

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Charisma
DATE:	April-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	19,000
TITLE :	Spring Diseases
PAGE:	30
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

أمراض الربيع

الرمد الربيعي «التهاب ملتحمة العين»

بالتأكيد يتضح من اسمه أنه يحدث التهاب بالعين في موسم الربيع. حيث إن بعض الناس تتأثر أعينهم بالحساسية الموسمية، فيحدث عندهم التهاب فيما يعرف بالتهاب الملتحمة التحسسي. أعراض الرمد الربيعي: كثرة الدموع، احمرار العينين، الحكة، الحرقان، الشعور بعدم الارتياح، حكة بالجلفون، الانزعاج من الضوء.. تجنب تعرض عينيك للأتربة وأشعة الشمس وحبوب اللقاح. وذلك عن طريق ارتداء نظارة.

عدم ارتداء العدسات اللاصقة لأنها تزيد من الالتهاب؛ تجنب لمس العين والحكة.. للمرأة التي تضع مكياج العين ينبغي تجنب وضع المكياج خلال تلك الفترة. وينبغي عدم مشاركة الأخرى في أدواتهن.. قومي بعمل كمادات مياه باردة خلال فترات اليوم.

نحن الآن في بدايات فصل الربيع، وهو من فصول السنة المفضلة لدى كثير من الناس؛ حيث الجو الجميل والخروج إلى المنتزهات واللعب والمرح، ولكنه ربما يكون من الفصول المكروهة من قبل بعض الناس، وبخاصة الذين لديهم أي نوع من الحساسية المرتبطة بحبوب اللقاح والأتربة المنتشرة في ذلك الفصل؛ ولهذا نقدم نبذة عن أمراض الربيع والوقاية منها..

حساسية الأنف «التهاب الأغشية المخاطية المبطنة للأنف»

أعراض حساسية الأنف هي العطس، سيلان الأنف، الحكة، انسداد الأنف، صداع.. وبعد فترة من الوقت ربما يتطور الأمر إلى الكحة، والتهاب الحلق. الوقاية من الإصابة بحساسية الأنف.. تقليل التعرض لمسببات الحساسية فينبغي تجنب الخروج في الصباح الباكر، حيث إن ذلك الوقت تكون فيه حبوب اللقاح بأعلى نسبة في الجو.. إذا كان لديك نباتات بالمنزل يفضل وضعها في مكان خارجي

مثل حديقة المنزل أو البلكونة. ويفضل ألا تتعامل معها إذا كنت تعاني من الحساسية. فأى فرد من أفراد الأسرة يمكنه الاعتناء بها طالما أنه لا يعاني من الحساسية.. الاستحمام عند الجئ من الخارج وغسل الملابس للتأكد من التخلص من المواد المسببة للحساسية من ملابسك وبشرك.. الحفاظ على نظافة المنزل من الأتربة مع غلق الزجاج لتجنب دخول المزيد من حبوب اللقاح والأتربة.. الابتعاد عن المنتزهات التي تنتشر بها الزهور.. تغيير مفروشات السرير بشكل منتظم.