

# التحسس

## معلومات عامة:

يحدث التحسس عند التماس مع مواد يتحسس لها الجسم. ويمكن أن يحدث التحسس بسبب الطعام والدواء، والالتهابات ولدغ الحشرات والحيوانات، ومن أشياء تتنفسها (مثل غبار الطلع والغبار) والتماس الجلد مع المواد المهيجة مثل مواد التجميل والصابون. وتختلف أعراض التحسس من بسيطة (مثل: التقىؤ - طفح جلدي - تدمع العينين - سيلان الأنف) إلى شديدة أو مهددة للحياة مثل: صعوبة التنفس وتسرع أو شدة خفقان القلب وتورم الحلق واللسان وتضيق الصدر. وتحدث هذه الأعراض عادة خلال 30 دقيقة من التعرض لمسبب التحسس رغم أنه من الممكن أنك كنت قد تعرضت لنفس المادة في الماضي دون تحسس منها. ولكن حين يحدث التحسس ستصبح عرضة لذلك كلما تعرضت لنفس المادة.

## تعليمات:

1. تجنب التماس المواد المتحسسة.
2. إذا كان قد حدث لك تحسس شديد، اطلب من أحدهم البقاء معك لمدة 24 ساعة في حال عادت لك نفس الأعراض.
3. استحم بالماء العذب عند ظهور الحساسية على جسمك (وتجنب الماء الحار) وضع كمادات باردة على الجلد لتذهب الحكة وكذلك شعورك بعدم الارتياح.
4. استرح وتوقف عن ممارسة أي نشاط جسدي حتى تزول أعراض التحسس.
5. وإذا لم تكن متأكدًا من سبب التحسس، احتفظ بقائمة عن الأنشطة التي مارستها والأطعمة التي تناولتها والمواد البيئية التي تعرضت لها. ولاحظ كذلك أي عرض جديد يحدث لك.
6. اسأل طبيبك قبل تناول أي دواء جديد بما في ذلك الأدوية التي تباع في الصيدليات.
7. وإذا تم إعطاؤك دواء أنتي-هستامين مثل بينادريل يجب ألا تقود سيارتك أو تمارس أي عمل يحتاج للتركيز لأن أدوية أنتي-هستامين تسبب النعاس.

## راجع قسم الطوارئ إذا حدث لك أي مما يلي:

1. صعوبة في التنفس أو صفير في الصدر وضيق في الصدر أو الحلق - أو تورم الفم واللسان. فهذه حالات طارئة تستدعي أن يأخذك أحدهم إلى قسم الطوارئ أو يستدعي لك سيارة الإسعاف.
2. بثور أو تورم أو حكة في صدرك أو رجليك أو ذراعيك

