طرق التخلص من مسببات الحساسية في المدرسة

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

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

20-0225

بعض النصائح المفيدة لمرضى الربو

يجب تأمين بيئة مدرسية صحية داعمة للطلبة المصابين بالربو وتساعدهم على تطوير مهاراتهم وتحسين جودة حياتهم، وفيما يلي بعض النصائح الطبية المفيدة:

- الحد من التعرض إلى غبار الطباشير.
- اختيار أقلام الفلوماستر والدهانات والمواد اللاصقة المنخفضة أو عديمة الرائحة.
- صيانة مصادر الرطوبة في الصفوف المدرسية ونوافير المياه والحمامات.
- إزالة الأتربة والعفن وأكوام الأوراق والكتب.
- عدم السماح بدخول أي حيوان أليف إلى المدرسة.
- فرض قانون «عدم التدخين» داخل نطاق المدرسة.
- تشجع الأطفال الصغار الذين لديهم حساسية من عث الغبار على إحضار أغطية الفراش الخاصة بهم ووسائدهم إذا كان النوم ممكناً في المدرسة.
- استخدام الألعاب المغطاة بمواد غير المخمل والقابلة للتنظيف فقط، وغسلها أسبوعياً.
- تشجيع المدرسة على استخدام تقنيات مكافحة الآفات (IPM) الآمنة بدلاً من المبيدات الحشرية.
- التأكد من تحديث خطة عمل السيطرة على الربو الخاصة بالطلبة المصابين بالربو وحفظها في ملفهم المدرسي، بالإضافة إلى السماح لهم بحمل واستخدام الأدوية في الحالات الطارئة وفي جميع الأوقات وحتى أثناء الرحلات المدرسية.
- إبقاء النوافذ مغلقة خلال مواسم حبوب اللقاح والعفن والمستويات العالية من الملوثات في الجو.

أفضل أربعة خطوات بسيطة للسيطرة على الربو

1. **زيارة الطبيب المختص بانتظام** والتأكد من تلقي معلومات كافية عن الربو وكيفية السيطرة على الأعراض ومنع حدوثها.
2. **تناول الأدوية الموصوفة من قِبل الطبيب المختص**. ويجب التأكد من كيفية استخدام الأدوية بشكل صحيح ومتى ولِماذا تستخدم؟.
3. **معرفة الأشياء التي تثير أعراض الربو** وما يجب فعله لتجنبها قدر الإمكان.
4. **معالجة الأعراض حين ظهورها** وفقًا لخطة التحكم بالربو التي قمت بوضعها مع طبيبك مسبقًا.

تنويه

- على الرغم من اتخاذ كافة التدابير المناسبة، فإن هذا الكتيب يعتبر بمثابة دليل عام فقط، وليس بديلاً عن استشارة الطبيب والعلاج الطبي الشخصي للمريض. وإن برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية في دولة قطر ومنظمة شبكة الربو والحساسية في فيينا يعلنان بكل وضوح عن عدم مسؤوليتهما عن أية خسائر (منها الإهمال) أو أضرار أو إصابات شخصية ناجمة عن الاعتماد على المعلومات المذكورة سابقاً.
- نشكرمنظمة شبكة الربو والحساسية في فيينا على مساهمتها لتزويدنا بالمعلومات المصممة لمساعدتكم.

وللمزيد من المعلومات، يرجى زيارة المواقع الإلكترونية التالية:

- برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية في قطر: http://aiap.hamad.qa
- منظمة شبكة الربو والحساسية في فيينا: allergyasthmanetwork.org

وحدة تثقيف المرضى و أُسرهم

40261210

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠٢٠

طرق التخلص من مسببات الحساسية في المدرسة

الربو هو مرض رئوي مزمن، يتميز بحدوث نوبات من السعال والصفير الصدري وضيق التنفس. والربو، مثل سائر الأمراض المزمنة، لا يوجد له علاج ناجع، ولكن يمكن السيطرة عليه والتخفيف من أعراضه، وذلك من خلال معرفة الأشياء التي تثير الربو وتجعل حالة المريض أسوء واتخاذ الخطوات المناسبة لتجنبها. هذه الأشياء تعرف باسم المواد المسببة للحساسية وتُعرف أيضاً باسم المؤرجات أو المحرضات ومعظمها موجود في الهواء الذي نتنفسه.

تتسبب المواد المسببة للحساسية والمخرشات في الأماكن المغلقة حكة في العينين والعطاس وسيلان الأنف والجيوب الأنفية واحتقان في الأذن والصداع والتعب. وأما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الربو فيمكن أن تكون سببًا لظهور الأعراض مثل السعال وصفير الصدر وصعوبة في التنفس وكما أنها قد تؤدي إلى حدوث نوبة ربو حادة.

تعتبر دولة قطر من المناطق ذات الانتشار الواسع للربو حيث تتراوح نسبة إصابة الأطفال الصغار به حوالي 20%، وتعد سببًا رئيسيًا لغيابهم عن المدرسة. ولذلك فمن المهم والضروري إزالة المواد المسببة للحساسية والمخرشات والملوثات من البيئة المدرسية للتخفيف من أعراض الحساسية والربو لديهم وعدم الحاجة إلى تناول الدواء والعلاجات الإسعافية.

في بداية كل عام دراسي وبعد كل عطلة يتوجب على أولياء الأمور مقابلة الطاقم التدريسي والتمريضي لتحديث خطة عمل السيطرة على الربو الخاصة بطفلهم والتحقق من أن الصفوف المدرسية خالية من المؤرجات والمحرضات المحتملة.

المواد المسببة للحساسية والمخرشات الشائعة في المدرسة وما يجب فعله للتخفيف من تأثيراتها الضارة:

عث الغبار

عث الغبار ،عبارة عن حشرات مجهرية لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة، وتنتشر في جميع أرجاء المدرسة فمن الممكن أن تتواجد على الستائر والأثاث المنجد والسجاد والوسائد وألعاب الأطفال المحشوة وغيرها من الأماكن، وتتغذى على بقايا جلد الإنسان، وتتواجد في البيئة الرطبة (نسبة الرطوبة أكثر من 60٪).
رغم تناهي صغر حجمها، تخلف هذه الحشرات الكثير من الفضلات والأجساد الميتة على المفروشات والغبار والتي تخرش العينين والطرق التنفسية عند التعرض لها.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- في المدارس التي يبيت فيها الأطفال، يمكن السماح للأطفال الذين يعانون من الربو والحساسية بإحضار الشراشف أو المخدات الخاصة بهم إلى المدرسة، والحفاظ عليها نظيفة وذلك بأخذها إلى المنزل وغسلها مرة في كل أسبوع.
- التقليل من استخدام الألعاب المحشوة لدى الأطفال المصابين بالربو.
- أن يكون أثاث الصف مغطى بالفينيل أو البلاستيك وغيرها من المواد التي تكون سهلة المسح والتنظيف ولا تكون مغطاة بالغراء أو المخمل.
- التأكيد على تنظيف سجادات المدرسة بالمكنسة الكهربائية والتخلص من غبار النوافذ والستائر.

الحيوانات الأليفة

إنّ وبر الحيوانات الأليفة عبارة عن جزيئات بروتينية صغيرة تتواجد في الخلايا الجلدية الميتة المتناثرة 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. يمكن لأي حيوان ذي فرو أو ريش، وخاصة القطط والكلاب، أن يكون مصدراً للإصابة بالحساسية.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

عدم السماح للحيوانات الأليفة من الدخول إلى المدرسة.

حبوب العفن

العفن هو نوع من الفطريات التي تنمو بشكل أفضل في المناطق الرطبة وسيئة التهوية سواءً في الأماكن المغلقة أو المفتوحة، وتتكاثر بواسطة البويغات التي يمكن أن يستنشقها الإنسان وتصل إلى رئتيه وتحدث ضررًا له. وكما أن هناك أنواع سامة منها.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- فحص الصفوف المدرسية للكشف عن وجود أي تسريبات في أنابيب المياه وصيانتها فورًا.
- تخزين المياه والطعام في أوعية محكمة الإغلاق.
- عدم حفظ النباتات والمزروعات داخل الصف، لأن العفن قد ينمو على أواني الزراعة وعلى التربة.

الصراصير و القوارض

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

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- تصليح أنابيب المياه المكسورة والتالفة وغيرها من مصادر الرطوبة.
- غسل الصحون فور الانتهاء من الطعام، والتخلص من بقايا الطعام، وحفظ الطعام في وعاء محكم الإغلاق.
- فرض سياسات آمنة لحفظ وتخزين الأطعمة.

التدخين السلبي (التعرض لدخان السجائر)

قد يتسبب التعرض إلى السموم الموجودة في الدخان الناتج عن التدخين في الإصابة بمشكلات صحية خطيرة وألحاق الضرر والأذى بالرئتين على المدى الطويل. وكما أن التدخين يعد سببًا للإصابة بالربو وتفاقم أعراضها، ولا سيما لدى الأطفال الصغار.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

فرض سياسات صارمة لمنع تدخين الطلاب والعاملين داخل نطاق المدرسة.

الجراثيم والبكتريا

يمكن للعدوى الفيروسية والجرثومية التي تصيب الجهاز التنفسي أن تتسبب بتحفيز نوبة الربو عند كل الأشخاص من كافة الفئات العمرية.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- غسل اليدين بشكل جيد قبل وبعد تناول الطعام وبعد كل استراحة.
- تشجيع الطلبة على استخدام المناديل عند العطاس والسعال.
- بقاء الطلبة المصابين بالرشح أو الأنفلونزا في المنزل حتى يتعافوا بشكلٍ تام.

المواد الكيميائية والروائح العطرية

إن العطور ومعطرات الجو و أقلام الفلوماستر المعطرة المستخدمة في الكتابة على اللوح والدهانات والمواد اللاصقة التي تستخدم في مشاريع الفنون والعلوم، هذه كلها مهيجات قوية تخرش الرئتين وتسبب أعراض الربو لدى الطلاب والعاملين في المدرسة.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- أن تكون أقلام الفلوماستر وأدوات الرسم والعلوم خالية أو قليلة الرائحة.
- وضع قانون ينص على منع استخدام العطور داخل المدرسة.
- تجنب معطرات الجو والشموع المعطرة.

مخرشات أخرى محمولة في الهواء

يعد غبار الطباشير من المخرشات التي تهيج رئتي أي شخص يستنشقه، وخاصة الأشخاص المصابين بالربو.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- مسح السبورة أو اللوح التعليمي عندما يكون الطلاب خارج الصف.
- جلوس الطلاب المصابين بالربو بعيدًا عن السبورة.