المرشد الطبي في

التهاب الأنف التحسسي

إعداد: د. مهدي العادلي

استشاري أول في أمراض الحساسية والمناعة

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

مؤسسة حمد الطبية

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH
صحة • تعليم • بحوث

المرشد الطبي في

التهاب الأنف التحسسي

إعداد : د. مهدي العادلي

استشاري أول في أمراض الحساسية والمناعة

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

مؤسسة حمد الطبية

د. مهدي العادلي
استشاري أول في أمراض الحساسية والمناعة
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية
مؤسسة حمد الطبية

المقدمة

﴿وَمَـــا أُوتِيتُـــمْ مِنَ الْعِـــلْمِ إِلاَّ قَلِيـــلاً﴾ صدق الله العظيم
سورة الإسراء - آية ٨٥

يعتبر مرض الحساسية الأنفية من الأمراض الشائعة التي تصيب الصغار والكبار وقد تؤدي أعراضها إلى ازعاج المُصابين وتغيبهم عن المدرسة والعمل، مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاج العام، وهذا ما تم ملاحظته في الدول المتقدمة، فحداها ذلك إلى كشف أسباب هذا المرض وعلاجه.

وإيماناً منّا في برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية بأهمية هذا المرض ودرجة تأثيره على المجتمع أفردنا له هذا الكتيب التعليمي للمرضى، بهدف السير معهم إلى التدبير الأمثل ومنع اختلاطاته، وكلنا ثقة أنه مهما قدمنا للغتنا العربية فإننا لن نوفي لغة القرآن وأهل الجنان حقها، وبتعاونكم معنا ونصائحكم وإرشاداتكم نطور خدماتنا لكم، كما نرجو أن تزودونا بآرائكم وتوصياتكم على البريد الإلكتروني التالي:
AIAP@ hamad.qa أو madeli@hamad.qa

ونتمنى أن تتمتعوا بوافر الصحة والعافية

المحتويات

الأنف 6

حساسية الأنف 7

نسبة حدوث حساسية الأنف 7

ما هي المواد المسببة للحساسية (المحرضات) 8

كيف تحدث الحساسية الأنفية؟ 9

بعض المضاعفات و الأمراض التي تصاحب الحساسية الأنفية 9

التهابات أنفية لا تسببها الحساسية 10

كيف يتم تشخيص الحساسية الأنفية؟ 10

طرق الوقاية والعلاج: 11

- طرق الوقاية 11
- الأدوية المستخدمة في العلاج: 12
  - مضادات الهستامين 12
  - مضادات الاحتقان 12
  - بخاخ الكورتيزون 12
  - معدلات الليكوترين 13
  - مركبات الكروميل 13
  - العلاج المناعي (حقن الحساسية) 13
- استخدام الأدوية نسبة إلى شدة الأعراض 13
- غسول الأنف 14
- الطريقة الصحيحة لاستخدام البخاخ 15

متى ينصح بزيارة أخصائي المناعة وأمراض الحساسية؟ 15

الأسئلة الشائعة 16

النقاط الواجب مراجعتها مع الطبيب قبل مغادرة العيادة 17

الخاتمة 17

المراجع 18

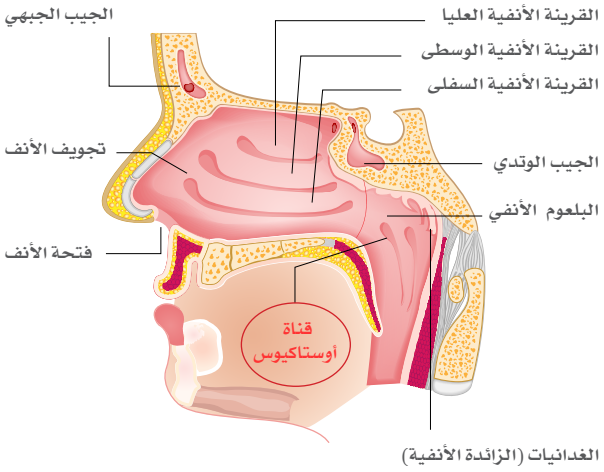
الأنف:

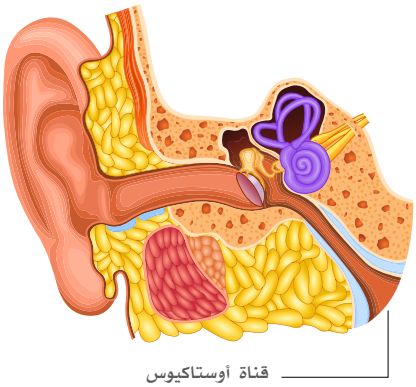
الأنف هو عضو من أعضاء الجهاز التنفسي العلوي و له العديد من الوظائف، فأولها أنه العضو المسؤول عن حاسة الشم وذلك لأنه يحتوي على خلايا عصبية دقيقة تستقبل الروائح المختلفة و تميزها. بالإضافة إلى أن له وظيفة مناعية، عن طريق إفراز المخاط الذي يمنع وصول الأتربة والمواد الضارة والمحسسات للجسم. وكذلك، يعمل على تصفية وتدفئة الهواء الذي نتنفسه قبل وصوله إلى الرئتين.

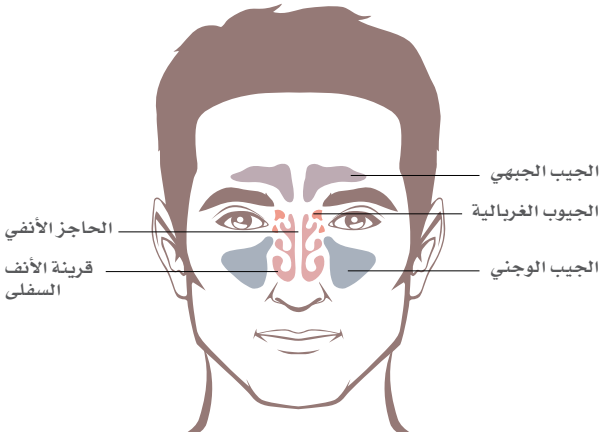
التجويف الأنفي - في كلا الجانبين - متصل عبر قنوات بالجيوب الأنفية، وهي عبارة عن تجاويف مبطنة بغشاء مخاطي توجد في عظام الجمجمة وتحديداً على جانبي الأنف (الجيب الوتدي)، وفي عظام الخدين (الجيب الوجني)، وعلى جانبي العينين (الجيوب الغربالية)، وفي منتصف أسفل الجبهة (الجيب الجبهي). هذه الجيوب تعمل على التخفيف من وزن الجمجمة وتحسن نغمة الصوت، والأهم أنها تفرز مواد مخاطية لترطيب التجويف الأنفي ولمنع دخول المواد الملوثة ومكافحتها. وداخل تجويف الفم يوجد البلعوم، وهو عبارة عن أنبوب عضلي يقع تماماً خلف الأنف والحلق، وهو المسؤول عن عملية البلع ويصل التجويف الأنفي بالحنجرة والقصبة الهوائية، وتجويف الفم بالمريء.

تتكون كل أذن من ثلاثة أجزاء، الأذن الخارجية، والوسطى، والداخلية، يتصل الأنف والبلعوم بالأذن عن طريق قناة «أوستاكيوس» التي تقع في الأذن الوسطى. وهذه القناة في الأطفال تكون أفقية في اتجاهها وصغيرة وملساء أكثر مقارنة بالكبار، حيث تكون قنواتهم أكبر وبشكل طولي، ولهذا السبب فإن الأطفال معرضون لانتقال الالتهاب إلى الأذن أكثر من الكبار.

وتلخيصاً فإن الأنف، الجيوب الأنفية، البلعوم، والأذن، كل هذه الأعضاء متصلة مع بعضها البعض، ولذلك فإن أي مرض يصيب الأنف تكون له تأثيرات أخرى على كل من تلك الأعضاء.







حساسية الأنف:

هي التهاب في الأغشية المخاطية المبطنة للأنف نتيجة للتعرض إلى مادة معينة (محرضة) تسبب الحساسية للجسم، وتؤدي إلى ظهور أعراض مزعجة.

عادةً لا يدرك الطفل هذه الأعراض، كما أن بعض الآباء لا يعرفون أن تلك الأعراض هي بسبب الحساسية الأنفية، مما يسبب معانة للطفل دون تلقي العلاج المناسب.

وهذه الأعراض يمكن أن تكون بسيطة بحيث لا تعيق الأداء اليومي، أو متوسطة أو شديدة بطريقة تؤثر على الحياة بشكل عام.

هذه الأعراض هي:

- سيلان الأنف والشعور بالاحتقان
- حكة بالعينين وسيلان الدمع اللاإرادي (الدُمـاع)
- العطاس
- الشعور بالحكة في الأنف أو الحنجرة
- الشعور بالضغط خلف الأنف أو المنطقة المجاورة وما حول الجيوب الأنفية
- تورم الجلد في منطقة تحت العين واسودادها.

تحدث أعراض حساسية الأنف على حسب التعرض للمادة المحسسة، فيمكن أن تظهر بشكل موسمي «حساسية الأنف الموسمية»، ويمكن أن تستمر الأعراض طيلة أيام السنة «حساسية الأنف الدائمة».

نسبة حدوث حساسية الأنف:

شوهدت أعراض الحساسية الأنفية في 1-15٪ من الأطفال ما بين سن السادسة والسابعة، وفي حوالي 2-40٪ من المراهقين في عمر 13-14 سنة، وفي ما يقارب الـ ١٦٪ من البالغين.

معظم المصابين البالغين يكون لديهم النوع الدائم من الحساسية الأنفية.

يمكن أن يصاب الإنسان بالحساسية الأنفية في أي عمر، وعادةً تبدأ أعراضها في الصغر أو في أوائل مرحلة البلوغ، ويمكن أن تتحسن الأعراض أو تشتد من عام إلى آخر ولكنها في العادة ما تتحسن ببطء مع تقدم العمر.

ما هي المواد المسببة للحساسية (المحرضات):

هي مواد دقيقة في الجو تنتقل إلى جسم الإنسان عن طريق التنفس. لا تسبب الحساسية إلا عند أشخاص معينيين، هم أكثر قابلية للتحسس حيث تحدث أجسامهم تفاعلاً ضد هذه المواد. وتنقسم أنواع المحرضات إلى مواد داخل المنزل وأخرى من الخارج.

المحرضات داخل المنزل:

حشرة عث الغبار: حشرة دقيقة جداً لا تُرى بالعين المجردة، تعيش على الأسرّة والأغطية والأثاث الذي يعلوه الغبار وهي شائعة في البيئة الرطبة.

حبوب العفن (بويغات): نوع من العفن الذي يتكاثر في البيئات الرطبة كالمطابخ والحمامات.

الصراصير: تعيش الصراصير في المنازل وتظهر عند الأطعمة المكشوفة الغير مغلفة.

وبر أو شعر الحيوانات وريش الطيور: الحيوانات الأليفة التي تعيش في المنزل يتساقط منها الجلد الميت أو أجزاء من الشعر أو الريش.

المحرضات خارج المنزل:

لقاح الأشجار: هو أشهرها، يستنشقه الإنسان أثناء انتقالها في الهواء، فتسبب حساسية موسمية تظهر أعراضها خلال مواسم التلقيح.

كيف تحدث الحساسية الأنفية؟

يدافع الجهاز المناعي في جسم الإنسان ضد المواد الضارة، ويعمل هذا الجهاز بفحص كل شيء يدخل الجسم ويصنفها إلى مواد آمنة أو مواد خطرة كالفيروسات مثلاً.

ينتج الجهاز المناعي الأجسام المضادة ضد الأشياء التي تصنف بأنها خطرة، وتقوم الخلايا المناعية بالهجوم عليها بإطلاق بعض المواد لقتلها، ومن هنا تحدث عملية الالتهاب.

أحياناً يخطئ هذا النظام الدفاعي في عملية التصنيف ويصنف شيء طبيعي وسليم كلقاح الأشجار على أنه مادة خطرة ولكنه فعلياً آمن وغير ضار، ويقوم الجسم بمهاجمته باستخدام الأجسام المضادة المناعية والمواد التي تعمل كوسائط للالتهاب مثل الهيستامين وغيره، التي تسبب أعراض الحساسية الأنفية وغيرها من أعراض الحساسية الأخرى.

وتتدخل العوامل الوراثية في هذا المرض، فإذا كان أحد الأبوين يعاني من مرض من أمراض الحساسية، فإنه من الممكن أن يصاب أحد الأبناء بنفس المرض أو بحساسية أخرى. فعلى سبيل المثال، الطفل الذي يعاني من الحساسية الأنفية يمكن أن يكون أحد والديه أو إخوته مصاباً بالربو أو حساسية الجلد.

بعض المضاعفات والأمراض التي تصاحب الحساسية الأنفية:

يمكن أن يصاحب حساسية الأنف العديد من الأمراض الأخرى، بالإضافة إلى المضاعفات التي يسببها المرض ومنها:

- **مضاعفات تؤثر على الأداء اليومي وتؤثر على الحياة بشكل عام فتتسبب بكثرة الغياب عن العمل والمدرسة:** كالقلق وقلة النوم، الاحساس بالإجهاد خلال النهار، و قلة التركيز.
- **التهابات العين كالرمد**
- **الحساسية الجلدية**
- **الربو:** أو حساسية الصدر، والتي تحدث نتيجة لحساسية في الشعيبات الهوائية بالإضافة إلى زيادة في إفراز البلغم مما يؤدي إلى ضيق في التنفس و صفير في الصدر.
- **التهاب الأذن الوسطى نتيجة لانسداد القناة السمعية (قناة أستاكيوس):** غالباً ما يحدث التهاب الأذن الوسطى نتيجة لالتهاب فيروسي أو بكتيري و هو أكثر شيوعاً في الأطفال لأنه كما ذكرنا سابقاً تكون القنوات السمعية لديهم أفقية في الاتجاه وأصغر مقارنة بالكبار مما يجعلها أكثر عرضة لانتقال الالتهابات إليها خاصة من الأنف والحلق.
- **التهاب الجيوب الأنفية:** الجيوب الأنفية متصلة بقنوات مع تجويف الأنف ولذلك فمن الشائع أن تكون التهابات الجيوب مصاحبة لالتهابات الأنف.
- **لحمية الأنف:** وهي عبارة عن انتفاخ أو زائدة في الأغشية المخاطية المبطنة لنسيج الأنف أو الجيوب الأنفية، وتسبب احساس مضاعف بالانسداد الأنفي.

التهابات أنفية لا تسببها الحساسية:

هناك التهابات أخرى تصيب الأنف لا تنجم عن الحساسية، ولكن يمكن أن يخطئ بعض الأشخاص فيعتقدون أنها بسبب الحساسية ومنها:

- **التهاب العدوى الفيروسية أو البكتيرية (الإنفلونزا أو البرد):** غالباً ما تحدث بسبب التهاب فيروسي أو بكتيري، ويختلف علاجها تماماً عن علاج حساسية الأنف على الرغم من تشابه الأعراض.
- **التهاب الأنف المصاحب للتغيرات الهرمونية:** تحدث أحياناً أعراض كسيلان الأنف، عند بعض التغيرات الهرمونية للجسم كالحمل والبلوغ والدورة الشهرية.
- **التهاب الأنف الغير تحسسي المتعلق بفرط الحمضات:** و هو متلازمة تتكون من الربو والتهاب الجيوب الأنفية وحساسية ضد الأسبرين.
- **التهاب الأنف مجهول السبب:** يحدث نتيجة لخلل في بعض وظائف الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يتحكم في وظائف الجسم دون إدراك الإنسان، حيث يحتقن الأنف ويزيد إفراز المخاط نتيجة لتوسع الأوعية الدموية المغذية لتجويف الأنف، ولا يوجد سبب محدد لحدوث ذلك إلا أن هناك بعض العوامل كالتغيرات الجوية وبعض الروائح القوية وبعض الكيماويات قد تحفز حدوثه.
- **التهابات تحدث نتيجة لتغيرات تشريحية أو تركيبية:** أي تغيير في تركيب وشكل الأنف قد يؤدي إلى خلل في وظائفه وبالتالي يحدث التهاباً فيه، مثالاً على ذلك انحناء الحاجز الأنفي.
- **التهابات تحدث نتيجة لضمور الغشاء المبطن للأنف:** هناك عوامل تؤدي إلى ضمور الغشاء المبطن للأنف كالالتهابات المزمنة وتقدم العمر، وهذا الضمور يغير من نسيج الغشاء ويؤثر على وظيفته فتقل حاسة الشم وتتكون بعض القشور من الداخل.
- بعض أنواع الأدوية تسبب التهابات أنفية كحبوب منع الحمل و بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم وأدوية الاحتقان الموضعية إذا استخدمت بشكل خاطئ وأعطيت لفترات طويلة.

كيف يتم تشخيص الحساسية الأنفية؟

من الصعب تشخيص الحساسية الأنفية في السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل، حيث أن المعدل الأكبر لحدوث الحساسية الأنفية يتراوح ما بين العقد الثاني إلى الرابع من عمر الإنسان، ومن ثم تتضاءل النسبة تدريجياً.

في البداية، سيقوم الطبيب بطرح بعض الأسئلة كي يتعرف على سبب حدوث الأعراض و الفترة التي بدأت بها (كحدوثها متزامنة مع موسم معين أو نتيجة للتعرض لبعض الحيوانات،.... وهكذا) وهل تصاحب هذه الأعراض حساسية جلدية أو بعض الالتهابات الأخرى؟ كما أنه سيسأل عن استخدام بعض الأدوية، وعن وجود أي أمراض حساسية عند أفراد العائلة.

ومن ثم سيجري الطبيب فحصاً كاملاً للعينين والأنف والأذنين والحنجرة و حتى الرئتين، وأيضاً سيقوم بفحص الجلد.

وللتأكد من التشخيص، سيطلب بعض تحاليل الدم وفحوصات الجلد، ومن الممكن إجراء صور مقطعية إذا كان المريض يعاني من التهاب الجيوب الأنفية.

يجب التنويه على أن فحوصات الحساسية يقوم بها أخصائي أمراض الحساسية والمناعة.

طرق الوقاية والعلاج

أفضل طريقة لمنع الحساسية الأنفية هي تجنب المواد المسببة للحساسية (المحرضات) المذكورة سابقاً.

طرق الوقاية:

حشرة عث الغبار:

- غلف إسفنج السرير والشراشف والمخدات بأقمشة تمنع نفوذ العث منها ومغلفة بـ (جرار) وهي متوفرة بالأسواق وميزتها أنها مصنوعة من قماش يمنع دخول وخروج العث من خلالها.
- أغسل أغطية الفراش كلها أسبوعياً وبحرارة عالية (ما يعادل ٥٤ درجة مئوية).
- حافظ على رطوبة المنزل أقل من ٥٠٪ وذلك بتشغيل المكيفات.
- احفظ ألعاب الطفل الوبرية خارج غرفة نوم الطفل واغسلهم دورياً بماء حار.
- يجب فتح النوافذ وتشغيل شفاطات الهواء في الحمامات والمطابخ.
- الأجهزة المرطبة للجو التي تعمل على الماء، هذه لا يوصى بها، فكلها تزيد الرطوبة في الجو مما يشكل بيئة مناسبة لنمو العفن وعث الغبار.

الصراصير:

- امنع دخول الطعام إلى غرف النوم.
- غط الطعام المتروك وكذلك القمامة بغطاء محكم.
- تخلص من بقايا الطعام مباشرة ولا تترك الصحون من غير غسيل وتخلص من مخلفات المنزل يومياً.
- استعمل مبيدات الصراصير وحمض البوريك لمنع وجودها في المطبخ ومن المهم حفظ المبيدات بعيدة عن الأطفال في أماكن لا يمكنهم الوصول إليها.
- إذا كان من اللازم استخدام مبيد الحشرات (الرذاذ) فيجب تهوية المنزل جيداً بعدها حتى تزول الرائحة.

حبوب العفن (البويغات):

- يجب فتح النوافذ وتشغيل شفاطات الهواء في الحمامات والتنظيف بالمنظفات القاتلة للعفن.
- في المطبخ، استخدم شفاطات الهواء أيضاً أثناء الطبخ، ويجب التخلص من بقايا الطعام مباشرة.
- الأجهزة المرطبة للجو التي تعمل على الماء، هذه لا يوصى بها، فكلها تزيد الرطوبة في الجو مما يشكل بيئة مناسبة لنمو العفن وعث الغبار.
-

وبر أو شعر الحيوانات وريش الطيور:

- إذا ما ثبت بالاختبارات والتاريخ المرضي أن هناك حساسية لحيوان معين، فالعلاج الأمثل هو إزالة الحيوان من المنزل كلياً.
- إذا كان التخلص من الحيوان غير ممكن، فعندها يمنع الحيوان من التواجد في غرفة المصاب، ويجب تنظيف هواء غرفته بشكل دوري لمنع تراكم وبر هذه الحيوانات.
- أبعد الحيوان عن أثاث المنزل والفرش قدر المستطاع، مثلا في دول الخليج يمنع تواجد الحيوان داخل الفيلا.
- إذا كان لابد من تواجد حيوانات أليفة، فننصح بحوض الأسماك فليس لديها وبر أو ريش.

لقاح الأشجار:

ننصح الأشخاص الذين يعانون من الحساسية الأنفية – الموسمية خاصةً – ارتداء القناع الطبي إذا لزم الخروج من المنزل. كما يجب إبقاء النوافذ والأبواب مغلقة دائماً.

الأدوية المستخدمة في العلاج:

هناك العديد من الأدوية التي تستخدم لعلاج الأعراض، و بناءً على شدة هذه الأعراض وطول فترة حدوثها سيصف الطبيب العلاج المناسب لها.

أنواع الأدوية:

مضادات الهستامين:

تعمل مضادات الهستامين على تثبيط مستقبلات الهستامين كي تبطل تأثيره في الجسم، وتستخدم عادة لمعالجة أعراض العطس والحكة، وتتوفر هذه الأدوية كحبوب تؤخذ بالفم أو عن طريق بخاخ للأنف، وقد وجد أن لبخاخات الأنف تأثير في تثبيط الحساسية والالتهاب فبالتالي تحسن من الاحتقان الأنفي، بالإضافة إلى أنها سريعة المفعول (تؤثر في أقل من ١٥ دقيقة) ولكنها غير متوفرة في منطقتنا حالياً.

تقسم مضادات الهستامين إلى:

أدوية الجيل الأول (تؤخذ عن طريق الفم): وهي تسبب النعاس والخمول وتؤثر على الوظائف العقلية والجسمانية للذهن، ويفضل تناولها قبل النوم وأمثلة عليها: دايفنهيدرامين (diphenhydramine) وكلورفينرامين (chlorpheniramine)

أدوية الجيل الثاني (تؤخذ بالفم): وهذه أقل تأثيراً على وظائف الذهن. مثل: لوراتادين (loratadine) وسيتريزين (cetirizine)

أدوية الجيل الثالث (تؤخذ بالفم): تستخدم لمنع التأثيرات الجانبية لمضادات الهستامين على عضلة القلب ومنها:

ديسلوراتادين Desloratadine وليفوسيتريزين Levocetirizine.

أمثلة على بخاخات مضادات الهستامين: أزيلاستين Azelastine و اولوباتادين olopatadine

مضادات الإحتقان:

تعمل هذه الأدوية على علاج الالتهاب من خلال تضييق الأوعية الدموية وبالتالي تقليل الاحتقان. ولكن عليك الانتباه على أنها تؤخذ لمدة خمس أيام كحد أقصى، لأنها من الممكن أن تحدث نتيجة عكسية فتسبب احتقاناً وانسداداً أكثر في الأنف. كما أنها تؤخذ بحذر مع مرضى ضغط الدم والسيدات الحوامل.

بعض هذه الأدوية تصنع في مركب واحد مع مضادات الهستامين لكي تحدث تأثيراً أفضل.

بخاخ الكورتيزون:

يعتبر الكورتيزون الدواء الأكثر فعالية في علاج الأعراض. ويعمل على تقليل الالتهاب وتقليل الانتفاخ في التجويف الأنفي كما يقلل من إفراز المخاط. وقد يتحفظ بعض الآباء من استخدام بخاخ الكورتيزون خوفاً من تأثيراته السلبية على نمو الطفل، إلا أن الدراسات لم تثبت تلك التأثيرات حتى مع استخدامه لفترات طويلة و لكن بشكل صحيح.

ويجب استخدام هذه الأدوية من خلال استشارة الطبيب فقط.

أشهر الأدوية المتاحة:

نازونيكس واسمه العلمي (موميتازون)

Nasonex® (mometasone)

راينوكورت واسمه العلمي (بديزوناید)

Rhinocort® (budesonide)

فليكزونيس واسمه العلمي (فلوتيكازون)

Flixonase (fluticonasone)

معدلات الليكوترين

"الليكوترين" هو مادة كيميائية كالهستامين تفرز من خلايا مناعية وتعمل كوسائط للالتهاب، وتؤدي إلى مزيد من التورم في الأنف. ولذلك تستخدم هذه الأدوية للتحكم بهذه المادة ولتقليل الاحتقان، وهي طويلة المدى تأخذ وقتاً للتأثير. وهي أقل كفاءة من الكورتيزون.

أشهر هذه الأدوية:

سينغيولار واسمه العلمي (مونتيلوكاست)

Singulair® (montelukast)

أكولات واسمه العلمي (زافيرلوكاست)

Accolate® (zafirlukast)

زايفلو واسمه العلمي (زايليوتن)

Zyflo® (zileuton) ولا يستخدم للأطفال الأقل من ١٢ سنة

إضافة السينغيولار إلى مضادات الهستامين، تحدث تأثيراً فعالاً وخاصة في علاج الحساسية الأنفية الموسمية الشديدة.

مركبات الكروميل:(Cromolyn Sodium and Nedcromil)

تقلل هذه الأدوية من إفراز وسائط الالتهاب (مثل الهستامين) من الخلايا المناعية في الجسم، وتعتبر من الأدوية الوقائية التي يأخذها المريض لمنع حدوث الأعراض.

تؤخذ هذه الأدوية عن طريق الاستنشاق ويجب تناولها بشكل منتظم لتؤدي وظيفتها الوقائية.

ملاحظة: أدوية الكورتيزون ومعدلات الليكوترين ومركبات الكروميل لا تستخدم لعلاج الأعراض الحادة بشكل سريع، ولكنها تستخدم للسيطرة على المرض وتسمى بأدوية (الوقاية) فهي تأخذ وقتاً طويلاً لإحداث تأثيراتها وتستغرق أسابيع لملاحظة التحسن.

العلاج المناعي (حقن الحساسية):

هو عبارة عن إعطاء حقن منتظمة من محاليل تحوي تراكيز معينة من المادة المسببة للحساسية (المهيجة)، تتزايد هذه التراكيز بالتدريج مع كل حقنة بهدف إلغاء الحساسية من الجسم لهذه المادة.

إذا كان الشخص متحسساً لمركب ما فإن أفضل علاج هو تجنبه قدر الإمكان.

أدوية الحساسية وبخاخات الأنف ومضادات الهيستامين قد تساعد في السيطرة على الأعراض التحسسية، و لكن إذا كان تجنب المحفزات و الأدوية السابقة الذكر غير فعالة فقد يوصي الطبيب بالعلاج المناعي (حقن الحساسية).

يجب أن تعطى حقن الحساسية أو العلاج المناعي تحت إشراف الطبيب و الكادر الطبي العامل معه، فهم وحدهم القادرون على علاج أي ارتكاس وتفاعل مناعي غير مرغوب فيه أثناء إعطاء الجرعة.

ويجب التنويه على أن تأثير هذا العلاج لا يلاحظ فوراً ومباشرةً، فقد نحتاج لفترة تتراوح بين ٦ أشهر لسنة حتى نلاحظ التحسن المطلوب، كما أن المدة الكاملة لأخذ هذه التطعيمات هي ٣ إلى ٥ سنوات. وعلى الرغم من استجابة بعض الأطفال لهذه الحقن العلاجية، إلا أن البعض لا يستجيب لها.

استخدام الأدوية نسبةً إلى شدة الأعراض:

الأدوية والعلاج المناعي لحساسية الأنف (أ)	
نوع العلاج الموصى به	الأعراض
مضادات الهستامين (بالفم أو البخاخات) مع مضادات الاحتقان (بالفم أو البخاخات) عند اللزوم	أعراض تأتي في نوبات متفرقة
بخاخ الكورتيزون، (ب) أو مضادات الهستامين (البخاخ أو بالفم)، أو معدلات الليكوترين (السينغيولار)	أعراض بسيطة موسمية أو دائمة على مدار السنة
بخاخ الكورتيزون، أو بخاخ الكورتيزون مع مضاد الهستامين (ث)، أو العلاج المناعي (حقن المناعة) (ج)	أعراض متوسطة الشدة إلى شديدة جداً (ت)

مصدر الجدول هو المرجع رقم (1)

(The New England Journal of Medicine – 2015)

- بخاخات الكورتيزون أكثر فعالية من مضادات الهستامين ومعدلات الليكوترين، ولكن فرق التأثير لا يلاحظ مع الأعراض البسيطة.
- تعرف الأعراض الشديدة لحساسية الأنف إذا تواجد الآتي: قلق وصعوبة في النوم، تأثر النشاطات اليومية سلبياً بسبب الأعراض، التغيب عن العمل أو المدرسة.
- في الحالات الشديدة،استخدام مضادات الهستامين مع الكورتيزون أفضل تأثيراً من استخدام الكورتيزون فقط.
- يستخدم العلاج المناعي إذا لم تنجح الأدوية السابقة في علاج الأعراض أو إذا فضلها المريض عن الأدوية.

غسول الأنف:

هي طريقة يستخدم فيها كمية كبيرة من محلول ملحي (بتراكيز معينة) لغسل تجويف الأنف، وأثبتت كثير من الدراسات فعالية هذه الطريقة في التخفيف من أعراض احتقان وسيلان الأنف وبالتالي فإنها تحسن من القلق وتقلب النوم.

الهدف من هذه الطريقة هو تنظيف الغشاء المبطن للأنف وطرد المخاط والأتربة والمحسسات للتخفيف من الانسداد.

وقد لوحظ أن أدوية البخاخ تعطي نتائج أفضل في تخفيف الأعراض إذا ما تم استخدام غسول الأنف قبلها.

هناك العديد من الأدوات المخصصة لغسل الأنف، وهي عبارة عن أباريق أو زجاجات يملأ بها الماء، كما يمكن استخدام بعض المحاليل الخاصة، وهي متاحة بشكل عام دون الحاجة لوصفة من الطبيب.

طريقة الاستخدام:

(يجب تطبيق هذه الطريقة على تجويف الأنف في كلا الجانبين)

- املأ الزجاجة بماء فاتر مفلتر أو معقم أو سبق غليه.

- يمكن إضافة مادة المحلول المذابة إلى الماء في داخل الزجاجة وبعد ذلك أحكم غلقها.
- اخلط المكونات (رج الزجاجة) برفق ليتكون لك محلول متجانس.

- احني رأسك عند حوض الغسيل باتجاه الأمام، انفخ أنفك وتنفس من الفم.
- اعصر الزجاجة برفق بحيث يدخل المحلول في فتحة الأنف باتجاه مؤخرة الرأس (وليس باتجاه علوي) واستمر إلى أن يخرج المحلول من فتحة الأنف الأخرى.
- اطرد ما بقي من المحلول برفق ولكن لا تضغط على الأنف.
- إذا دخل بعض من المحلول إلى الحلق فلا تبلعه رجاءً، ولكن الفظه في الحوض.
- عليك التأكد دائماً من أن الزجاجة نظيفة، وننصح تغييرها بشكل دوري.
- استخدم هذه الطريقة في غسل الأنف مرة أو مرتين في اليوم.
- إذا كنت تستخدم أدوية بخاخ، فيرجى غسل الأنف بهذه الطريقة قبل استخدامها، لأنها بذلك تؤثر على الأعراض بشكل أفضل.

الطريقة الصحيحة لاستخدام البخاخ:

طريقة إدخال المحلول إلى الأنف

Photo provided by permission of www.inmunotek.com

1. انفخ فتحات الأنف.
2. رج الدواء (البخاخ).
3. احني رأسك قليلاً باتجاه الأمام.
4. استخدم يدك اليمنى لضخ الدواء في فتحة الأنف اليسرى في اتجاه الجدار الخارجي لتجويف الأنف (عكس اتجاه الحاجز الأنفي) .
5. أعد الخطوات لفتحة الأنف الأخرى.
6. اضغط البخاخ – في كلا المرتين – بحسب الجرعات المحددة.

متى ينصح بزيارة أخصائي أمراض الحساسية والمناعة؟

٧. إذا تم التعرف على المادة المسببة للحساسية وتطلب إجراء فحوصات جلدية لذلك.
٨. إذا احتاج المريض لاستخدام أكثر من نوع من الأدوية لتقليل الأعراض.
٩. إذا تطلب استخدام الكورتيزون – عن طرق الفم– أكثر من مرة واحدة في السنة.
١٠. إذا أثرت أعراض الحساسية الأنفية على حياة المريض وعلى أدائه اليومي بشكل كبير وسلبي.
- إذا صاحبت الأعراض أمراض أخرى كالربو والحساسية الجلدية.

الأسئلة الشائعة:

١. ما هو الخطأ الذي يقوم به الناس عادةً عند تناول الأدوية؟

أكثر خطأ يقوم به الناس هو تناول الأدوية عند حدوث الأعراض فقط، والصحيح هو تناولها بشكل منتظم بناءً على وصفة الطبيب، و من خلال ذلك يتم السيطرة على الأعراض بشكل أفضل.

٢. إلى متى ينبغي عليّ الاستمرار في تناول العلاج؟

إذا كنت تعاني من الحساسية الدائمة (طيلة أيام السنة) فعليك حينها تناول الأدوية بشكل منتظم على مدار العام، أما إذا كانت الحساسية موسمية (خلال مواسم معينة من السنة) فيجب تناول العلاج قبل بداية الموسم الذي تحدث فيه الأعراض إلى أن ينتهي وذلك للحصول على أفضل نتيجة ممكنة.

بالإضافة إلى تجنب التعرض للمادة المحرضة (المحسسة) بقدر الإمكان لمنع حدوث أعراض الحساسية.

٣. كيف أفرق بين الحساسية والالتهاب الفيروسي كالبرد والإنفلونزا؟

أعراض الحساسية والالتهاب الفيروسي متشابهة إلى حد بعيد، ولكن عادةً ما يصاحب الالتهاب الفيروسي حرارة مرتفعة وآلام في الجسم والمفاصل، في حين أن حساسية الأنف تتمثل أكثر بالعطس والحكة وزيادة إفراز المخاط من الأنف. والحالتان تختلفان تماماً في العلاج.

٤. ماهي الأعراض الجانبية المصاحبة لأدوية الحساسية؟

يجب التنويه على أن الأعراض الجانبية للأدوية تختلف من شخص لآخر، فليس من الضروري أن تحدث الأعراض الجانبية لدواء معين لكل الناس.

وأشهر الأعراض الجانبية هي كالتالي:

- مضادات الهستامين (الحبوب): تسبب النعاس أو الخمول وجفاف في الفم - تلاحظ أكثر مع أدوية الجيل الأول-.
- مضادات الهستامين (البخاخ): تهيج في بطانة الأنف، الاحساس بطعم مرّ، والنعاس.
- مضادات الاحتقان (بالفم): عدم انتظام في ضربات القلب، تقلب في النوم، التوتر أو العصبية، وجفاف في الفم.
- مضادات الاحتقان (البخاخ): تؤدي إلى نتيجة عكسية (تسبب الاحتقان) - إذا أخذت لفترت طويلةّ - بالإضافة إلى احتمالية تأثيرها على الجهاز العصبي وعلى القلب بالنسبة للأطفال.
- معدلات الليكوتريين: التوتر والعصبية، والأحلام المزعجة.
- بخاخات الكورتيزون: تهيج في بطانة الأنف، نزيف أنفي، واحتقان في الحلق.

٥. هل استخدام بخاخ الكورتيزون آمن؟

استخدام بخاخ الكورتيزون حسب تعليمات الطبيب هو آمن بشكل عام، و على الرغم من أن استخدامها لفترات طويلة (أكثر من أسبوعين) يؤدي إلى تثبيط إفراز الكورتيزون الطبيعي من الجسم، إلى أن هذا التأثير يمكن علاجه من خلال تخفيض الجرعات تدريجياً عند إيقافه.

وقد يتحفظ بعض الآباء من استخدام بخاخ الكورتيزون خوفاً من تأثيراته السلبية على نمو الطفل، إلا أن الدراسات لم تثبت تلك التأثيرات حتى مع استخدامه لفترات طويلة بشرط استخدامه بالشكل الصحيح.

٦. ما هو الفرق بين الأدوية التي تؤخذ بالفم، والبخاخات؟

الفرق بين البخاخات وأدوية الفم هو أن البخاخات تأثيرها موضعي على الأنف، وتستخدم عادةً لعلاج الأعراض الأنفية كالاحتقان والانسداد والإفراز المخاطي، وحتى أعراضها الجانبية تكون موضعية كالنزيف الأنفي والاحتقان المضاد (العكسي).

بينما تؤثر الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم على أعضاء الجسم كلها، لأنها تهضم ومن ثم يتم امتصاصها في الدم. وتستخدم لعلاج كافة أعراض الحساسية، و لذلك فإن أعراضها الجانبية تظهر على أجهزة الجسم عامةً مثل الصداع، والخمول والإمساك.

٧. متى يمكنني ملاحظة تحسن الأعراض بعد استخدامي للأدوية؟

يختلف كل دواء من حيث المفعول، فعلى سبيل المثال، أدوية الكورتيزون ومعدلات الليكوترين (السينغيولار) تأخذ وقتاً أطول يمتد إلى أسابيع لكي يلاحظ تأثيرها على الأعراض، بينما تكون مضادات الهستامين سريعة المفعول، يستغرق أداءها ساعات قليلة و أحياناً 20 دقيقة فقط، ولذلك هي تستخدم للتحسن السريع.

٨. أعاني من الربو وأستخدم الكورتيزون عن طريق الاستنشاق، فهل يمكن أن أستخدم بخاخ الكورتيزون لعلاج أعراض حساسية الأنف؟

نعم بإمكانك استخدام بخاخ الكورتيزون لحساسية الأنف، بالإضافة إلى الكورتيزون المستنشق، ولكن ذلك بعد استشارة الطبيب، فممكن أن يصف لك دواءً آخر للحساسية أو يقوم بتعديل الجرعات إلى أقل جرعة مناسبة لتخفيف أعراض الربو وأعراض حساسية الأنف.

٩. ما هي الفحوصات المخصصة لتشخيص الحساسية؟

الفحوصات المخصصة للحساسية وظيفتها الكشف عن المادة المسببة للتحسس، وهي عادة فحوصات للدم أو الجلد، ومن الجدير بالذكر أن الفحوصات هذه ليست كافية للتشخيص، فيجب في البداية مقابلة أخصائي أمراض المناعة والحساسية ليقوم بتقييمه للتاريخ المرضي وفحصه كطبيب ومن ثم إجراء الفحوصات الأخرى اللازمة لكشف المادة المحسسة.

أنواع هذه الفحوصات:

- اختبار خدش الجلد للكشف عن الجلوبيولين المناعي (ي) IgE (في الجلد): و هو الأشهر
- اختبار الحقن الجلدي (حقن تحت الجلد)
- اختبار الكشف عن الجلوبين المناعي (ي) IgE في الدم

لمزيد من المعلومات عن هذه الفحوصات بالتفصيل. يرجى الإطلاع على كتيب « الحساسية وفحوصاتها » الصادر عن برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية.

النقاط الواجب مراجعتها مع الطبيب قبل مغادرة العيادة:

الآن وقبل الانتهاء سنراجع معاً قائمة تعليم المريض، والتي يجب أن تُشرح من قِبل الطبيب في العيادة:

- ☐ تلقيت معلومات كافية عن حساسية الأنف
- ☐ لدي تفسير واضح لتشخيص حساسية الأنف
- ☐ أنا أعرف كيف أتجنب محفزات المرض.
- ☐ لقد تم استعراض الأدوية وتعلمت كيف ومتى استعملها؟
- ☐ أنا أتفهم أهمية استخدام العلاج البخاخ بطريقة صحيحة.
- ☐ أنا أعرف متى ينبغي علي الذهاب إلى أخصائي أمراض الحساسية وطلب المشورة منه.
- ☐ أنا أعرف كيف أتصرف خلال نوبة الحساسية.
- ☐ أنا أعرف كيف أتصرف إذا كانت الأعراض بسيطة.
- ☐ أنا أعرف كيف أتصرف إذا كانت الأعراض شديدة.

الخاتمة

في الختام نشكر لكم إتاحة الفرصة لنا لخدمتكم، ونتمنى أن يكون هذا الكتيب قد أدى دوره في التثقيف.

نرجو أن تزودونا بآرائكم وتوصياتكم من أجل تحسين خدمتنا وبتعاونكم معنا نصل جميعاً إلى هدفنا وهو تمتعكم بالصحة والعافية.

لأسئلتكم واستفساراتكم يرجى التواصل عبر الإيميل:

AIAP@ hamad.qa أو madeli@hamad.qa

وتفضلوا بقبول فائق التحية

د. مهدي العادلي
استشاري أمراض المناعة والحساسية
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية
مؤسسة حمد الطبية، الدوحة / قطر

المـراجــع

1. Caren G. Solomon, Lisa M. Wheatley, and Alkis Togias. Allergic Rhinitis. N Engl J Med 2015; 372:456-63.

2. Salo PM, Calatroni A, Gergen PJ, et al. Allergy-related outcomes in relation toserum IgE: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2006. J Allergy Clin Immunol. 2011; 127:1226-35.

3. Yonekura S, Okamoto Y, Horiguchi S, et al. Effects of aging on the natural history of seasonal allergic rhinitis in middleaged subjects in South Chiba, Japan. Int Arc Allergy Immunol 2012; 157:73-80.

4. Guerra S, Sherrill DL, Martinez FD, Barbee RA. Rhinitis as an independent risk factor for adult-onset asthma. J Allergy Clin Immunol 2002;109:419-25.

5. Shaaban R, Zureik M, Soussan D, et al. Rhinitis and onset of asthma: a longitudinal population-based study. Lancet 2008; 372:1049-57.

6. Meltzer EO, Blaiss MS, Derebery MJ, et al. Burden of allergic rhinitis: results from the Pediatric Allergies in America survey. J Allergy Clin Immunol 2009; 124: Suppl: S43-S70.

7. Michael D. Seidman, Richard K. Gurgel, et al. Clinical Practice Guideline: Allergic Rhinitis. 2015, Vol. 152(1S) S1–S43.

8. Van Schoor J. Antihistamines: a brief review. 2012; 16(5).

9. Cruz AA, Popov T, Pawankar R, et al. Common characteristics of upper and lower airways in rhinitis and asthma: ARIA update, in collaboration with GA (2)LEN. Allergy 2007; 62: Suppl 84:1-41.

10. Wallace DV, Dykewicz MS, Bernstein DI, et al. The diagnosis and management of rhinitis: an updated practice parameter. J Allergy Clin Immunol 2008; 122: Suppl: S1-S84. [Erratum, J Allergy Clin Immunol 2008; 122:1237.]

11. Brozek JL, Bousquet J, Baena-Cagnani CE, et al. Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (ARIA) guidelines: 2010 revision. J Allergy Clin Immunol 2010; 126: 466-76.