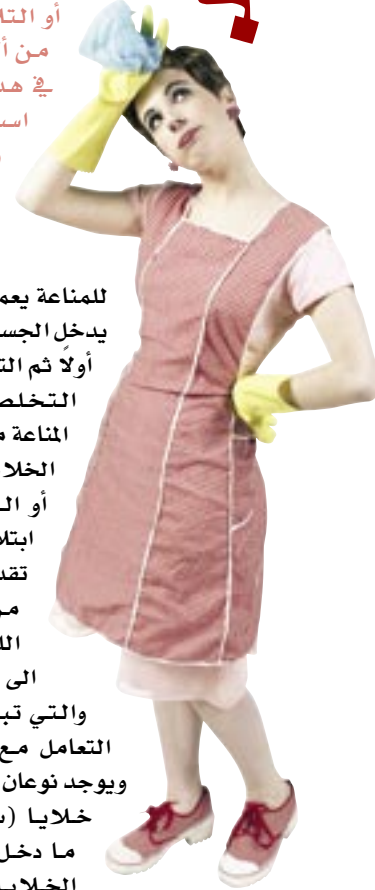


ما هي الحساسية؟

د. سحر الصالحى

د. د.



تعتبر الحساسية الموسمية أو التلامسية والارتيكاريا من أكثر الأمراض شيوعاً في هذا العصر بفعل انتشار استخدام الكيماويات والمواد المصنفة في جميع مجالات الحياة. فما هي الحساسية؟

في كل انسان جهاز للمناعة يعمل ضد أي جسم غريب يدخل الجسم، فيقوم بالتعرف عليه أولاً ثم التعامل معه لاحتوائه ثم التخلص منه. يتكون جهاز المناعة من نوعين أساسيين من الخلايا، الخلايا الابتلاعية أو البلعومية ووظيفتها ابتلاع الأجسام الغريبة ثم تقديمها الى النوع الثاني من الخلايا وهي خلايا الليمفوسيت التي تنتمي الى خلايا الدم البيضاء، والتي تبدأ المرحلة الثانية من التعامل مع هذا الجسم الغريب. ويوجد نوعان من خلايا الليمفوسيت خلايا (ب) وخلايا (ت) فإذا ما دخل جسم غريب، تتلقفه الخلايا الابتلاعية وتبتلعه

وتحلله ثم تخرجه في صورة تستطيع معها خلايا الليمفوسيت (ب) و(ت) التعرف عليه والتعامل معه.

معلقة جهاز المناعة بحدوث الحساسية الموسمية؟

الحساسية هي رد فعل من الجسم لمادة يعتبرها غريبة عليه يلعب فيه جهاز المناعة الدور الرئيسي، وينتج رد الفعل مع تلك المادة التي قد تكون نوعاً من الطعام أو دواء أو حبوب لقاح أو مادة كيماوية تدخل في صناعة الملابس.. إلخ وهذه المواد تعتبرها أجسام البعض منا مواد غريبة، ولا بد لحدوث الحساسية من أن يتعرض الجسم للمادة المسببة تعرضاً مبدئياً لا يحدث خلاله أي رد فعل من جانب الجسم سوى أن يتعرف جهاز المناعة على هذه المادة ويدخلها في ذاكرته ويخصص لها إحدى خلايا الليمفوسيت للتعامل معها اذا ما تصادف ودخلت الى الجسم مرة أخرى.

لكن البعض لا يصابون بالحساسية تجاه مواد معينة في وقت ما، ويصابون بها بعد ذلك فكيف يحدث هذا؟

البعض قد يحتاج الى أكثر من تعرض مبدئياً للمادة المسببة للحساسية ولفترات تتراوح من أيام قليلة الى سنوات، يتم خلالها تكوين الذاكرة المناعية والخلايا المضادة، بحيث يصبح الجسم حساساً لتلك المادة، فإذا ما تعرض لها بعد ذلك، تفاعل معها جهاز المناعة وتنتجت عن ذلك أعراض

الحساسية.

وهل هناك استعداد شخصي لدى البعض

للإصابة بالحساسية؟

هناك استعداد شخصي لدى المريض للحساسية لمادة يعتبرها غريبة عليه، بينما يتعرض الآخرون لهذه المادة دون أي أثر. وفي حالات أخرى يتعرض الشخص للمادة المسببة للحساسية لفترات قد تطول أو تقصر دون أن يعاني من أية أعراض، ثم يبدأ بعد ذلك في التفاعل مع المسبب. وهناك خطأ شائع مفاده أن الإنسان يولد ومعه الحساسية لمادة ما أو عدة مواد، لكن الواقع أن الحساسية مرض مكتسب. كما يعتقد البعض خطأً أن المادة التي اعتاد عليها الشخص لن تسبب له حساسية.

وماهي أكثر المواد المسببة للحساسية

الموسمية؟

الحساسية الموسمية أو التلامسية تحدث نتيجة تكرار تعرض الجلد لمادة معينة كالصابون، والشامبو، والمنظفات، والمطهرات، وصبغات الشعر والشفاة، والرموش الصناعية، ومعاجين الاسنان، والعمور، والأحذية، والجوارب، ومزيلات الشعر، والروائح للعرق، والحلي، والمعادن.. إلخ.

لماذا الرياضة مفيدة للأطفال؟

٥. النمو بشكل طبيعي ومتسارع.

فوائد لإصلاح عيوب الجسم:

٦. تكسب الرياضة الجسم المرونة أي قدرة المفاصل على الحركة، كما أن المرونة علامة من علامات جمال الجسم وصحته ورشاقتة.

٧. إصلاح قوام الجسم من عيوب كاستدارة الظهر، أو تجويفه، أو انحناء العمود الفقري.

٨. إكساب الجسم الرشاقة أي القدرة على ضبط الجسم أو القدرة على استثارة عضلات معينة بسرعة .

هناك أسباب كثيرة تجعل ممارسة

الرياضة مفيدة للأطفال منها:

فوائد تربوية:

١. بالرياضة يتعلم الطفل الانتماء لجماعة ويتعلم الالتزام بالقوانين والنظم.

٢. يتقبل الفشل والتمتع بالروح الرياضية.

٣. التعاون وخاصة في الألعاب الجماعية.

٤. المثابرة والتصميم للوصول إلى الفوز

وعدم اليأس حين الفشل والبدء من جديد.



الرضاعة الطبيعية علاج ووقاية

١. في الثلاثة أيام الأولى يفرز من الثدي سائل أصفر رقيق يسمى لبن اللبأ وهذا اللبن عالي في قيمته الغذائية وهو يحتوي على خلاصة الاجسام المضادة للأمراض التي سبق ان أخذتها الام في حياتها من قبل، ووظيفة هذه الاجسام المضادة انها تطعم الوليد من الامراض التي تعرضت لها الام مثل الحصبة والجدرى وغيرها من الامراض وهي تقي الطفل من هذه الامراض حتى يبلغ تسعة اشهر فلا تتواني في اعطائه هذه الميزة حتى وان كان اللبأ عندك قليل.

٢. ان الطفل في الثلاثة أيام الأولى تكون فضلاته التي يخرجها من فتحة الشرج لها لون اسود.

٣. عملية الارضاع ليست تغذية فقط ولكنها صلة حميمة بين الام ووليدها فهي ايضا ترضعه الحب والحنان والعطف، فنصح الأم اثناء الرضاعة الا ترفع صوتها لأن هذا يؤدي الطفل ويجعله عصيباً، وربما انقطع عن الرضاعة لهذا السبب، وتحاول ان تمسح برفق وحنان على مؤخرة رأسه وعلى وجهه الجميل وتنشد عذب الكلام بصوت جميل عذب حتى يهدأ وينام.



”تناول فطورك ولا تخش زيادة وزنك“

من الأدلة المتزايدة التي تبين أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الفطور سواء كانوا شباباً أو كباراً هم أميل إلى النحافة مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الفطور.

وقال مارك بيريرا الذي يرأس فريق البحث ”قد يبدو الأمر غير بديهي، لكن رغم أنهم يستهلكون كميات أكثر من السعرات الحرارية، فإنهم

يبدلون جهوداً أكبر لحرقها“. وأضاف ”ربما يُعزى السبب إلى أن الأشخاص الذين يحرصون على تناول وجبة الفطور، لا يشعرون بالخمول الشديد“. وتابع ”ورغم أن من الأفضل اختيار خيار صحي عند تناول الفطور مثل الحبوب، فإن الأدلة المتاحة تشير إلى أن تناول أي شيء أفضل من عدم أكل أي شيء بالمرّة“.



بي بي سي/ خالص بحث علمي أمريكي إلى أن اعتقاد الشباب الصغار أن امتناعهم عن تناول وجبة الفطور من شأنه مساعدتهم على إنقاص وزنهم ليس صحيحاً إذ العكس هو الصحيح.

وتوصلت الدراسة العلمية التي استمرت خمس سنوات وشملت أكثر من ألفي شاب وشابة

إلى أن وزن الشباب الذين يمتنعون عن تناول وجبة الفطور يزيد بـ ٢,٣ كلغ مقارنة بالشباب الذي يحرصون على تناول وجبة فطورهم.

واكتشفت الدراسة المعنية أن هؤلاء الأشخاص أكثر استهلاكاً للسعرات الحرارية لأنهم يتمتعون بحيوية ونشاط أكثر من الآخرين.

وأضاف البحث، الذي أنجزته جامعة مينيسوتا، عنصر زيادة الوزن إلى قائمة

كيف تحمي بشرتك؟

لأشعة الشمس وتجنب حدوث حالات سرطان الجلد بوضع كريمات الحماية من اشعة الشمس، ولبس الملابس التي تحمي وتجنب اشعة الشمس القوية.

٣. ارتداء القفازات اليدوية عند غسل الأطباق والتنظيف، وعند استعمال المواد الكيميائية أو العناية بحديقة منزلك أو اي عمل آخر قد يؤثر على اليدين.

٤. تعتمد العناية بالجلد أيضاً على مساعدة اخصائي الجلدية، أو المتخصصون في العناية بالجلد، ومعالجة الأمراض المتعلقة به مثل حب الشباب والثآليل ومشاكل الاظافر والاكزيما الجلدية وتساقط الشعر.

ويظهر بحالة ممتازة. وعندما يكون الطعام صحياً او انك تخضع لضغوط نفسية فان الجلد يعكس هذه الاثار، ولأن الجلد يتفاعل مع اعضاء الجسم الاخرى، فانه قد يعطي مؤشرات على وجود مشاكل صحية في الجسم.

كيف نعتني بالجلد

اليك بعض النصائح البسيطة والخطوات التي يمكن بها الاعتناء بجلدك وحمايته:

١. تنصح ذوات الجلد العادي او الجاف باستخدام كريمات الترطيب الناعمة وعدم استخدام المواد او المنظفات التي تؤدي للجفاف.

٢. يمكنك حماية الجلد من التعرض

يتعرض الجلد لعوامل مضره جدا، مثل البكتيريا والفيروسات، والى عوامل اخرى قد تؤدي الى الحساسية وغيرها.

ويعمل الجلد على حماية الجسم من هذه العوامل الخارجية. كما أنه يساعد في المحافظة على درجة حرارة الجسم الطبيعية، فالجلد يفرز العرق بعد التمارين الرياضية، ويقوم الجلد بعمله هذا رغم تعرضه اليومي لجميع عوامل البيئة مثل الشمس والرياح والحرارة وغيرها، وجميع هذه العوامل تؤدي الى تضرر الجلد والحد من فعالية حمايته.

فالجلد يعكس صحة الانسان، وعندما تكون صحة الانسان جيدة يتوهج الجلد