



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

[info@attrach.de](mailto:info@attrach.de)

[www.praxis-attrach.de](http://www.praxis-attrach.de)

## حساسية عث غبار المنزل Hausstaubmilbenallergie



- يعتبر عث غبار المنزل - وخاصة فضلات العث (حشرة مجهرية تعيش في غبار المنزل) السبب الرئيسي للأعراض.
- يتم عادة استنشاق الجزيئات المسببة للحساسية ، وهي تؤدي إلى ظهور أعراض في الطرق التنفسية وأيضًا في العين.

### نصائح عامة لمعالجة هذا النوع من التحسس

- اختر غرفة صغيرة وجافة لغرفة نوم طفلك ، لا يوجد فيها عفن (Schimmel) على الجدران و ورق الجدران
- قم بتهوية غرفة النوم لمدة 10 دقائق على الأقل مرتين في اليوم
- يرجى تغيير أغطية السرير كل أسبوع
- قم بإزالة جميع الأشياء في الغرفة التي يتجمع فيها الغبار: الستائر القماشية و السجاد ، والألعاب القماشية و المحشوة ، إلخ
- يجب غسل الألعاب المحشوة بانتظام ، يجب أن يتم تقديمهم للطفل للعب فقط و تجنب وضعهم في سرير النوم
- قم بإزالة الفرشات و البطانيات من أصل حيواني أو نباتي: الصوف ، والفراء ، و القنب ، والقش ، وشعر الخيل ، إلخ. استبدلها بفرشات من الإسفنج و أن يكون سطحها أملس
- إذا كانت الحساسية شديدة ، فيمكن أيضًا استخدام أغطية فرشات و أغطية بطانيات خاصة لهذه الحالة.
- يجب تنظيف غرفة النوم يوميًا من الغبار ، بما في ذلك الخزائن و الدروج و أجهزة التدفئة (الشوفاجات). استعمل الأقمشة المبللة أكثر من المكانس الكهربائية لإزالة الغبار
- قم بتغيير الملابس والأحذية الملوثة بالتراب قبل دخول غرفة النوم
- احتفظ فقط بالأشياء الضرورية للاستخدام في غرفة الأطفال
- لا تستخدم مستحضرات التجميل أو العطور أو المساحيق أو معطرات للجو
- يجب ألا يكون هناك حيوانات أليفة في المنزل بأكمله
- لا تحتفظ بالنباتات في غرفة النوم