

التهاب الربيعي أو التهاب الأنف والملتحمة التحسسي

قطرات العين أو قطرات أنفية تحتوي على الكورتيزون، أو تناول مضادات الهيستامين على شكل أقراص. وكل ذلك وفقا لتعليمات الطبيب.

- وفي بعض الحالات، عن طريق أخذ لقاحات.

كيف يمكنني الحد من التعرض لحبوب اللقاح؟

اطلع على مستويات حبوب اللقاح في كتالونيا من خلال [نقطة المعلومات الخاصة بعلم الأحياء الهوائية](#).

- في الأيام التي يكون فيها حبوب اللقاح متواجدا بكثرة:
- قم بتهوية المنزل لمدة قصيرة ثم أغلق النوافذ بقية اليوم.
- لا تنشر الملابس في الخارج .
- أغلق نوافذ السيارة أثناء السفر .
- تجنب استخدام الدراجة النارية أو الدراجة الهوائية .
- تجنب البقاء لفترات طويلة في الهواء الطلق، خاصة عند شروق الشمس أو غروبها أو في الأيام الجافة والعاصفة .
- إذا كانت مستويات حبوب اللقاح مرتفعة واضطرت إلى الخروج يمكنك ارتداء كمامة ونظارات شمسية .
- تجنب الأماكن التي تنمو فيها النباتات التي تسبب لك الحساسية .
- لا تقص العشب ولا تكنس الشرفات.

ماذا يمكنني أن أفعل في المنزل؟

- تجنب استخدام الألفحة أو الوسائد المحشوة بالريش .
- نظف الغبار بقطعة قماش مبللة. يفضل استخدام المكنسة الكهربائية بدلا من الكنس .
- تجنب الأشياء التي يتراكم عليها الغبار، مثل السجاد، والبطانيات الصوفية والدمى.

ما الذي يمكنني فعله للوقاية منها؟

- اشرب كمية كافية من الماء للمحافظة على رطوبة الأغشية المخاطية .
- تجنب المهيجات الأخرى، مثل دخان التبغ .

وماذا يجب أن أفعل بالحيوانات الأليفة؟

إذا كنت تعاني من الحساسية، فمن الأفضل تجنب إبقاء الحيوانات الأليفة في المنزل، سواء كانت كلابا أو قططا أو طيورا . وإذا لم يكن ذلك ممكنا، تجنب ملامستها، ولا تسمح لها بدخول الغرف.

إذا كنت تعاني بشكل متكرر من العطاس أو سيلان مائي أو حكة في الأنف أو العينين أو احمرار العينين والدموع، فمن المرجح جدا أن ما تعاني منه ليس نزلة برد وإنما رد فعل تحسسي.

قد يحدث ذلك خاصة في فصل الربيع بسبب زيادة حبوب اللقاح (التحسس الربيعي). تحدث هذه الحالة عندما تلامس حبوب اللقاح الأنف أو العينين فتسبب التهاب الغشاء المخاطي وتؤدي إلى هذه الأعراض.

وفي بعض الأشخاص قد تستمر هذه الأعراض طوال السنة بسبب غبار أو وبر الحيوانات. كما أن تغيرات درجات الحرارة قد تسبب أعراضا مشابهة، لكنها لا تعد حساسية.

أنواع حبوب اللقاح المسببة للحساسية هي حبوب لقاح النجيليات (مثل الأعشاب والحبوب والقصب وغيرها) أو شجرة الزيتون أو الحشيشة السوداء أو أشجار الدلب أو السرو أو الصنوبر.

قد تكون هذه الحالة شائعة جدا تؤثر في جودة الحياة لأنها قد تعيق العمل أو الأنشطة اليومية بشكل عمومي، أو قد تحد من القدرة على الخروج للتنزه، إلخ.

كيفية تشخيص المرض؟

يعتمد التشخيص أساسا على الأعراض التي تعاني منها. وعادة ما يستكمل تشخيص الحساسية باختبارات جلدية وتحاليل للدم.

كيفية العلاج؟

- أولا، حاول تجنب أو التقليل من التعرض لمسببات الحساسية.
- بعد ذلك، قم بغسل الأنف بالمحلول الملحي الفسيولوجي أو بالمحاليل الملحية، إذ تزيل الغبار وحبوب اللقاح العالقة، وتخفف الأعراض بشكل كبير.
- إذا لزم الأمر، استخدم



المؤلفون: إيونوتس شيريك وإيبا روكا.

المراجعة العلمية: فريق عمل الحساسية، مجموعة CAMFiC

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge