الأطعمة الأخرى

### نقاط أساسية

أرجيات الغذاء الحقيقة - تلك التي تُشرك نظام الجسم المناعي  
- نادرة جدًا.

ردود الفعل على الغذاء قد يسببها الافتقار إلى أنزيم هضمي معين.  
أرجية الغذاء يمكن أن تسبب أمراضًا حادة تشمل تورم الشفتين  
واللسان والأذىز وانخفاض ضغط الدم.  
أفضل علاج لأرجية الغذاء هو استبعاد الغذاء المسبب للأرجية من  
النظام الغذائي.

ردود الفعل الحادة ينبغي أن تعالج باستعمال الأدرينالين.

# الطفح الجلدي المثير للحركة



اضطرابات الجلد المثيرة للحكمة قد تسببها أرجية محدثها مواد معينة تمس الجلد الذي يلتهب ويصبح مثيراً للحكمة وقد يحدث تبثر blistering. وثمة مواد كثيرة معرفة بأنها تفاقم التهاب الجلد ومنها أغذية ونباتات ومواد تجميل معينة.

## الستّرى

يشبه الشرى urticaria كثيراً بالثور البيضاء التي تسبب الحكة والبقع الحمراء وتنتج عن وخز نبات القرacs، ويعود رد الفعل في الجلد بخاصة إلى الهرستامين من الخلايا mast cells البدينة. وقد تحدث الأعراض في أي جزء من جسمك وتظهر وتختفي عادة في غضون بضع ساعات. ونبوات الشريب الحادة قصيرة الأمد شائنة وتؤثر في نحو واحد من كل خمسة أشخاص من سكان المملكة المتحدة في إحدى مراحل حياتهم.

إن كل لديه حساسية تجاه الكلاب، مثلاً، يظهر في جسمه طفح مثير للحكمة أحمر اللون عندما يلعقه كلب على وجهه وكثيراً ما يظهر في المصابين بالأرجية تورم في الشفتين أو داخل الفم بعد تناول البيض أو

الطحينة أو الجوز والبن دق، وقد يثار هذا النوع من الشريب بالناس مع حساسيات لمواد كيميائية تشمل الأمونيا ومواد التبييض والمواد الحافظة علاوة على نبات القراص وزهرة الريبيع primula. وعندما تتناول شيئاً لديك حساسية إزاءه يظهر

## الكلاب والأرجيات

حتى أصحاب الحيوانات السلالة قد يجدون أنه يحدث لديهم رد فعل لدى التناول مع غراء حيواناتهم أو لعبها.

طفح الشرى الواسع الانتشار في كل أنحاء جسمك. ومن الأسباب المعروفة، فضلاً عن الحليب والبيض وأنواع الجون، السمك والمحار والتوابل. ويحدث لديك هذا النوع من الطفح بعد لسعة نحل أو زنبور إذا كنت حساساً لسم هذه الحشرات، وترتبط أدوية كثيرة، لاسيما البنسلين ببقع الطفح الواسعة الانتشار والمفيرة للحكة.

إذا لم يُعثر على سبب خارجي للشرى واستمر الطفح الجلدي عدة أسابيع لا بد من تحديد أسباب أخرى.

ويجد بعض الأشخاص أن التغيرات في درجات الحرارة والرطوبة قد تحدث الطفح، وعن الأطفال الذين تظهر فيه هذه الحالة قد يكون السبب غياب وراثي لبروتين مانع للشرى في الدم، لاسيما إذا تأثر أفراد آخرون في العائلة على نحو مشابه. وفي الشرى الحاد وتطول الأمد قد يتفاعل الجسم ضد نفسه بتطوير ضد antibody ضد الخلية البدينة التي تسببه لاطلاق الهستامين. وقد تكون واحدة من كثيرين يعانون من الشرى وتعرف سبب الطفح الجلدي لديك بحيث تتجنب الطعام المسبب له. وعند أشخاص آخرين قد يساعد فحص وخز الجلد أو اختيار الدم RAST في اكتشاف المستأرج المسبب. وقد تساعد الحميات الغذائية المستندة إلى الاستبعاد في ذلك. إن مضادات الهستامين مفيدة وخاصة في ضد تأثير الهستامين الذي يطلق من الخلايا البدينة في الجلد الذي يسبب هذا الطفح الجلدي. إن تناول مضاد للهستامين، غير مسكن، مثل ستيريزين أو لوراتادين، مرة واحدة يومياً سيخفف الأعراض بسرعة وفعالية.

غير أن إيجاد علاج شاق دائم للمشكلة يعني تحديد السبب كلما أمكن وتجنب المستأرج عندما تعرفه.

## تورّم الجلد

تعني الوذمة الوعائية angio-oedema تورماً عميقاً في الأنسجة، لاسيما أنسجة الوجه واللسان والحنجرة، تسببه



### الفرizer

إن هذه التمارين غير الضارة ظاهرياً هي إحدى أكثر الممارسات شيوعاً للتفاعلات الأرجحية ويمكن أن تسبب طفها بفعلاً يغطي كامل الجسم.

## الطفح الجلدي المثير للحكمة

تأثيرات الهرستامين والمواد الكيميائية الأخرى التي تطلق من الخلايا البدينة التي تجعل الأوعية الدموية تسرب سائلًا إلى الأنسجة. وهو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالشرى مع أسباب مشابهة، ومثل الشرى يمكن أن تطلقه المستأرجات والحساسية إزاء عدد من الأدوية فضلاً عن المواد الحافظة. إن العامل المسبب الأكثر شيوعاً في نسبة تصل إلى 75% في المائة من الذين يعانون من هذا التورم هو الأسبرين والأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية ذات الصلة الوثيقة مثل إيبوبروفن (نوروفون). وقد يكون الباراستامول أحياناً هو السبب. كما ينبغي تجنب المواد الحافظة والمواد الملونة، لاسيما حمض البنزويك وحمض الأسكوربيك والبارابين والكيريتات ومضادات الأكسدة. وقد يسبب نوع معين من دواء حديث يستعمل لعلاج ارتفاع ضغط الدم وقصور القلب، يعرف بـأنزيم تحويل الأنجيوتنسين أو كابتنات ACE، شرى حاداً وتورماً عميقاً في الأنسجة. ويسبب تورم اللسان والحنجرة ازدياد ضيق النفس وقد يكون مميتاً ما لم يعالج سريعاً بحقنة أدرينالين.

## الجلد المتشقّق المثير للحكمة

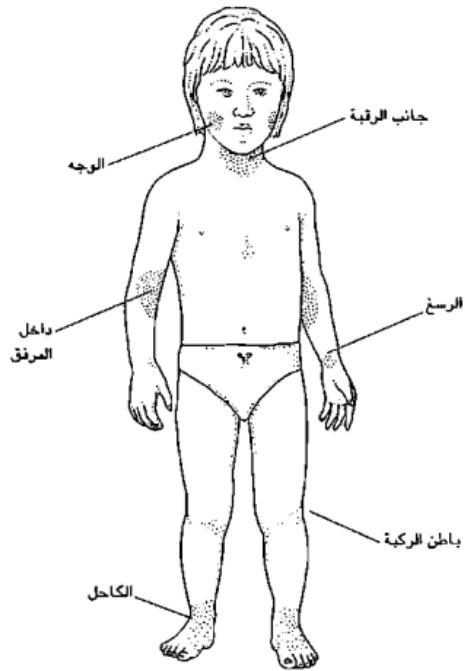
أكثر الأسباب شيوعاً للطفح الأحمر المثير للحكمة والمتشقّص scaly والناز هي الأكرزيمة الموضعية والتهاب الجلد التماسكي contact dermatitis.

## الأكرزيمة الموضعية

يبدأ هذا الطفح بين عمر شهرين وستة أشهر في الوجه غالباً وبقى التهيج الطفل الرضيع مستيقظاً. ويمكن أن ينتشر هذا الطفح في أنحاء الجسم، باستثناء منطقة حفاض الطفل (البطن وبين الفخذين). وفي حوالي نصف الأطفال الذين يتاثرون بهذه الحالة يزول الطفح عندما يبلغ الطفل عمر 81 شهراً. وعند باقي الأطفال، ينتقل الطفح إلى طيات الجلد، لاسيما داخل المرفقين والجهة الخلفية من الركبتين. كما يتاثر الجلد على جانب الرقبة

### مواقع الأكزيما الشائعة في الأطفال

الأكزيما، التي تسبب احمرار الجلد وتفشّه وإثارة للحكة، قد تظهر على أي جزء من الجسم، غير أن هذه الحالة في الأطفال الصغار تؤثر عادة على مناطق معينة.



والرسفين والكافيين، وتستمر الأكزيما غالباً على الوجه عند الأطفال الدارجين.

الأكزيما المرضعية atopic eczema أقل انتشاراً عند البالغين. ويؤثر الطفح بخاصة على طيات الجلد حيث قد يحدث التشقّق. وقد تطيل المشاكل العاطفية سير المرض إلا أنه يختفي

## الطفح الجلدي المثير للحكة

عادة من تلقاء نفسه في سن الثلاثين. وقد تظهر بقع محلية من الأكزيما على الشفاه وأحياناً على الحلمتين عند الشابات. وقد تعاود الأكزيما الظهور على أجزاء من الجسم تكون تحت الضغط البدني لسبب ما - مثلاً على أيدي الممرضات والحالقين. وتشير الأكزيما التي تؤثر على اليدين والقدمين كنفطات (بثرات) *blisters* تحت الجلد وترتبط بالإكزيما عند المسنين غالباً بالأوردة الدوالية حول الكاحلين.

إن دور الأرجية تجاه سوس غبار المنزل والحيوانات الأليفة والأغذية في إحداث الأكزيما الوطنية الموضعية يبقى مثيراً للجدل. غير أن الدراسة لنمو الطفل أظهرت أن الأكزيما المسجلة بالفحص البدني تبلغ عند الأشخاص الميسورين زهاء ضعف الحالات المسجلة عند أصحاب الدخل الأدنى. ويشير هذا الاكتشاف إلى أن التعرض البيئي وأسلوب الحياة مهمان على الأقل بقدر العوامل الوراثية في حدوث الأكزيما في الطفولة.

تشمل العوامل التي قد تفسّر هذا الاختلاف مقدار السجاد والتلفنة المركزية في المنزل (بسبب تأثيرها على سوسة غبار المنزل) واستعمال مرشة الأغتسال (الدوش) والتعرض إلى الأشعة فوق البنفسجية والتماس مع الحيوانات الأليفة وعمر الأم والنظام الغذائي. وإن خمسة وسبعين بالمائة من الأطفال المصابين بالأكزيما الموضعية الحادة لديهم تركيزات عالية جداً من الصد E IgA إزاء مستأرج السوس، وإجراء فحوص الرقع على مستأرجات السوسة تؤدي إلى نتيجة إيجابية. ووضع مستأرج السوسة على الجلد الأكزيمي يجعل الطفح أسوأ، ويتحسن الأطفال في المستشفى حيث يكون تعداد السوسة متدنياً حتى عندما لا يعطى الأطفال علاجاً خاصاً.

يلاحظ بعض المصابين تطور الأكزيما حول العينين والأنف أثناء موسم حبوب اللقاح مما يفاقم من حالة التهاب الملتحمة الأنفي والتهاب الأنف عندهم. إن خمسة وعشرين في المائة من المصابين بالأكزيما حساسون للبيض والطليب والجوز والقمح والسمك والمحار. وعلاوة على حدوث الشرى التماسي حول الوجه والفم لدى التماس مع الغذاء، يعني المصابون من

الأكزيمة المثيرة للحكمة التي تتفاقم بعد ثمانى إلى 24 ساعة. وكثيراً ما تبدأ الأكزيمة بعد فطام الطفل الرضيع، فإذا أعطي حليب الصيغة بدلاً من حليب البقر يحدث أحياناً تحسن مثير. كما أن تقليل تعرض الطفل إلى غبار المنزل والحيوانات الأليفة قد يكون مفيداً. ويمكن على الأقل تأخير بدء الأكزيمة في الأطفال الرضع وفي الأطفال المعرضين للخطر المولودين لأبوين أرجيبين بمواصلة إرضاعهم من الثدي أطول مدة ممكنة وتجنب حليب البقر واتخاذ إجراءات لمكافحة سوس غبار المنزل ومنع وجود الحيوانات الأليفة ومنع التدخين في المنزل.

العلاج الأساس للأكزيمة هو استعمال المطرّيات وتجنب استعمال الصابون. ويجد من يعانون منها أن أحد المطرّيات المتاحة الكثيرة يلائمهم أفضل من المطرّيات الأخرى، وينبغي أن يستعمل هذا بانتظام طوال اليوم لا سيما بعد الاستحمام أو الدوش. وإذا لم يسفر تجنب المستائرات واستعمال المطرّى عن حل المشكلة، فإن مراهم وكريمات الستيرويد القشرى هي التشكّل الأفضل للعلاج، المبدأ الرئيسي هو استعمال المستحضر الستيرويدي فترات قصيرة، إن مرهم الكورتيزون بنسبة واحد في المائة مناسب لأطفال كثريين. كما أن الكريمات والمراهم الستيرويدية ينبغي لا تستعمل إلا بحذر ولمدة محددة.

لقد استفاد بعض المرضى كثيراً من استعمال زيت زهرة الريبيع (ابوغام) بجرعات مناسبة تبلغ 160-320-480 ملغم يومياً للأطفال و320-480 ملغم للبالغين. ومن المفيد تجربته لثلاثة أشهر إذا فشلت إجراءات أخرى أبسط. أما إذا لم يحدث أي تحسن خلال تلك المدة، فلا فائدة ترجى من الاستمرار، وليس مضادات الهستامين ذات فائدة في التحكم بالأكزيمة الموضعية، وقد تسوء حالة الأكزيمة نتيجة عدوٍ ثانوية بجرائم تتطلب العلاج باستعمال مضاد حيوي مناسب يصفه الطبيب.

### التهاب الجلد التماسي الأرجي

خلافاً للأكزيمة الأرجية، فإن هذا المرض أكثر شيوعاً مع تقدم

## طب الأعشاب الصينية

ثمة عدة مئات من العيادات التي تعرض الأدوية الصينية المأهولة وقد أعلنت هذه الأدوية استجابات مثيرة للإعجاب في حالات الأكزيما الموضعية التي ثبتت مقاومتها للطبل التقليدي.

يتضمن العلاج بالأعشاب الصينية عادة تناول الشاي الحضر من زهاء عشرة أعشاب بحسب حاجة المريض. وعلى الرغم من أنه ليس ثمة شك في أن بعض المواد النباتية التي

يستعملها الصينيون لمعالجة الأكزيما مفيدة،

وفي بعض الحالات أفضل من العلاج

الغربي، فإن التأثير لسوء الحظ مؤقت

وتحدث التكسة بعد ستة أشهر إلى إثنى

عشرين شهراً. وفضلاً عن ذلك فإن

العلاجات العشبية قد تتفق الكبد وقد

يقود التحليل الدقيق للمكونات الموجودة

في المواد النباتية في المستقبل

إلى علاجات

الأكزيما أفضل

تقنياً وأكثر

سلامة وفعالية.



العن و الأعراض هي احمرار الجلد و تقرشه و تختنه و اثاره الحكة في الأمكانة التي مسست المستارج - مثلاً على الوجه بمواد التجميل وكولونيا بعد الحلاقة. وعلى الأذنين من معدن النبيكل الموجود أحيااناً في الأقراط. و تتأثر اليدين في ثلاثة حالات التهاب الجلد إذ إن كثيراً منها يحدث بسبب التماس مع المواد المسببة للحساسية التي تواجه أثناء العمل.

ويجد كثيرون من لديهم حالات جدية أنهم أفضل عندما يتعرضون للشمس، إلا أن ضوء الشمس نفسه قد يسبب الطفح عند الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة. والحل هو استعمال الكريم الواقي من الشمس.

إن بعض العطور ومواد التجميل وغسولات العين وحتى المنتجات الواقية من الشمس تحتوي هي نفسها على مواد كيميائية- عادة مواد حافظة ومطهرات- تزيد حساسية الجلد لضوء الشمس وكذلك بعض المضادات الحيوية مسببة طفحًا أحمر مثيراً للحكة عندما تأخذ حمام شمس.

ثمة مشكلة متزايدة ومسببة للقلق هي الأرجية بسبب لثي (لاتكس) المطاط الطبيعي المستعمل في البالونات والرفالات (الواقيات الذكرية) وفي القفازات الخاصة. إن واحداً من كل عشرة عاملين في الرعاية الصحية في الولايات المتحدة حالياً مصابون وتبلغ النسبة 17% في المائة في مستشفى واحد. وتزداد الأرجية في بريطانيا حيث يستعمل القفازات عدد متزايد من أطباء الأسنان والممرضات ومهنفي الرعاية الصحية ليس أثناء إجراء العمليات فحسب بل وأثناء سحب الدم وسوائل الجسم الأخرى والتعامل معها. ويتبادر رد الفعل بين التهاب الجلد الأرجي التماسي في اليدين بسبب المواد الكيميائية المستعملة في الصناعة التحويلية وبين الشُّرْئَى في اليد المرتبط بالريبو والتآقي *anaphylaxis*.

## المستارجات الشائعة

يحدث عند بعض الأفراد رد فعل أرجي للمواد الكيميائية التي توجد في المواد المستخدمة يومياً مثل مواد التجميل ومواد التبييض والحلق. ويمكن تأكيد التشخيص باستعمال فحص الواقع، وتجنب المستارج هو العلاج.

### البكل

مشابك الملابس وإطارات النظارات والحلق وقطع العملة المعدنية والأواني المنزلية.

### الクロمات Chromate

الجلد ومواد التبييض وأعواد النقاب والقراء

### الفورمالدهيد

المادة الحافظة ومواد التجميل وطلاء الأظافر وورق الصحف والسيجائر و McKibbin's الأقمشة والملابس المقاومة للتجميد.

### إيثيلين ديمامين

المواد الحافظة في الكريمات والأصباغ.

### ميركابوتوبينزوتازول

منتجات المطاط ولاسيما الأحذية والقفازات وأنابيب تفريغ المثانة *catheters*.

### ثيورامس

المنتجات المطاطية ومبيدات الفطر في الأصباغ والصابون.

### النباتات

البتولا واللبلاب والنار والدفلة والأحمران.

## الطفح الجلدي المثير للحركة

وحتى الموت. ينبعى على من لديهم هذه الأرجية خسان استعمال الأطباء وأطباء الأسنان الذين يعالجونهم قفازات غير مطاطية ووضع سوار أو قلادة تنبه طبي التي قد تندى الحياة.

### مواد التجميل المثيرة للحساسية

ستون في المائة من النساء يقلن إن جلدهن حساس ويزداد رواج مواد التجميل المثيرة للحساسية باستمرار. إن اللانولين (دهن الصوف المستعمل في المراهم) ولا سيما المواد الحافظة والعلطور هي المواد الشائعة التي تسبب حساسية الجلد. وإذا كان جلدك حساساً أو ميالاً إلى الأرجية فالأفضل اختيار مواد التجميل بلا عطور وتلك الحاوية على الحد الأدنى من الصبغات pigments لأن كل صباغ يحتوى على خط الأرجية الخاص به. تأكد أن المنتجات في أنابيب أو قناني ذات عنق ضيق لأن احتمال تلوثها بالجراثيم والماء الحافظة أقل، وبعض الأنابيب تمنع امتصاص الهواء وتمنع التلوث بالجراثيم. لا تستعمل منتجات انتهت صلاحيتها.

### نقاط أساسية

غالباً ما يُتعلق الشرى نتيجة أرجية غذائية.

تشيع الأكزيمة بين الأطفال الصغار.

التهاب الجلد التماسي الأرجي يصبح أكثر شيوعاً مع تقدم العمر.

# لسعات الزنابير والنحل

النحلة والزنبور ينتميان إلى رتبة غشائية الأجنبية من الحشرات. يرى النحل في أنحاء العالم كافة للحصول على العسل وتلقيح أشجار الفاكهة.

تبقى خلايا النحل أثناء الشتاء ويمكن أن تلسع نحلة شخصاً في يوم شتوي دافئ على نحو استثنائي، إلا أن هذا أكثر احتمالاً في الفترة الممتدة من الربيع إلى الخريف، والنحل الطنان ليس عدوانياً ولسعاته نادرة للزنابير أجسام سوداء مميزة وواضحة مع وسط نحيف، وهي تبني أعشاشها تحت الأرض أو في تجاويف طبيعية أو من صنع الإنسان. وتعيش قريباً من البشر وتوجد لاسبيما على الفاكهة الناضجة كثيراً والأغذية الطروة. وتجعلها طبعتها العدائبة السبب الأكثر شيوعاً لأرجحية لسع الحشرات. تبقى الملكة ودهما حية في الشتاء ولذا لا تحدث لسعات الزنابير إلا في الصيف وأوائل الخريف. يستطيع الزنبور أن يسحب أداة اللسع غير أن النحلة تفقد إبرتها اللاصعة التي تستطيع، بسبب الشوكات المتصلة بها، أن تشق طريقها عميقاً في الجلد.

يحتوي السم الذي يحقن على مستارجات المليتين في النحل والأنتجين 5 في الزنابير والفسفوليباز والهيليورونيداس في



لسعات النحل  
رغم أن النحل الطنان مادراما  
بلسع فان منه يمكن أن يسبب  
تفاعلًا بالذرة عند بعض  
الأشخاص.

## تجنب اللسعات

كما هو الحال مع الأرجحيات كافة فإن تجنب مصدر رد الفعل هو العلاج الأنفع. طبق النصائح التالية بدقة لمنع لسعات الزنابير والنحل:

لا تتحرك فجأة عندما تكون الزنابير والنحل قريبة منك.

ابتعد عن الشمار الساقطة على الأرض والناشطة أكثر مما ينفي.

استعمل قفازات أثناء العمل في الحديقة أو جمع الفواكه.

لا ترتدي ملابس فضفاضة أو زاهية الألوان.

لا تستعمل عطرًا.

ابتعد عن الرحلات أو تناول الوجبات في الهواء الطلق.

لا تشي حافي القدمين.

تذكر أن العرق يجذب حشرات كثيرة.

كليهما، إن مربي النحل وعائلياتهم والعمال الزراعيون وهواة العناية بالحدائق هم الأكثر تعرضاً للخطر، غير أن أي شخص يمكن أن يُلسع، وقد تظهر أرجحية بنفس السهولة في أولئك الحالين عند الأرجحيات كما عند أولئك الذين لهم أرجحيات.

وعلى الرغم من أن لسعات النحل والزنابير شائعة جداً، لا تحدث ردود فعل محلية واسعة في موقع اللسعه إلا في 10 في المائة من السكان مع ردود فعل أرجحية واسعة النطاق ومنها الشري والربو وإنخفاض ضغط الدم التي تحدث في أقل من نصف بالمائة من السكان. ولحسن الحظ فإن الوفيات نادرة في المملكة المتحدة ويبليغ عدد الموتى خمسة إلى عشرة سنويًا، وحتى هذه يمكن تجنبها بالتشخيص الصحيح وخطة للتعامل مع الحالة الطارئة.

ويمكن تأكيد تشخيص أرجحية لسعه الزنابير أو النحله بفحص وخزنة الجلد أو فحص CAP-RAST، وينبغي إجراؤها إذا حدث رد فعل جلدي محلي واسع يصاحبه احمرار وتورم يمتد أكثر من 10 سنتيمترات أو أي رد فعل واسع الانبعاث.

## علاج الطوارئ

إنزع إبرة اللسع بعنایة. ضع ظفر أصبع تحت كيس السم وارفع الإبرة.

ردود الفعل المحلية الواسعة تستجيب إلى مضاد هستامين مثل ستيريزين 10 ملغم (زيبرتك) أو لوراتيدين (كلاريتين) 10 ملغم وجرعة واحدة من أقراص بردنيزولون (50 ملغم).

ردود الفعل الواسعة النطاق تتطلب علاج الطوارئ باستعمال الأدرينالين. استعمل قلم إيببي فوراً إذا واجهت صعوبة في التنفس أو شعرت بدوار أو إذا ظهر طفح في مكان بعيد عن مكان اللسعه. أحمل قلمي إيببي معد دائماً أينما تذهب طوال السنة إذا كنت حساساً للنحل وفي الصيف والخريف بسبب أرجية الزنابير انقاوص التحسس (علاج مناعي بحقن مستأرجحات معينة) هو أفضل وسيلة لمنع ردود الفعل واسعة الانتشار والتآقى لفطرة الحساسية) بسبب لسعات الزنابير والنحل. تحقن تركيزات متزايدة وكميات من السم تحت الجلد مرة كل أسبوع طوال 15 أسبوعاً ثم تحقن الجرعة القصوى التي تبلغ عادة 100 ميكروغرام من السم مرة في الشهر طوال ثلاث سنين. ويؤمن هذا حماية تزيد عن 90% في المائة وتستمر سنوات كثيرة. إن تشخيص أرجية الزنابير والنحل وعلاج انقاوص التحسس لا يمكن تقديمها إلا في المستشفيات المتخصصة.

### نقاط أساسية

لسعات النحل والزنابير يمكن أن تسبب ردود فعل محظية واسعة.

اتخذ إجراءات وقائية لتجنب اللسعات.

عالج اللسعات باستعمال مضاد الهستامين أو الأدرينالين.

# الفهرس

- أ  
الأكزيما 76, 73  
العرض إلى المستدرجات 13  
سوسة غبار المنزل 50  
صبغة الحليب 65  
الأكزيما انظر الأكزيما الموضعية 77-73  
الأكزيما الموضعية 77-73  
أرجيات الأغذية 76  
أنفلونزا 75  
الأطفال 75-73, 9  
حدث الأكزيما 9  
رد الفعل المناعي 14  
العلاج 77-76  
الالتهاب 19-21  
التهاب الأنف الأرجي الدائم 23, 27-28, 66  
التهاب الأنف الأرجي الموسمي، انظر حمى الكلا  
التهاب الأنف الأرجي، انظر حمى الكلا، التهاب  
 الأنف الأرجي الدائم  
التهاب الأنف، انظر حمى الكلا، التهاب الأنف  
 الدائم 79-77, 16, 14  
التهاب الجلد، انظر التهاب الجلد التماسي 78  
التهاب الجلد بالتعرف على ضوء الشمس 78  
التهاب الجيوب 26  
التهاب القصبات 45  
التهاب القصبات 45  
التهاب الملتحمة الأرجي (الرمد) 19, 26, 87  
انفاس التحسس 40  
الأنهار 8  
إيبوبرفن 34  
ب  
بطانة الأنف 4  
الاحتراز العالمي وحمى الكلا 32, 12  
اختبار الدم 16, RAST 72, 66  
الختارات الجلد 72, 66, 16-51  
الختارات الدم 72, 66, 16  
أدربينانلين 82, 73, 69-68  
أدوية انظر عقاقير 25-24  
أذنان شبورتان للحكمة 69-60  
أرجيات الأغذية 69-60  
الأطفال 70-69, 65, 63  
الأعراض 66, 63  
الأكزيما 76  
أنواع أرجيات الأغذية 12  
التلخيص 66  
حمى الكلا 34  
الشرى 72-71, 68  
ظهور أرجيات الأغذية 9  
الفول السوداني 65-64  
المعالجة 70-76  
المواد مسافة 67-65  
أرجيات الفول السوداني 69, 65-63, 9  
الأزيز انظر الربو 73, 34, 8  
الأسرى 73, 34, 8  
الأصداء انظر الغلوبولين المناعي E  
الأطفال 10  
الأرجيات الأغذية 70-69, 65, 63  
الأكزيما، 9 75-73  
الريبو 45, 13-12, 9  
ظروف المعيشة 10  
العدوى 10  
مضادات الهمستامين 36-37  
الأطفال الرضع

- الأ**لكزيمة 75-76  
حمى الكلأ 12, 33-38  
الريبو 33  
قلة التعرض 34  
حبوب لقاح الأشجار 12, 30, 28  
حصبة 30  
حبوب لقاح الأعشاب الضارة 32  
حبوب لقاح العشب 12, 29-28  
حبوب لقاح عنبة الخنازير 30  
حبوب لقاح لفت الزيت 31  
الحساسية الكيميائية المتعددة 8-9  
الحكة 14, 25, 71-79  
الحضنات 14  
حمى الكلأ 23-24  
الاحتراز العالمي الحراري 12  
الأطفال الرضع 13  
الأعراض 23-27  
ردود الفعل على الأدوية 8  
ظهور حمى الكلأ 9  
العلاجات 19-21, 35-40  
المستأرجات 12, 28-33  
الحيوانات المنزلية 12, 51-55  
الفحص 15
- خ**  
الخلايا البدينة 13-14, 19
- د**  
الديدان 10
- ر**  
الريبو 33, 54  
مستأرجات 12, 31, 44-45  
الأطفال 9-13, 45  
الأعراض 44-45  
التثريح التنفسى 42  
التشخيص 47-48
- ت**  
التأثيرات الجانبية  
الستيرويدات القشرية 21  
الكافيين 61  
مزيلات الاحتقان 17  
مضادات المتسامين 19, 35-36  
التاقي 63, 79-82  
تارترازين 66  
تحدي الغذاء المخفى 63  
التدخين، الريبو 45  
التلخيس انظر الفحص  
التغيرات الموسمية وحمى الكلأ 12, 30, 32  
التلوث الجوى 11  
التلوث الداخلى 11  
التلوث، انظر تلوث الهواء  
تنبيه طبي 69  
تورم الشفتين، انظر الوذمة الوعائية  
تورمات الجلد، انظر الوذمة الوعائية  
تورمات الفم والحلق، انظر الوذمة الوعائية
- ج**  
الجهاز التنفسى، انظر الريبو
- ح**  
حالات الجلد  
انظر أيضاً التهاب الجلد التماسي، الأكزيمـة.  
الشرى  
القطن 71-79  
العلاجات 18, 20-21  
حبوب اللقاح

## الفهرس

- المواد المضافة** 66  
**الشقيقة، ردود فعل الأغذية** 61  
**الشكوى الخصبية** 62
- ص**  
**الصداع** 61.8  
صعوبات التنفس انظر الريبو  
**الصوفيا، الفاعلية المقاطعة للفول السوداني** 65
- ط**  
**طب الأعشاب الصينية، الأكزيما** 77  
**الطقس وحمى الكلأ** 33-32
- ظ**  
**ظروف المعيشة** 75, 13-10
- ع**  
**العداوي** 55, 45, 10  
**العداوي الفيروسي** 10-10  
**العطاس** 25, 14, 7  
**العنف**  
    **حمى الكلأ** 12.12  
    **الربو** 12, 51  
    **العقاقير**  
        انظر أيضاً الأدوية المفردة  
    **العقاقير كمستأرجات** 8, 34  
    **العلاجات** 21-17  
    **العقاقير المضادة للأرجية** 19-20  
    **العقاقير المضادة للالتهاب (ستيرويدية)**  
        انظر الستيرويدات القشرية  
    **العقاقير المضادة للالتهاب (غير**  
        **الستيرويدية)** 8, 34  
    **العلاج المناعي بحقن مستارج معين** 82, 40  
    **العلاجات**
- حدوث الريبو** 9  
**رد الفعل المناعي** 13-14  
**رد الفعل على الأدوية** 8  
**العلاجات** 18, 59-55, 21-20  
**مسافرات إلى الأغذية** 66
- الريبو الليلي** 46  
الريبو في داخل المباني 11.13  
ردود فعل اللسعات، العلاجات 82-81  
**رذاذ الأنف**  
    **الستيرويد القشرى** 39.21  
    **مزيلات الاحتقان** 20, 35  
    **الرُّتع الأرجية** 70-69  
    **الرياضة، الأكزيما** 46-47
- ز**  
**زينة زهرة الربيع المسائية**
- لن**  
الستيرويدات، انظر ستيرويدات قشرية  
السعال، انظر الريبو  
سوس الغبار، انظر سوس غبار المنزل  
سوس غبار المنزل 12-13  
**الأكزيما** 75  
**التهاب الأنف الأرجي الدائم** 27  
**الريبو** 48-50  
الستيرويدات القشرية 20-21  
**الأكزيما** 76  
    **حمى الكلأ** 40-39  
    **الريبو** 57-56
- ثل**  
**الشرى**  
ردود الفعل على الأغذية 61.63  
ظهور الشرى 9  
مستأرجات 72-71

- أرجيبيات الأغذية** 70-67
  - الأكزيمة** 77-76
  - الحالات الجلدية** 21-20
  - حمى الكلأ** 40-35
  - الريبو** 59-55
  - ردود الفعل على اللسعات** 82-81
  - الشري** 72
  - العقاقير** 21-17
  - العواصف الرعدية** 33
  - العامل الجغرافية** 10, 11, 12
  - العامل الوراثية** 72, 9
  - العيان**. انظر التهاب الملتحمة الأرجي
  
  - غ**
  - الطلبيلين المناعي (IgE)** 17-15, 31, 9E
  
  - ف**
  - الفحص** 17-15
  - الريبو** 48-47
  - الشري** 72
  - الغذاء**, 63
  - اللسعات** 81
  - فحص الدم** 66, 16 CAP
  - فرط النشاط** 8
  
  - ق**
  - قلم إيببي** 82, 69-68
  - القيم الحسابي** 61-60
  
  - ك**
  - الكافيين** 61
  - كحول** 62
  
  - ل**
  - لا تحمل الطعام** 62-61, 8
- لثي (لانكس) 79-78
  - لسعات الزنبرو 80-82
  - لسعات النحل 72, 82-80
  - السعات, الشري 72, 82-80
  - لوكوترينتات 13-14
  
  - م**
  - متلازمة الأمعاء المتهيجة 62
  - مثبتات الخلايا البدنية, انظر الأدوية المضادة للأرجيحة
  - محصرات أنيزم تحويل الأنجيوتنسين 73
  - مزيلات الاحتقان 35, 20, 17
  - المستأرجات
  - التعرض المبكر لها 10-11, 13
  - تحديدها 48-55
  - تقليل التعرض لها 34, 53-52
  - ظروف المعيشة 13
  - الفحص 15-17
  - مستأرجات مهنية 54, 51
  - مضادات الهاستامين 20, 19
  - الأرجيبيات الغذائية 68
  - الشري 72
  - اللسعات 81
  - حمى الكلأ 38-35
  - مضادات حيوية كمستأرجات 8, 72, 78
  - استخدامها في الشكاوى الصدرية 46
  - مطاط 79-78
  - مطربات 18-20
  - مقاييس تدفق الذرة 47
  - مقاييس تدفق الهواء 47
  - مفت الطعام 61-60
  - الملون الأصفر إلى برتقالي 66
  - منتجات الطليب 34, 76, 62
  - البنشقات 20, 59-56
  - الميُنْظَم 58, 18
  - المهيجهات 62
  - الأغذية 62
  - حمى الكلأ 28, 13, 14

# الفهرس

- نظام غذائي، أرجييات الغذاء. 64-67
- نقص الأنزيمات 62
- النيكل. التهاب الجلد التماسي 78
- هـ**
- هبوط ضغط الدم 79. 63
- المستامين
- آلية المستامين 13-14
- فروع المستامين 15-16
- في الغذاء 61
- منع اطلاق المستامين 19-20
- وقف الفعل 19
- وـ**
- الوذمة الوعائية 63, 66
- الوراثة 9
- الربو 44
- مواد التجميل 78-79
- المواد الحافظة
- في الغذاء 66
- في المستحضرات المضادة للأرجية 38
- في المطرّبات 18
- في مواد التجميل 78
- الوذمة الوعائية
- المواد المضافة إلى الغذاء 65, 73
- مواد كيميائية
- التهاب الجلد بسبب التماس 78-79
- الربو 54, 51
- الحساسية المتعددة 9-8
- مواد ملونة 66
- موسّعات القصبية 18, 20, 56
- ميّني جت 69-68
- نـ**
- النباتات، التهاب الجلد التماسي 78
- النظام المناعي

المركز الإسلامي الثقافي  
مكتبة ساحة آية الله الحسين  
البد محمد حسين فضل الله العامة  
.....  
الرقم:



**الجمعية الطبية البريطانية**

**الدليل الطبي للأسئلة**

# **الحساسية وحبّم الكلاً**

**السلسلة التي تقدم أجوبة مباشرة  
على كل استفساراتك الطبية والصحية**

يقدم هذا الدليل الموجز الواضح والمصور نصيحة الخبراء  
بشأن فهم الحساسية وحبّم الكلاً والنعابيش معهما



بضم الكتاب

- **شرح لأسباب الحساسية**

- **أعراض الاضطرابات الأرجية الشائعة**

- **معالجات نقلبية ومداواة تكميلية**

- **استراتيجيات المساعدة المذاتية**

- **للمصابين بالأرجية**

- **نصائح عملية بشأن ||**

- **ونظم الحياة**

9953-3-0087-4

9 789953 300672

**ACADEMIA**