

# فصل الربيع وصحة الإنسان

## الجسدية والنفسية

### الربيع وتحسن المزاج واعتدال الشهية

العلماء يعرفون منذ سنوات عدة أن تضاؤل ساعات سطوع الشمس وقصر النهار وطول الليل وغيوم السماء في فصل الشتاء يولد في نفوس الكثير شعور بالكآبة الموسمية أو ما يعرف بالحزن الشتوي وذلك لان الظلام والعتمة وطول ساعات الليل واحتجاب الشمس يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الميلاتونين وانعدام فاعلية السيروتونين الداعم للمزاج والمخفف للكآبة والذي يحد من اشتهاا الطعام.



تحسن الجو في الربيع

وعندما تزداد ساعات النهار المشرقة بنور الشمس في فصل الربيع ويقصر الليل فان إفراز الميلاتونين الذي يصنعه الجسم ويفرز من الغدة الصنوبرية وأماكن أخرى في الجسم يتناقص أفرازة عكس ما يحدث في فصل الشتاء وأشهر العتمة.

ومع بداية فصل الربيع يتناقص إفراز هرمون الميلاتونين و بذلك يستعيد السيروتونين فاعليته وتبدأ المنعويات هي الارتقاا و يتخلص الإنسان من الحزن الشتوي والكآبة الموسمية وتعتمد الشهية وبذلك يتخلص الإنسان من زيادة الوزن الموسمية التي تزداد نتيجة طبيعة طقس الشتاء.

## أمراض فصل الربيع

### ١- الحساسية الموسمية

في فصل الربيع تنتشر حبوب اللقاح في الجو نتيجة تفتح الأزهار والنباتات وازدهارها فتنتشر الحساسية الموسمية في فصل الربيع. والحساسية



حساسية

الموسمية تطول كافة أجهزة الجسم ونستطيع أن نعرفها على أنها تفاعل غير عادي نتيجة التعرض لمؤثر قد يكون خارجيا مثل حبوب اللقاح و الأتربة الناعمة و بعض الأدوية .. وهذه الأشياء تعتبر طبيعية بالنسبة للشخص العادي بينما يعتبرها الجهاز المناعي في مريض الحساسية أشياء غريبة عنه فلا يلبث أن ينتج عنها أجساما مناعية ( أجسام مضادة IGE ) يتفاعل الجسم المناعي مع تهيج ( حبوب اللقاح أو أتربة

أو فطريات أو فيروسات ) الحساسية و ينتج عن هذا التفاعل حسب نوع النسيج الذي يتم فيه التفاعل أعراض الحساسية.

وتلعب الوراثة دورا مهما في الإصابة بالحساسية وكذلك الحالة النفسية..

## ومن أنواع هذه الحساسية ..

### ( ١ ) حساسية الأنف ..

حساسية الأنف من أمراض الحساسية الشائعة وتعتبر حبوب اللقاح والأتربة الناعمة من أهم مسبباتها .. وقد يفقد معها المريض حاسة الشم .. وقد تحدث مضاعفات التهاب الأذن الوسطى والجيوب الأنفية .



• حساسية الأنف

### ( ٢ ) حساسية الصدر ..

تعتبر حساسية الصدر ( الربو - التلك ) من أكثر أمراض الحساسية انتشارا على مستوى العالم .. وقد يبدأ ظهور الأعراض في سن مبكرة على هيئة أزيز بالصدر « سببه ضيق بالشعب الهوائية » وسعال مستمر وبلغم مصحوب بضيق في التنفس .



• حساسية الصدر

### ( ٣ ) حساسية الجلد ..

من أعراضها الشعور بحكة واحمرار الجلد وظهور طفح جلدي على هيئة درنات .

### علاج الحساسية

- علاج الحساسية يكون باستبعاد المؤثر الخارجي كلما أمكن .
- علاج المريض بالأموال المستخرجة من المادة المسببة للحساسية التي تعطى تدريجيا حسب جدول زمني يحدده الطبيب .
- علاج المريض بالأدوية الموضعية كقطرات الأنف والقطرات المضادة للاحتقان والدهانات التي يجب استخدامها بحذر حيث تؤدي كثرة استخدامها إلى التعود عليها .
- العلاج بالبخاخات التي تستخدم في علاج الربو .
- استخدام الأقراص المضادة للحساسية لكن بعضها يؤدي إلى الشعور بالنعاس .
- استخدام الكورتيزون ومشتقاته يجب أن يكون تحت إشراف طبي سواء كان حبوب أو حقن رغم أنه يؤدي إلى التخلص من أعراض الحساسية بسرعة .



• حساسية الجلد

## ٢- مرض الحصبة

**انتشار المرض ..** مع نهاية فصل الشتاء وبداية فصل الربيع ينتشر عدد من الأمراض المعدية ومنها الحصبة الذي قد تتخذ العدوى شكل موجة وبائية تحدث كل عامين أو ثلاثة أعوام وغلب الحالات تحدث في سن أقل من خمس سنوات .



• مرض الحصبة

**أعراض المرض ..** أهم هذه الأعراض الطفح الجلدي الذي يظهر في اليوم الرابع أو الخامس مع ارتفاع في درجة الحرارة وظهور قرحة داخل الفم على الخد من الداخل .

**المضاعفات ..** نادرة الحدوث .

**الوقاية ..** التطعيم ضد الحصبة من التطعيمات الإلزامية و يعطى عند نهاية السنة الأولى من عمر الطفل: وهناك جرعة منشطة في سن دخول المدارس .

## ٣- مرض النكاف



• مرض النكاف

انتشار المرض .. تنتشر الإصابة بالنكاف في أماكن التجمعات و دور الحضانات و رياض الأطفال و المدارس .

الأعراض .. ارتفاع في درجة الحرارة ثم تضخم في الغدة النكافية

المضاعفات .. نادرا ما تحدث مضاعفات .. وإذا أصاب النكاف البالغين

أو المراهقين فإنه يوجد احتمال ٢٠٪ ان تصاب الخصية

بالتهاب نتيجة فيروس المرض و هو لا يحدث قبل سن

البلوغ .. وإذا حدثت في سن الشباب فإن نسبة الشفاء التام منها ٨٠٪ و عادة

يحدث الالتهاب في خصية واحدة فقط ولا يمتد إلى الخصية الأخرى .

الوقاية .. يعطى تطعيم " MMR " و هو تطعيم يعطى في نهاية السنة الأولى من العمر

للتحصين ضد " الحصبة و الحصبة الألمانية و النكاف "

## ٤- السعال الديكي



• مرض السعال الديكي

انتشار المرض .. وهو احد الأمراض شديدة العدوى سريعة الانتشار في

نهاية الشتاء و بداية الربيع و ينتشر بصورة وبائية كل

عامين أو أربعة أعوام .. و تنتقل العدوى بسرعة مذهلة

عن طريق الرذاذ المتطاير من حلق وانف الطفل و تسببها

بكتريا « بورتلدا برتس Borated Peruses » ..

الأعراض .. • يكون السعال جافا شديدا خصوصا أثناء الليل .

• و بعد ذلك يأتي في صورة شهقات لدرجة

أن يصبح فيها الطفل في حالة سعال دائم و أثناء حركة التنفس الواحدة .

العلاج ..

• لعلاج السعال الديكي يجب رعاية الطفل المصاب و ملاحظته بصفة مستديمة .

• أن يكون طعام المريض سهل الهضم .

• أن يعطى المضادات الحيوية المناسبة .

المضاعفات .. و مضاعفات المرض الالتهاب الرئوي و التشنجات و التهاب الدماغ .

الوقاية .. الالتزام بالتطعيمات في مواعيدها المحددة .. و هو يعطى في صورة الطعم الخماسي

« الدفتيريا - التيتانوس - السعال الديكي - كيدي ب - الأنفلونزا »

## ٥- الجدري (الجدري المائي)

انتشار المرض .. مرض الجدري المائي هو أكثر أمراض الأطفال انتشارا

و أسرعها عدوى .

الأعراض .. يظهر طفح جلدي بصورة مفاجئة في غضون ٢٤ - ٤٨

ساعة من بدء الإصابة ٠٠ و الطفل يكون معديا منذ منذ

اليوم الأول لظهور الأعراض و حتى سقوط آخر قشرة .

العلاج .. يكون بتخفيف حدة الهرش التي ينتج عن ظهور الفقاع

في الجلد التي تتحول إلى حويصلات تحتوي على سائل

شفاف الذي يتحول إلى لون عكر ثم تبدأ جدران الحويصلات في التيبس و قشور

تسقط بعد عدة أيام ... يكون بتخفيف حدة الحكّة و يمكن استعمال القطرات

لتخفيف التهابات العين .

المضاعفات .. نادرا ما تحدث .



• مرض الجدري

## ٦- الحلاء المنطقي ( الهربس العصبي )



\* هربس يظهر



\* هربس بالوجه

الحزام الناري « الهربس العصبي » التهاب فيروسي حاد يصيب الجلد .  
الأعراض .. يتميز بظهور مجموعة من الحويصلات تحيطها هالة حمراء  
على مسار عصب حس معين ..

المسبب .. للحلاء المنطقي « الهربس العصبي » هو نفس الفيروس  
المسبب للجذري المائي في الأطفال . ويسير الفيروس مع  
الأعصاب الحسية ليصل إلى الجلد ويسبب الهربس العصبي  
« الحلاء المنطقي » . وهو يصيب بصفة عامة البالغين و كبار  
السن و لكثرة قد يصيب الأطفال أيضا . ويتميز بحدوث ألم  
شديد على مسار العصب الحسي الذي قد يتزامن مع ظهور  
الطفح الجلدي أو يسبقه .

العلاج .. وعلاج الهربس يكون بالأدوية المسكنة والمهدئة للألم .  
المضاعفات .. تحدث المضاعفات في الجهاز العصبي و المخ و لكن حدوثها  
نادرا .

## ٧- الرمذ الربيعي



\* رمذ ربيعي



\* رمذ ربيعي

الانتشار .. ينتشر في فصل الربيع من كل عام .. وهو يصيب الكبار و  
الصغار من كلا الجنسين .

الأعراض .. تبدأ بأحمرار العين و إفراز الدموع و الشعور بحكة في  
العين و ظهور بروروات كبيرة مفلطحة في ملتحمة الجفون  
و خصوصا في الجفن العلوي .. و نادرا ما يؤدي إلى التهاب  
القرنية إذا حدث بها بعض القرح .

العلاج .. و لعلاج الرمذ الربيعي يكون موضعيا بمشتقات الكورتيزون  
وفي بعض الحالات بوصف الكورتيزون عن طريق الفم .

الوقاية ..  
• أثناء الإصابة بالرمذ الربيعي يجب الامتناع عن التدخين فورا .  
• يجب أن يخضع استخدام المرأة لأدوات التجميل و الماكياج  
للإرشادات والقواعد الصحية حتى لا تصاب العين بأذى .

إعداد  
د. / أحمد سامح

أبريل ٢٠٠٨  
تسميم، سعيد مرموش