



# طرق التخلص من مسببات الحساسية في المنزل

المواد المسببة للحساسية أو المؤرجات هي مواد غريبة على الجسم ويمكن أن تتسبب بحدوث ردود فعل تحسسية لدى بعض الأشخاص وتؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية، وتشمل: حكة ودماع العينين، العطاس، سيلان الأنف، احتقان الجيوب الأنفية والأذن، الصداع، التعب، السعال، صفير الصدر وضيق الصدر. هناك أنواع أخرى من الحساسية يمكن أن تشمل الجلد مؤديةً إلى ظهور أعراض الأكزيما كالطفح الجلدي مع الحكة.

يقضي الأشخاص معظم وقتهم داخل المنزل، لذلك فإن إزالة المواد المسببة للحساسية والمخثرات والملوثات من هواء المنزل ستقلل من أعراض الحساسية في الجهاز التنفسي ومنها الربو والحاجة إلى استخدام الدواء والمعالجات الإسعافية.

## المواد المسببة للحساسية والمخثرات الشائعة في المنزل وما يجب فعله للتخفيف من تأثيراتها الضارة:



### التعرض لدخان السجائر

يعد التعرض لدخان السجائر أمراً خطيراً بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الأمراض التنفسية التحسسية، وخاصة الأطفال الصغار، حيث أنه يؤدي إلى ظهور الأعراض وتسبب تلفاً للرئتين على المدى الطويل.

### وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- منع التدخين داخل المنزل.
- اطلب من المدخنين في الهواء الطلق الابتعاد عن النوافذ والأبواب.



### عث الغبار

عث الغبار، هي حشرة صغيرة لا تشاهد بالعين المجردة، وتعيش في إسفنج السرير والوسائد والأثاث المنجد والسجاد ولعاب الأطفال المصنوعة من القماش، وتتغذى على بقايا جلد الإنسان، وتتواجد في البيئة الرطبة (نسبة الرطوبة أكثر من 60٪). ويجدر بالذكر أن تراكم أجسادها الميتة وفضلاتها على أغطية الفراش والمفروشات والغبار هي المواد المسببة للحساسية والتي تخرس الطرق التنفسية والعيون عند التعرض لها.

### وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- الحفاظ على رطوبة المنزل أقل من 50٪ وذلك بتشغيل المكيفات.
- تغليف الوسائد وإسفنجة السرير والشراشف بأقمشة تمنع نفوذ العث والغبار منها.
- غسل الشرشف والألعاب المشوشة أسبوعياً بالماء الساخن (لا بد أن تصل درجة الحرارة ما بين 54 إلى 60 درجة لكي يتم التخلص من عث الغبار).
- الحد من تراكم الغبار داخل المنزل قدر المستطاع من خلال تركيب أرضيات سهلة التنظيف وتغطية النوافذ واستخدام المكاس الكهربائية المزودة بفلاتر عالية الجودة، لحبس المواد المسببة للحساسية ومنع انتشارها داخل المنزل.

### الحيوانات الأليفة



إن وبر القطط والكلاب والحيوانات الأخرى ذات الفراء أو الريش عبارة عن جزيئات صغيرة من البروتين الموجود في الجلد الميت المتناثر من هذه الحيوانات وكذلك لعابها وفضلاتها، والتي تستقر في السجاد والغبار. وهذه المواد المسببة للحساسية تتطاير في الهواء، وتؤدي إلى تهيج الطرق التنفسية والعيون عند تعرض الأشخاص الذين لديهم حساسية لها.

### وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- إبقاء الحيوانات الأليفة بعيدة عن غرف النوم وأثاثه.
- إبقاء الحيوانات الأليفة في الخارج قدر الإمكان. وتحميمها بصورة منتظمة للحفاظ على صحة جلدها وإزالة الفراء الزائد.

### حبوب العفن



ينمو العفن في الأماكن الرطبة سواءً داخل المنزل أو خارجه، وتتكاثر بواسطة البويضات والتي يمكن أن يستشققها الإنسان وتصل إلى الرئتين وتحدث ضرراً له. فبالإضافة إلى التأثير السلبي للعفن على مرضى الحساسية التنفسية، فإن لبعضها تأثيرات سامة.

### وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- تنظيف العفن بواسطة محلول محضر من مزج ملعقة طعام من خميرة الصودا وملعقتي طعام من الخل الأبيض في ربع جالون ماء.
- تصليح المواسير وأنابيب المياه المتسربة.
- الحفاظ على رطوبة المنزل أقل من 50٪.
- التأكد من أن جميع الحمامات والمطابخ جيدة التهوية. ويجب تشغيل شفاطات الهواء أثناء الاستحمام أو الطبخ لتجفيف الهواء.

### الصرارير و القوارض



تستقر فضلات هذه الحشرات ومخلفاتها في غبار المنزل والمفروشات والشراشف، حيث يتم استنشاقها بسهولة. وتتواجد في الأماكن التي يتواجد فيها الطعام والماء.

### وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- تصليح أنابيب المياه المكسورة والتالفة.
- غسل الصحون فور الانتهاء من الطعام، والتخلص من بقايا الطعام، وحفظ جميع الأطعمة في أوعية محكمة الإغلاق.
- التخلص من أكوام أكياس القمامة والجرائد.
- سد الثقوب والشقوق على طول الجدران وتحت المغاسل.
- استخدام طرق آمنة للقضاء عليها، مثل الفخاخ أو حمض البوريك بدلاً من المبيدات الحشرية التي تحتوي على مواد كيميائية ضارة.
- تنظيف المنزل بصورة منتظمة باستخدام المكسنة الكهربائية المزودة بفلاتر عالية الجودة.

### المواد الكيميائية والروائح العطرية



المواد الكيميائية الموجودة في منتجات التنظيف ومعطرات الجو وأجهزة الغاز والشموع المعطرة والدهانات، وكذلك السجاد والمفروشات الجديدة، هي مهيجات قوية تخرس الرئتين.

### وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- استخدام المنظفات المنزلية الخالية أو قليلة الرائحة.
- تجنب معطرات الجو والشموع المعطرة.
- التهوية الجيدة لأماكن أجهزة الغاز.
- اختيار الأثاث والمفروشات ذوات الرائحة المنخفضة أو عديمة الرائحة، وتهويتها جيداً قبل تركيبها في المنزل.

### الجرائيم والبكتريا



تثير الفيروسات التنفسية والإناتانات الجرثومية أعراض الأمراض التنفسية التحسسية عند كل الأشخاص من كافة الفئات العمرية.

### وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- ممارسة العادات الصحية الجيدة، مثل: غسل اليدين باستمرار، وتعليم الأطفال الصغار الطريقة الصحيحة لغسل أيديهم وإبقائها بعيدة عن أفواههم وأعينهم، وكما يجب عدم مشاركة الطعام مع أفراد الأسرة.
- المحافظة على نظافة الأسطح وتطهيرها باستمرار.
- بقاء أفراد الأسرة بعيداً عن الأشخاص المصابين بالرشح أو الأنفلونزا.

### الأجهزة المُنقية للهواء



بالإضافة إلى اتخاذ الإجراءات الوقائية لتجنب مسببات الحساسية في جميع أنحاء المنزل يمكن جعل المنزل بيئة صحية ملائمة للمرضى من خلال استخدام أجهزة مُنقية للهواء مُزوَّدة بفلاتر ذات كفاءة عالية في التقاط الجسيمات الكبيرة والدقيقة العالقة في الهواء. ويجب تنظيف هذه الفلاتر وتغييرها حسب تعليمات الشركة المصنعة. ومن المهم مراعاة حجم جهاز تنقية الهواء ليلائم حجم الغرفة. وكما أننا نؤكد على عدم استخدام الفلاتر التي تنتج الأوزون المخرس للرئتين.