

الحساسية الموسمية وأخواتها



شعور بالاعياء، نوبات صداع لا مبرر لها، التهابات متكررة بالجيوب الأنفية، تعب مزمن وأيضاً شعور بالاكتئاب.. بهذه الأعراض يمكن أن نلوم الحساسية. في كثير من الأحيان تمر الحالة بلا تشخيص دقيق وبالتالي دون علاج لأنّنا نبحث عن أسباب أخرى للتعب أو الصداع دون أن نفكّر في الحساسية. المرض لو لم يكبر وهو يعاني من الحساسية المزمنة غالباً ما يستبد إمكانية وقوف الحساسية وراء متاعبه، لكن من المعتمد أن تأتينا أول أعراض الحساسية ونحن كبار. في 20 أو 25 في المائة من الحالات لا تكون للمريض أيّ سوابق مع الحساسية وهو طفل، ذلك هو السبب الذي يجعل المريض يأتي وهو يطّل أنّه مصاب بالتهاب في الجيوب الأنفية بينما المسألة في كثير من الأحيان عبارة عن التهاب في الأنف أو غشاء المخاطي بسبب الحساسية! إنّ معدلات الإصابة بالحساسية في ازيد من ١٠٪، ومن أسباب ذلك ظاهرة الاحتباس الحراري كما يؤكّد في الإنتاج الزائد الثاني أكسيد الكربون إلى إنتاج المزيد من حبوب اللقاح. في أوائل فصل الربيع يمكن أن نلوم الأشجار التي تلقح أولًا تتبعها الحشائش في أوائل الربيع والصيف ثمّ العشب من الصيف حتى الخريف. ظاهرة الاحتباس الحراري ربّما تسبب أيضاً أن يبدأ موسم الحساسية أبكر ويستمر لفترة أطول من المعتمد.

إذ هناك أكثر من سبب في أن نطلب العلاج، كثير من الناس يفضلون التعايش مع أعراضهم لكن لا شيء يفرض علينا المعاناة التي يجرها ذلك؛ فالعلاجات المتوافرة في هذه الأيام أكثر فاعلية من ذي قبل كما أنّ أعراضها الجانبية أقل.. لو أصبتك حساسية من هذا النوع لا تتردد في مراجعة الطبيب لتقديم وصفة علاجية ملائمة. بشكل عام يوصي الخبراء بالبدء بإسبراسيون استيريودي قبل بدایة موسم الحساسية بـ ٢٠ يوماً من انتظار ظهور الأعراض، لماذا؟ لأنّه بعد تعرّض أنفك لحبوب اللقاح في أوائل الربيع غالباً ما تحتاج المسألة حبوب لقاح أقل وأقل لإشعال شرارة ظهور الأعراض بمرور الشهور. لو بدأت الموسم باهتياج فعلي بالأنف ربّما تشعررين بتغيير الحساسية بأقل قدر ممكن من مهيّجات الأنف كحبوب اللقاح.

الغذاء والحسّاسية:

في ثلث حالات المعانة من الحسّاسية هناك أطعمة بعينها يمكن أن تزيد أعراض الحسّاسية الموسمية سوءاً، هذا التفاعل الذي يطلق عليه اسم "متلازمة حسّاسية الفم" ويحدث عندما يتناول مَن يعانون حسّاسية لحبوب لقاح ما أطعمة بها بروتينات مماثلة، هنا قد يلاحظ المصاب أنّه يشعر بحكة (هرش) أو انتفاخ في الشفتين أو اللسان أو الحلق عند أكل الأطعمة المذكورة.

توجد نسبة صغيرة من الحالات يمكن أن تشتد الأعراض وهنا من المهم زيارة طبيب متخصص في أمراض الحسّاسية لإجراء اختبارات على الجلد لتحديد نوعية حبوب اللقاح المزعجة للمربيض والتي تسبب له الحسّاسية، وبناء على النتائج يمكنه إعطاء المربيض قائمة بالأطعمة التي ينبغي عليه تجنبها. في بعض الأحيان يمكن لتقشير الطعام أو طهييه منع ردة فعل الحسّاسية، وهنا لا تكون حسّاسية الغذاء غير حقيقية.. لو لم تفلح الأدوية النمطية يمكن للمربيض أن يطلب من طبيبه حقن العلاج المناعي، وهي الطريقة الوحيدة طويلة الأجل التي تقلل الحسّاسية. يمكن للأدوية أن تؤدي مفعولها على المدى الطويل، لكن بمجرد أن يتوقف المربيض عن أخذها تختفي التأثيرات.. لا يوجد علاج حسّاسية موحد يصلح للجميع؛ كثير من الناس يستهلون توليفة من الأدوية الموصوفة طبياً وغيرها، إسبراي الأنف الكورتيكosteroides والإسبراي المضاد للهستامين من بين العلاجات الأشد فاعلية على الإطلاق.

هل هي حسّاسية أم ماذا؟

لو لم تكوني متأكدة من الأعراض يمكنك تحديد هوية الحالة من خلال أعراضها كما يلي:

1- قد تكون الحالة إصابة فيروسية استمرت الأعراض من 7 إلى 10 أيام (السعال ربّما يمتد لفترة أطول) وظهرت الحمى وأعراض الحالة العامة الأخرى مثل أوجاع وآلام الجسم والتي قد تكون إشارة على الأنفلونزا.

2- وقد تكون الحالة إصابة بالجيوب الأنفية لو لم تختف الأعراض في خلال عشرة أيام وكان المرض يعني من سعال في الليل وفي الصباح من احتقان الأنف، وكان المخاط الخارج من الأنف ذا لون أخضر داكن أو أصفر.

3- وقد تكون الحالة التهاباً في الأنف أو غشاء المخاطي نتيجة حسّاسية موسمية لو عادت الأعراض للظهور في نفس الوقت من كل عام واستمرت لأكثر من أسبوعين وكان الشخص يعني من حكة بالعينين أو الأنف أو الحلق وكان يعطس كثيراً وكان الخارج من أنفه صافياً.

4- وقد تكون الحالة التهاباً في الأنف أو غشاء المخاطي غير مرتبطة بالحسّاسية لو شا بهت الأعراض تلك الخاصة بحسّاسية الأنف، لكنّها تبدو مرتبطة بالتدخين أو العطور أو الطقس أو المهيحات الأخرى غير مسببات الحسّاسية مثل حبوب اللقاح، الحيوانات الأليفة أو غيرها.

ري الأنف:

ري الأنف أو شطفه بمحلول ملحي لإزالة المخاط طريقة رخيصة ويسيرة وذات فاعلية مذهلة في تخفيف الأعراض المرتبطة بالحساسية، حيث تحافظ على صحة نسيج الأنف وتحافظ على رطوبة الأنف وتطرد أي رواسب أو حبوب لقاح لا يتم عمل ذلك يدوياً بل بنظام كهربائي خاص بهذه الطريقة، وأفضل النتائج ينبغي رى الأنف صباحاً وقبل النوم.

الحماية عن حبوب اللقاح:

لا يمكن الهروب كلياً من حبوب اللقاح، لكن هناك بعض الوسائل من شأنها تقليل التعرض لمسببات الحساسية هذه ومنها :

- 1 ارتداء نظارات عاديّة أو شمسية لإبعاد حبوب اللقاح عن العينين.
- 2 عدم القيام بنشاطات في الهواء الطلق خلال أوقات الذروة بالنسبة لحبوب اللقاح.
- 3 استعمال مكيف الهواء في البيت والسيارة بدلاً من فتح النوافذ.
- 4أخذ دش وتبدل الملابس بعد العمل في فناء أو حديقة المنزل أو التريض خارج البيت.