

مسببات الحساسية في مكان العمل

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

مسببات الحساسية في مكان العمل

بعض النصائح المفيدة لمرضى الربو

هناك بعض النصائح التي تساعد العاملين في تجنب حدوث نوبات الربو أثناء العمل وتخفض من أعراضها، وهي:

1. أثناء وجودك في العمل، كن حذرًا من ظروف العمل غير الآمنة وغير الصحية وأبلغ عنها المشرف الخاص بك أو إدارة مبنى العمل، وإذا لزم الأمر، اتصل بإدارة السلامة والصحة المهنية لطلب تفتيش موقع العمل للعثور على مصادر المشكلات الصحية في مكان العمل.
2. إذا ساءت أعراض الربو لديك أثناء العمل فليطلب استشارة الطبيب المختص.
3. زيادة دوران الهواء في مكان العمل وذلك للتحكم في درجات الحرارة والرطوبة وتفضي مستويات المواد الكيميائية الضارة المنبعثة من الآلات المكتبية أو المفروشات.
4. التأكد من أن فتحات التهوية في مكان العمل مفتوحة وتعمل بشكل جيد.
5. إزالة العوائق التي تمنع تدفق الهواء النقي إلى داخل المكاتب/مكان العمل.
6. استخدام المراوح لتحسين دوران الهواء في مكان العمل.
7. المحافظة على رطوبة مكان العمل أقل من ٥٠٪.
8. الابتعاد عن مناطق الإنشاءات والبناء؛ بسبب وجود تراكيز عالية من الغبار والحطام فيها. ويجب التأكد من تواجد الحطام والغبار محصورة في مكان قريب ومحدد من مكان البناء والتجديد.
9. فرض سياسات تنص على «منع دخول الحيوانات الأليفة» و«منع التدخين» في أماكن العمل.
10. التأكد من أن الأجهزة المنقية للهواء مزودة بساحبات هواء عالية الكفاءة في التقاط الجسيمات الكبيرة والدقيقة العالقة في الهواء. وتجنب استخدام ساحبات الهواء التي تنتج الأوزون المخرش للرئتين (عليك الاتصال بالشركة المصنعة للتأكد من ذلك).
11. تشجيع العمال المصابين بنزلات البرد والأنفلونزا أو غيرها من الأمراض المعدية على البقاء في المنزل حتى يتعافوا بشكل جيد.

أفضل أربعة خطوات بسيطة للسيطرة على الربو

من خلال العمل معًا، يمكنك أنت وطبيبك وضع خطوات مناسبة للتعايش مع الربو والتمتع بحياة صحية طبيعية، نذكر منها:

- التعاون مع الطبيب المختص وفريق الرعاية الصحية: لأن الربو يتغير مع مرور الوقت فمن المهم والضروري التعاون مع الطبيب لتتبع الأعراض وتعديل العلاج وفق الحاجة والتأكد من تلقي معلومات كافية عن الربو وكيفية السيطرة على الأعراض ومنع حدوثها.
- تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب المختص: تأكد في كل مرة تزور فيها طبيبك من أنك تتناول أدويةك بشكل صحيح وتعرف على أدويةك وتوقيت الإعطاء ولماذا تستخدمها.
- تحديد الأشياء التي تثير أعراض الربو: من خلال معرفتك بهذه الأشياء واتخاذ خطوات مناسبة لتجنب التعرض لها ستتمكن من السيطرة على الربو ومنع ظهور الأعراض.
- معالجة الأعراض حين ظهورها: فإذا أسرعت في التصرف وفقًا لخطة التحكم بالربو التي قمت بوضعها مع طبيبك مسبقًا، فستكون أقل عرضة للإصابة بنوبات الربو الحادة وكذلك لن تكون بحاجة إلى تناول الكثير من الأدوية للسيطرة على الأعراض.

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 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.
- نشكركم منظمة شبكة الربو والحساسية في فيينا على مساهمتها لتزويدنا بالمعلومات المصنمة 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 أسرهم



الحيوانات الأليفة

إنّ 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 والغبّار. 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:

عدم السماح بدخول الحيوانات الأليفة إلى مكان العمل.



المواد الكيميائية والروائح العطرية

المواد الكيميائية في الآلات ومنتجات التنظيف ومعطرات الجو والدهانات والعبور، وكذلك السجاد والمفروشات الجديدة، هي مهيجات قوية تخرش الرئتين.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- استخدام المنظفات قليلة أو عديمة الرائحة.
- عدم استخدام معطرات الجو.
- وضع سياسة «منع استخدام العطور» في أماكن العمل.
- تهوية الأثاث والمفروشات الجديدة جيدًا في الهواء الطلق قبل تركيبها في أماكن العمل.
- تأمين التهوية الجيدة في مناطق آلات التصوير (الطابعات) والأجهزة المكتبية الأخرى.

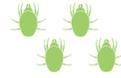


الجرثيم والبكتريا

تعرض العدوى الفيروسية والجرثومية التنفسية أعراض الربو عند كل الأشخاص من كافة الفئات العمرية.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- ممارسة العادات الصحية، مثل: غسل اليدين باستمرار، والمحافظة على نظافة المكاتب وطاولات العمل والمطابخ والحمامات.
- بقاء الأشخاص المصابين بالرشح أو الأنفلونزا في المنزل حتى يتعافوا تمامًا.



عث الغبار

عث الغبار، عبارة عن حشرات صغيرة يصعب رؤيتها بالعين المجردة، وتحصل على غذائها من بقايا خلايا جلد الإنسان، كما أنها تحب العيش في البيئة الدافئة والرطبة، وهي موجودة في كل الأماكن وخاصة في الأثاث المنجد والسجاد. وعند التعرض إلى أجسامها الميتة وفضلاتها فإنها تؤدي إلى تخرش العينين والطرق التنفسية. لا يمكن التخلص نهائيًا من هذه الحشرة أو من فضلاتها.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- الحفاظ على رطوبة المكتب أقل من ٥٠٪.
- إبقاء مكان العمل نظيفًا، وإزالة الغبار المتراكم، والتخلص من أكوام الورق والكتب.



حبوب العفن

ينمو العفن في الأماكن الرطبة سواءً في الأماكن المفتوحة أو المغلقة، وتتكاثر بواسطة البويضات التي يمكن أن يستشققها الإنسان وتصل إلى الرئتين وتحدث ضررًا له. كما أن لبعض الأنواع تأثيرات سامة.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- إصلاح أي تسريب للمياه تحت المناسل والنوافذ والمطابخ والحمامات وقرب نوافير المياه.
- التهوية الجيدة لأماكن التخزين المغلقة.
- العناية الجيدة بالنباتات المزروعة في الأواني لمنع نمو العفن على الأواني والتربة.
- الحفاظ على رطوبة مكان العمل أقل من ٥٠٪.



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.
- غسل الصحون فور الانتهاء من الطعام، والتخلص من بقايا الطعام، وحفظ جميع الأطعمة في أوعية محكمة الإغلاق.
- تنظيف الأواني والبرادات من بقايا الطعام.
- التخلص من أكوام الأوراق والكتب.

الربو عبارة عن مرض التهابي مزمن شائع، يصيب الشعب الهوائية في الرئتين، ويتميز بحدوث نوبات من السعال والصفير الصدري وضيق التنفس، وتختلف في شدتها وتواترها من شخص لآخر. وحتى الآن لا يوجد علاج ناجح للربو، ولكن تتم السيطرة عليه، وبما أنه مرض مزمن فعلاجه يأخذ وقتًا طويلاً، وأول خطوة في العلاج هي معرفة الأشياء التي تثير نوبات الربو وما يجب فعله لتجنبها، وتسمى هذه الأشياء باسم المواد المسببة للحساسية (وتعرف أيضًا باسم المؤرّجات أو المحرضات) وتتواجد معظمها في الهواء الذي نستشقه.

وقد تتسبب المواد المسببة للحساسية والمخثرات عند التعرض لها في حدوث مجموعة من الأعراض، وهي: حكة وُدّام العينين والغطاس وسيلان الأنف وانسداده واحتقان الجيوب الأنفية واحتقان الأذن والصداع والتعب. وأما بالنسبة للأشخاص المصابين بالربو فقد تؤدي إلى ظهور أعراض الربو وفي بعض الأحيان تؤدي إلى حدوث نوبة ربو حادة مهددة للحياة.

يعاني واحد على الأقل من كل أربعة أشخاص مصابين بالربو من أعراض تتجم عن ظروف العمل. ويشمل ذلك أولئك الذين يصابون بالربو بسبب بيئة العمل، وكذلك الذين يتناقم الربو الموجود لديهم بسبب المواد المسببة للحساسية أو المهيجات في مكان العمل.

أكدت جمعية الصحة والسلامة المهنية في الولايات المتحدة أن أكثر من نصف (٥٢٪) من المشاكل الصحية في المكاتب ناتجة عن التهوية السيئة، و ١٦٪ أخرى بسبب المواد المسببة للحساسية والمهيجات داخل مكان العمل. لذلك فإن إزالة المواد المسببة للحساسية والمهيجات والملوثات من الهواء داخل مكان العمل من شأنه أن يقلل من ظهور أعراض الحساسية والربو، بالإضافة إلى نقص حاجة المريض إلى الدواء أو العلاج في الحالات الطارئة.

المواد المسببة للحساسية والمخثرات الشائعة في أماكن العمل



التدخين السلبي

أثبتت العديد من الدراسات الطبية أن التعرض لدخان السجائر يؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة تمامًا مثل التدخين المباشر. كما أنها تزيد من معدلات الإصابة بنوبات الربو عند الأشخاص الذين يعانون من الربو، وخاصة الأطفال الصغار، وتلحق الضرر الدائم بالرئتين على المدى الطويل.

وللتقليل من أثرها ننصح ب:

- فرض قانون ينص على «منع التدخين» في أماكن العمل.
- الطلب من المدخنين في الهواء الطلق بجوار مكان العمل أن يقوموا باختيار مكان التدخين ليكون بعيدًا عن مخارج الأبواب والنوافذ حتى لا يصل الدخان إلى من هم في الداخل.