

## ((حساسية عثة غبار المنزل.. وطرق الوقاية منها))



إن فكرة تجنب المهيجات، تبدو للوهلة الأولى بسيطة وفعالة في معالجة الحساسية،

إلا أن تطبيقها في الواقع العملي ليس أمرا سهلا كما يتصوره الكثيرون بل قد يكون صعبا في بعض الأحيان

فمثلا، في حساسية الأدوية من السهل تجنب الدواء المسبب للحساسية مع توفير دواء بديل له يؤدي نفس الدور ولا يهيج الحساسية،

بينما يعتبر تجنب عثة غبار المنزل، كأحد أكثر مسببات الحساسية شيوعا، بشكل كامل، أمرا مستحيلا لوجودها داخل المنزل باستمرار

ولذلك فإن كلمة تجنب المهيجات تعني في معظم الأحيان التقليل من التعرض للمهيج وليس المنع الكامل للتعرض له

## عثة الغبار

ورغم أن هناك مكونات كثيرة في غبار المنزل تسبب الحساسية فإن أهمها على الإطلاق هو عثة غبار المنزل \*  
House Dust Mites.

فما هي حساسية عثة غبار المنزل؟

وكيف تسبب عثة غبار المنزل الحساسية؟

وهل بالإمكان تجنب هذا النوع من الحساسية أو حتى التقليل منها؟

يقول

استشاري أمراض المناعة والحساسية،

أن عثة غبار المنزل ليست بنفسها التي تسبب الحساسية إنما الفضلات الناتجة عنها أو الأجزاء الصغيرة الناتجة عن عثة غبار المنزل الميتة هي التي تسبب الحساسية،

وأن السبب في ذلك هو أن عثة غبار المنزل كبيرة الحجم بينما فضلاتها أو الأجزاء الصغيرة الناتجة عن العثة الميتة تكون خفيفة الوزن وتتطاير بسهولة في الهواء، فتحصل الحساسية نتيجة استنشاق المريض لهذه المكونات من الهواء.

وعثة غبار المنزل، مخلوقات صغيرة لا ترى بالعين المجردة وترى بالمجهر المكبر، وتعتبر نوعا من أنواع العناكب أو القمل، وتعيش بشكل أساسي في مرتبة سرير النوم (الطراحة) أو الوسادة (المخدة) أو الألفحة أو البساط أو الأثاث القماشي. ولا تعيش عثة غبار المنزل على الإنسان ولكن تعيش قريبا منه وتتغذى على بقايا جلده الميتة.

ولكي تتكاثر تحتاج عثة الغبار إلى الرطوبة العالية والدفء والظلام لأنها حساسة للضوء.

وأهم مصدر لعثة الغبار في المنزل هو غرفة النوم

وبالذات مرتبة سرير النوم التي توفر جميع الطلبات لحياة عثة الغبار من دفء ورطوبة وظلام وطعام تعيش عليه وتنمو وهو بقايا جلد الإنسان الميتة وتضع كل أنثى من عثة غبار المنزل ستين بيضة خلال حياتها بحيث يظهر جيل جديد منها كل ٣ أسابيع

وخلال حياة عثة غبار المنزل (نحو ٨٠ يوما) تفرز ألف مادة من الفضلات المسببة للحساسية،

ولذلك فمن الطبيعي أن تجد في مرتبة سرير النوم عددا كبيرا من العثة الحية والميتة

ولذا فإن المشي على البساط أو ترتيب مرتبة السرير أو أثاث في المنزل يؤدي لزيادة أعراض الحساسية

(كصعوبة التنفس - سيلان الأنف - العطاس - ألم بالعين)

:لذا فمن الأهمية هنا أن نصح مفهوما خاطئا عند الناس حول عثة غبار المنزل وهو

**لا علاقة لنظافة المكان بعثة المنزل**

حيث يمكنها أن تعيش حتى في أنظف المنازل طالما أن هناك أثاثا بداخله حشو قماشي لأنه يعتبر الوسط الجيد لأن تعيش فيه العثة

**المنزل؟ غبار كيف يمكن تجنب عثة \***

يكون في غرفة النوم، لذا يجب التركيز عليها أكثر من غيرها، ويشير إلى المنزل غبار حيث إن أكبر تركيز لعثة : القاعدة التالية ويطلق عليها

«المنزل غبار المفاتيح الخمسة الرئيسية في تجنب عثة»:

\* امسح، إذا كان سطحاً صلباً \*

\* اغسل، في الماء الحار، إذا كان السطح قابلاً للغسل \*

\* غلف، إذا كان السطح غير قابل للمسح ولا الغسل \*

\* استبعد، إذا كان غير قابل للمسح ولا الغسل ولا التغليف \*

\* عالية المنزل من الرطوبة إذا كانت الرطوبة داخل قتل \*

### طرق الوقاية

لأننا نقضي وقتاً كبيراً فيها بالإضافة إلى أن أكبر تركيز **غرفة النوم** إن أهم غرفة يجب العمل عليها هي \* هو في غرفة النوم، حيث يجب تنفيذ عدد من المهمات التالية لكل جانب من الغرفة المنزل غبار لعثة

**وبالنسبة لمرتبة سرير النوم والأحفة والوسائد والبطانيات وأثاث السرير**

\* ثم إدخال مرتبة السرير بداخله لمنع خروج العثة Mite Covers شراء غطاء عثة الغبار \*

\* تجنب استخدام وسائد وأحفة الريش لأن غسلها صعب \*

\* أما بالنسبة لوسائد وأحفة الليف فإن أفضل شيء لتجنب عثة الغبار هو غسلها في ماء حار \*

\* استعمال البطانيات القابلة للغسيل فقط \*

\* موجودة ويغسل كل الفضلات الناتجة غبار غسل كل ما سبق ذكره في ماء حار كل أسبوعين فهذا يقتل أي عثة \* عنها.

وإذا لم يكن الغسيل في الماء الحار ممكناً، يمكن الغسيل في ماء بارد لكن مع إضافة المادة القاتلة لعثة الغبار إلى الغسيل.

من البداية - أثاث سرير النوم مصنوعاً من نسيج مانع لخروج عثة غبار - شراء **والحل البديل لكل ما سبق هو** \* المنزل مما يقلل الحاجة إلى غسيله بشكل متكرر.

### : البساط الستائر

\* استبعاد البساط أو الموكيت قدر الإمكان \*

\* وإذا لم يكن الاستبعاد ممكناً لا يمكن استخدام العلاج القاتل لعثة الغبار خلال تنظيف البساط \*

\* واكسس بشكل منتظم **HEPA Filters** استخدام مكائن كهربائية ذات فلاتر متعددة واسمها \*

\* على الأرضيات القابلة للمسح استخدام بساط قابل للغسيل عند الحاجة وغسله كل أسبوعين \*

\* كذلك لا يجب استخدام الشامبو لتنظيف البساط (الموكيت) لأن الرطوبة المتبقية تساعد على نمو عثة غبار المنزل.

\* استخدام منتجات تنظيف جافة لتستبعد عثة الغبار وفضلاتها \*

### : أما بالنسبة للستائر فيجب

\* عدم استعمال ستائر ثقيلة إلا إذا كانت تغسل أو تمسح بشكل منتظم \*

\* الستائر القابلة للمسح أفضل \*

### الملابس والتنظيف

\* الاحتفاظ بالملابس والأنسجة (الأقمشة) الأخرى في الدواليب أو الأدراج \*

\* استبعاد الألعاب ذات الفرو من المنزل نهائياً \*

يمكن التقليل من عدد الألعاب القابلة للغسيل (مع غسيل ما تبقى بانتظام ويمكن استعمال الأدوية القاتلة لعثة (الغبار خلال الغسيل).

إخراج الحيوانات خارج غرفة النوم \*

استخدام أثاث خشبي أو جلدي قدر الإمكان والابتعاد عن الأثاث القماشي قدر الإمكان \*

لبس كمامة واقية من عثة الغبار خلال ترتيب مرتبة (وسادة) النوم أو تنظيفها أو نفضها أو تفريغ محتويات المكنسة الكهربائية.

العمل على تقليل رطوبة المنزل لأقل مستوى لمنع نمو عثة الغبار (وأفضل طريقة هي زيادة تهوية المنزل (ودخول أشعة الشمس إليه).