

ردّ الفعل التحسّسي Allergic Reaction

متى يجب عليك الاتصال بقسم الطوارئ 9-1-1 على الفور

إذا حدث لك عارض من الأعراض التالية بعد تعرضك لمادة كانت قد تسببت لك بردّ فعل تحسّسي في الماضي:

- إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفّس، أو أصبحت شديد الأزيز أو الصّفير عند التنفّس.
- إذا أصبت فجأة بالدوخة.
- إذا أصبحت تُصدر أزيزاً أو صفيراً عند التنفّس أو أصبح لديك شعور بضيق في صدرك أو في حلقك.
- إذا حدث لك تورّم في فمك أو في لسانك أو في حلقك.

كيف تعتنى بنفسك في البيت

استرح لمدة الـ 12 ساعة إلى الـ 24 ساعة التالية.

يمكن أن تستمر الخلايا، أو التورّم، أو الحكة في صدرك، أو ساقيك، و / أو ذراعيك خلال الأيام القليلة المقبلة. يمكن للخلايا أن تظهر و أن تختفي خلال هذه الفترة.

لتخفيف حكة الطفح الجلدي أو الخلايا:

- اغتسل بماء بارد أو استحمّ.
- ضع قطعة قماش باردة و رطبة على جلدك.
- تناول الأدوية التي طلب منك طبيب الطوارئ تناولها.
- إذا استمر الطفح الجلدي لأكثر من بضعة أيام، فعليك ترتيب موعد لرؤية طبيب أسرتك في أقرب وقت ممكن.
- ابتعد عن كل ما تسبب لك في رد الفعل التحسّسي .

ردّ الفعل التحسّسي يحدث عندما تتعرّضُ لشيء يكون لجسمك حساسية تجاهه. رد الفعل التحسّسي يمكن أن يكون بسبب الطعام، أو الأدوية، أو المواد الغذائية، أو الإلتهابات، أو لدغ الحشرات، أو الحيوانات، أو الأشياء التي تنفّسها، أو الملامسة الجلدية لمواد مهيجة كمتحضرات التجميل أو الصابون.

عندما يكون للشخص رد فعل تحسّسي حادّ، يسمى ذلك "الحساسية المفرطة" (و يسمى بالإنجليزية : أنفلاكسس). في بعض الحالات ، يمكن أن تسبب الحساسية المفرطة في الموت.

أشياء يجب أن تنتبه لها

يمكن أن يحدث لك رد فعل تحسّسي لشيء كنت قد استخدمته في الماضي، ولكن لم يحدث لك رد فعل تجاهه من قبل. بمجرد أن يحدث لك رد فعل تحسّسي تجاه شيء ما، فمن المرجح أن يحدث لك ذلك التفاعل مرة أخرى إذا تعرضت لمسبباته.

يمكن أن تتفاوت درجة الحساسية من خفيفة الى حادة. معظم الناس يتفاعلون خلال 30 دقيقة من التعرض لما يؤدي إلى رد الفعل التحسّسي .

قد تلاحظ هذه العلامات كرد فعل تحسّسي ممكن:

- طفح جلدي
- خلايا (حكة طفح جلدي أحمر بارزة)
- تورّم في الشفتين، واللسان، والحلق،
- والأجفان، والأذان
- صعوبة في التنفّس
- شعور بضيق في الصدر
- شعور حقيقي بالدوار، أو الدوخة، أو شعور بالاغماء

(المزيد في الصفحة التالية)

- إذا كان لديك ردّ فعل تحسّسي حادّ:
 - إعمل مع طبيبك أسرتك لإنشاء خطة للإجراءات التي يجب أن تتخذها أنت و الأشخاص المقربون منك في حالة ما إذا حدث لك ردّ فعل تحسّسي. تأكد ان الجميع يعرفون هذه الخطة.
 - تحدّث مع طبيبك بخصوص الحصول على وصفة طبية لعدّة الحساسية المفرطة (كعدّة برنامج التحصين الموسّع: Epi-pen).
 - قم بارتداء علامة إنذار طبية.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك.
- صيدليّك الخاص.
- إتصل بـ HealthLinkBC على رقم 8-1-1 (للصّم وضعاف السّمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca

كيف تعتنى بنفسك في البيت

- إذا كان لديك ردّ فعل تحسّسي حادّ:
 - اطلب من شخص ما أن يبقى معك للـ 24 ساعة التالية في حالة ما إذا عادت إليك الأعراض من جديد.
 - إذا أعطيت لك مضادات الهيستامين أو إذا طلب منك تناولها:
 - لا تقم بسيارة السيارة و لا تفعل أي شيء يتطلب منك الانتباه الكامل. يمكن لمضادات الهيستامين أن تجعلك تشعر بالنعاس.
 - حتى و إن كنت تشعر بأنك قد تعافيت تماما، فعليك بترتيب موعد لرؤية طبيب أسرتك في غضون الأسبوع التالي.

للقاية من ردّ الفعل التحسّسي

- حاول أن لا تعرض نفسك للأشياء التي تُسبب لك ردّ الفعل التحسّسي .
- إذا كنت غير متأكد من السبب في ردّ فعلك التحسّسي ، فحافظ على قائمة بالأنشطة التي قمت بها، و الأطعمة التي أكلتها، أو الأشياء التي تعرضت لها في البيئة المحيطة بك. قم بكتابة الأعراض التي تظهر عليك.
- تحقّق من طبيب أسرتك قبل تناول أدوية جديدة بما في ذلك الأدوية العشبية، والمكمّلات، والفيتامينات.
- اجعل لنفسك حقيبة إسعافات أولية للحساسية تحتوي على الأدوية والمستحضرات، أو عناصر أخرى لعلاج ردّ فعلك التحسّسي .