



حساسية الأنف

دليلك لفهم الأعراض والسيطرة عليها

ما هي حساسية الأنف؟

حساسية الأنف التهاب في بطانة الأنف يحدث عندما يتفاعل جهاز المناعة مع مواد معينة في البيئة. قد تكون الأعراض موسمية أو مستمرة طوال العام. حساسية الأنف ليست عدوى، ولا تنتقل من شخص إلى آخر.

متى أراجع الطبيب؟

- إذا كانت الأعراض شديدة أو مستمرة، أو أثرت في نومك أو دراستك أو عملك.
- إذا لم تتحسن الأعراض رغم العلاج.
- إذا كان لديك انسداد مستمر أو إفرازات دموية من جهة واحدة من الأنف.
- إذا تكرر نزيف الأنف.
- إذا شعرت بألم أو تورم في الوجه مع ارتفاع في الحرارة.
- إذا ساءت أعراض الربو.
- إذا لم تكن متأكدًا أن الأعراض سببها الحساسية.

متى أتوجه إلى الطوارئ فورًا؟

عند حدوث صعوبة شديدة أو مفاجئة في التنفس.

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 · إصدار 2026 · آخر مراجعة: مايو 2026

ما الأعراض الشائعة؟

- العطاس المتكرر
 - سيلان الأنف
 - انسداد الأنف
 - حكة في الأنف
 - حكة أو احمرار أو دموع في العينين
 - نزول إفرازات خلف الأنف إلى الحلق
 - ضعف حاسة الشم أحيانًا
- إذا كانت الحساسية شديدة أو مستمرة، فقد تؤثر في نومك وتركيزك وأدائك في الدراسة أو العمل.

عند الأطفال قد تظهر الحساسية على شكل تنفس من الفم، أو شخير، أو فرك متكرر للأنف.

ما الذي يسبب الحساسية؟

تختلف المحفزات من شخص إلى آخر، ومن أكثرها شيوعًا:

- الغبار وعت الغبار المنزلي
 - العواصف الترابية
 - حبوب اللقاح، ومنها لقاح النخيل وبعض الأشجار المحلية
 - العفن والفطريات
 - وبر الحيوانات
- وهناك مهيئات قد تزيد الأعراض حق وإن لم تكن هي سبب الحساسية، مثل الدخان، والبخور والعود، والعطور القوية، وتلوث الهواء.

كيف أعرف أن لدي حساسية في الأنف؟

يستطيع الطبيب غالبًا تشخيص الحساسية من الأعراض والفحص السريري.

وقد تحتاج أحيانًا إلى اختبارات للحساسية، خاصة إذا استمرت الأعراض أو لم يكن المسبب واضحًا.

كيف تُعالج حساسية الأنف؟

يعتمد العلاج على شدة الأعراض ومدى تأثيرها في حياتك، ويحدد طبيبك الخطة المناسبة لك.

تجنب المحفزات

حاول معرفة ما يزيد أعراضك، وقلل التعرض له قدر الإمكان.

غسل الأنف بالمحلول الملحي

يساعد على تنظيف الأنف من الإفرازات والمواد المهيجة، وقد يخفف الاحتقان. إذا حضّرت المحلول في المنزل، فاستخدم ماءً مغليًا ثم مبردًا أو ماءً معقمًا، ولا تستخدم ماء الصنبور مباشرة.

بخاخات الكورتيزون الأنفية

من أكثر العلاجات فعالية، خاصة عند وجود انسداد أو أعراض مستمرة. تحتاج إلى استخدام منتظم وطريقة صحيحة، وقد تظهر فائدتها الكاملة بعد عدة أيام، لذلك لا توقفها مبكرًا.

مضادات الهيستامين

تخفف العطاس والحكة وسيلان الأنف. يُفضّل عادةً الأنواع الحديثة الأقل تسببًا للنعاس. وتوجد أيضًا بخاخات أنفية تحتوي على مضاد هيستامين، وحدها أو مع الكورتيزون، قد يصفها لك الطبيب.

العلاج المناعي للحساسية

قد يناسب بعض المرضى الذين لديهم حساسية محددة ومستمرة رغم العلاج المعتاد، ويحدد اختصاصي الحساسية مدى ملاءمته لحالتك.

انتبه

بخاخات إزالة الاحتقان: تعطي راحة سريعة، لكن استخدامها لأكثر من 3 أيام عادةً قد يزيد انسداد الأنف بدلًا من علاجه. لا تستخدمها لفترة أطول دون استشارة الطبيب.

إبر الكورتيزون: لا يُنصح بها عادةً لعلاج حساسية الأنف، بسبب آثارها الجانبية على الجسم.

إذا كنتِ حاملًا: أخبري طبيبك قبل استخدام أي دواء.

هل لديك ربو؟ الحساسية والربو كثيرًا ما يجتمعان، والسيطرة على الحساسية تساعد في السيطرة على الربو.

كيف تستخدم بخاخ الأنف بطريقة صحيحة؟

1. نظّف أنفك بلطف، ثم رجّ العبوة.
2. أبقِ رأسك في وضع طبيعي أو مائلًا قليلًا إلى الأمام.
3. استخدم اليد المعاكسة: اليد اليمنى لفتحة الأنف اليسرى، واليد اليسرى لفتحة الأنف اليمنى.
4. وجّه البخاخ نحو الجدار الخارجي للأنف، بعيدًا عن الحاجز الأنفي.
5. استنشق بلطف أثناء البخ، ولا تستنشق بقوة حتى لا ينزل الدواء إلى الحلق.

نصائح تساعدك

- تجنب التدخين ودخان الآخرين.
- أغلق النوافذ وقلل الخروج أثناء العواصف الترابية.
- نظّف المنزل بانتظام وقلل تراكم الغبار.
- التزم بالعلاج الموصوف، ولا توقفه عند التحسن المؤقت دون استشارة طبيبك.

تذكر

- حساسية الأنف شائعة، ويمكن السيطرة عليها لدى معظم المرضى.
- معرفة المحفزات وتجنبها جزء أساسي من العلاج.
- بخاخ الكورتيزون يحتاج إلى انتظام وأيام حتى تظهر فائدته.
- لا تستخدم بخاخات إزالة الاحتقان لأكثر من بضعة أيام.
- الانسداد أو النزيف من جهة واحدة يحتاج إلى تقييم الطبيب.