

علاج حساسية الجيوب الأنفية

تحدث حساسية الجيوب الأنفية نتيجة التهاب الأغشية المبطنة للأنف. والسبب في حدوث الحساسية هو تحسس المريض من بعض المواد أو المهيجات التي تثير الغشاء الأنفي وتؤدي لحدوث حالة من الاحتقان والالتهاب هذه المهيجات قد تختلف من فرد إلى آخر. ولكنها تشمل في الغالب حبوب اللقاح والأغبرة بالإضافة إلى دخان السجائر وروائح المواد الكيميائية وبعض الأدخنة مثل عوادم السيارات ومخلفات المصانع. قد تحدث حساسية الجيوب الأنفية بصفة موسمية خاصة في فصل الربيع مع انتشار ذرات الطلع ولقاحات النباتات ونتيجة لتكرار التعرض لمهيجات الغشاء الأنفي بصفة مستمرة. لهذا فإنه من المحتمل أن تكون الإصابة بحساسية الجيوب الأنفية موسمية ومزمنة.

سبب حساسية الجيوب الأنفية

السبب الأساسي في حدوث حساسية الجيوب الأنفية هو إفراز الأجسام المضادة من جسم المريض والتي تتحد مع الخلايا المناعية الموجودة في الرئة والجلد وبعض الأغشية المخاطية. حيث يسبب التعرض إلى مهيجات الغشاء الأنفي إلى شعور بالضيق وعدم الراحة بالإضافة إلى صعوبة في الاستنشاق نتيجة لإفراز مادة الهيستامين في الجسم والتي بدورها تعمل على التسبب في ظهور أعراض الحساسية مثل تورم الأنف والاحتقان والعطس والسعال.

أهم أعراض حساسية الجيوب الأنفية

حساسية الجيوب الأنفية قد تضم واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس والاستنشاق.
- السعال أو التهاب الحلق.
- إفرازات أنفية أو سيلان الأنف.
- شعور بانسداد الأنف.
- دموع أو تورم أو احمرار في العين.
- الحكّة في العين أو الأنف.
- التهاب الأذن.
- صداع أو صداع نصفي.

علاج حساسية الجيوب الأنفية

يتم علاج حساسية الجيوب الأنفية في البداية من خلال تجنب التعرض لمثيرات ومهيجات الغشاء الأنفي. فكما يقال دائماً أن الوقاية خير من العلاج. وهذا تماماً هو الحال مع مريض حساسية الجيوب الأنفية فجميع أو أغلب العلاجات تعمل على تثبيط المناعة من خلال تقليل إفراز مادة الهيستامين في الجسم وتعمل على تخفيف الإحساس من أعراض حساسية الجيوب الأنفية.

حيث أن الهيستامين هو مركب عضوي نيتروجيني يتم إفرازه من الأغشية المخاطية في الجسم والتي تبطن عدة أعضاء هامة مثل العين والأنف والرئة والفم والأعضاء الداخلية. حيث يلعب الهيستامين دوراً في توسيع الأوعية الدموية وزيادة نفاذية جدران الخلايا. ولهذا فإن الإفراز المفرط للهيستامين لدى بعض الأشخاص نتيجة التعرض لمثيرات خارجية يؤدي بالتالي إلى حدوث تفاعلات الحساسية المتمثلة في التورم والانتفاخ.

فيجب على مريض حساسية الجيوب الأنفية تقليل التعرض قدر الإمكان للمواد والأبخرة العالقة في الجو وتجنب التدخين أو الاستنشاق للأدخنة أو المواد الضارة وملوثات الهواء.

كما يجب أيضاً على مريض حساسية الجيوب الأنفية الابتعاد عن تربية الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب. فمخلفات الحيوانات مثل الشعر والوبر يمكن أن تثير الجهاز التنفسي وتسبب أعراض الحساسية.

كيف يتم علاج حساسية الجيوب الانفية؟

علاج حساسية الجيوب الأنفية يختلف من شخص لآخر وعلى حسب شدة الأعراض وكذلك عمر المريض وحالته الصحية. فهناك بعض الأدوية يحظر تناولها بالنسبة للمرأة الحامل وأدوية أخرى على سبيل المثال ممنوعه لاستخدام مرضى القلب أو المصابين بمرض نقص المناعة.

في الغالب يتم وصف مضادات الهيستامين، وهي أدوية تعمل على تقليل افراز مادة الهيستامين في جسم مريض. ويراعى أن يتم تناول هذه الادوية مساءً لأن مضادات الهيستامين غالباً ما تسبب شعوراً بالنعاس والخمول.

سيقوم الطبيب أيضاً بوصف مضادات للاحتقان مثل : السودوافدرين و الفينيل إفرين. ولكن يحظر استعمال هذه المركبات لبعض المرضى خاصة مرضى القلب أو الضغط أو من يعانون من مشاكل في المرارة والجهاز البولي.

كذلك ينصح بغسل الجيوب الأنفية بمحلول ملحي أو قطرة قابضة للغشاء المخاطي أو استعمال البخاخات التي تستخدم للأنف.

من المساعد أيضاً استعمال جهاز لاستنشاق الهواء وذلك في حالة شعور المريض بصعوبة في التنفس.

في حالات الحساسية الشديدة والمتكررة قد يضطر الطبيب إلى وصف بعض مثبطات المناعة مثل: الكورتيكوستيرويدات وهي مواد تعمل على تثبيط الجهاز المناعي ولكن العديد من الأضرار الجانبية على المدى البعيد ومع الأسف قد يضطر الطبيب الى وصفها للمريض في حالة عدم الاستجابة للعلاج بالطرق التقليدية.

هل يوجد علاج نهائي لحساسية الجيوب الانفية؟

مع الأسف لا يوجد علاج نهائي للتخلص من حساسية الجيوب الأنفية. ولكن هناك بعض العلاجات المساعدة والتي تعمل على تخفيف الأعراض والتقليل من الشعور بعدم الراحة.

في بعض الحالات قد ينصح بإجراء عملية جراحية على يد طبيب مختص. وذلك لتنظيف الجيوب الانفية وازالة الودمات أو أي تراكمات من مواد مهيجة مسببة للحساسية.

في بعض الحالات أيضاً قد يلجأ المريض الى العلاج المناعي. حيث يتم إعطاء المريض جرعات بسيطة جداً من المواد المهيجة المسببة للحساسية وعلى مدى شهور أو سنوات. حتى يتعود جسم المريض على المادة المسببة للحساسية ويقل تأثير الهيستامين والمواد الاخرى المسببة لظهور أعراض الحساسية. ولكن العلاج بهذه الطريقة يعتمد إلى حد كبير على درجة استجابة جسم المريض للعلاج وعلى التقنية المستخدمة وكذلك خبرة وتخصص الطبيب المعالج.

نصائح لمرضى حساسية الجيوب الانفية

الإهتمام بالنظافة العامة وغسل اليدين باستمرار والحفاظ على نظافة وتطهير المنزل أو مكان العمل و مراعاة عدم تراكم الغبار على الأسطح.

تناول الاطعمة الغنية بالبروبيوتيك خاصة بعد تناول المضادات الحيوية. حيث تعمل على تقليل فرص حدوث الالتهاب، ويعتبر الزبادي هو أهم مصدر للبروبيوتيك اضافة للملحون والجبن.

تجنب استعمال المنتجات التي تحتوي على الوبر أو الشعر مثل الوسائد المحشوة بالريش أو البطانيات المصنوعة من الصوف أو الوبر وتقليل استخدام الستائر قدر الإمكان أو استخدام الستائر المعدنية.

تجنب تربية القطط والحيوانات الأليفة وذلك لتجنب انتشار مخلفات هذه الحيوانات مثل الشعر مع الحرص على عدم دخول الحيوانات الى غرف النوم.

شرب الماء على مدار اليوم وذلك للحفاظ على رطوبة الغشاء الأنفي و للحفاظ على نضارة ورطوبة الجسم بشكل عام.

الحفاظ على نمط حياة صحي وتناول غذاء متوازن. مع الإكثار من تناول الفيتامينات خاصة فيتامين ج والذي يعمل على رفع المناعة والوقاية من أعراض البرد.

تناول الثوم والبصل لرفع المناعة، كما ينصح بشرب بعض المشروبات مثل الزنجبيل مع العسل الأبيض حيث انه يحتوي على مضادات الأكسدة وبه أيضاً مركبات مضادة للبكتيريا والفطريات.

كنس السجاد ومسح الأرضيات بصفة دورية لمنع تراكم الغبار والأربة مع الحرص على الاحتفاظ بالملابس في دولااب مغلق.

تغطية الوسائد بأغطية لا تحتفظ بالغبار مع الحرص على غسل الملاءات والشراشف مرة واحدة على الأقل اسبوعياً.