



خمسة أشياء عليك معرفتها عن الحساسية من الطعام

هل أنت أو طفلك في خطر الإصابة بحساسية الطعام؟

1. ما هي الحساسية؟

تحدث الحساسية عندما يتفاعل جهاز المناعة بشكل مبالغ فيه بسبب مواد تعتبر في العادة غير مضرّة. وتسمى المواد التي تثير ردة الفعل التحسّسية مولدات أرجية. وقد تتواجد المولدات الأرجية التي تثير ردة الفعل التحسّسية في الأدوية، في البيئة (على سبيل المثال: حبوب الطلع، العشب، العفن، الكلاب والقطط) أو في الطعام الذي نتناوله. يمكن أن يصاب الأفراد بحساسية معتدلة أو شديدة. تصل نسبة الأطفال الأستراليين الذين يصابون بنوع من أنواع الحساسية في حياتهم إلى ما يقارب الـ ٤٠٪.

وتعتبر حالات الحساسية الأكثر شيوعاً عند الأطفال هي الحساسية من الطعام، إلتهاب الجلد التأتبي أو الإكزيما، الربو وحمى القش أو ما يعرف بالتهاب الأنف الأرجي.

2. من الذي يعتبر في خطر أن تتطور لديه حساسية؟

إذا كان لديك تاريخ عائلي لحالات حساسية، فمن المنطقي أن تحاول التقليل من أن يصاب أطفالك بأمراض الحساسية. إذا كنت تعاني أنت أو شريكك من الحساسية، فيكون احتمال أن يرث طفلك جين الحساسية بنسبة ٣٠٪ وبالتالي قد يصاب بالتهاب الجلد التأتبي، الربو، حمى القش أو الحساسية من الطعام. وإذا كان لكلا الوالدين تاريخ من حالات حساسية معينة، فيصل احتمال إصابة الطفل بنوع من أنواع الحساسية إلى نسبة تتراوح من ٤٠٪ إلى ٦٠٪.

نشجع النساء في حال كان لديهن تاريخ عائلي لأمراض الحساسية، على عدم التدخين طيلة مدة الحمل وعلى إرضاع أطفالهن طبيعياً لمدة ستة أشهر على الأقل.

3. ماهي ردة الفعل التحسّسية من الطعام؟

تحصل ردة الفعل التحسّسية من الطعام بسبب تفاعل الجهاز المناعي عند طفلك مع بروتين غير مؤذٍ في العادة، موجود في طعام معين. ويكون العديد من ردات الفعل التحسّسية معتدل ويسبب أعراضاً بسيطة، مثل طفح جلدي خفيف أو تورم بسيط. وتكون أحياناً الإكزيما أو التهاب الجلد التأتبي الشديد، عند الأطفال الصغار جداً، مؤشراً على حساسية الطعام ولا بدّ من التحقق مع طبيب ذي خبرة بحساسية الطعام إذا لم يستجب طفلك للعلاج الروتيني الذي نصح به طبيبك.

وتكون أعراض الحساسية من الطعام الأكثر خطورة هي الصعوبة في التنفس و/أو الهبوط المفاجئ في ضغط الدم (الشحوب والارتخاء عند الرضيع)، مما قد يهدد الحياة. ويعرف هذا النوع من ردات الفعل الشديدة بالصدمة التحسّسية. من المهم أن يتم تحديد المولد الأرجي بشكل صحيح لدى الذين يعانون من حساسيات شديدة وأن يحملوا معهم دائماً دواء الطوارئ وخطة ASCIA للتصرف عند الصدمة التحسّسية. من الهام جداً أن يكون باستطاعة الفرد أو من يهتم به التعرف على الأعراض ومعرفة كيفية استعمال الحاقن الذاتي للأدرينالين (إبيبنفين) (EpiPen®).

غالباً ما تظهر أعراض الحساسية من الطعام مباشرةً أو في غضون ساعتين من تناول الطعام. قد يتحسس بعض الرُضّع من بروتين الطعام عبر حليب الأم أو كنتيجة لكريمات تحتوي على مولدات أرجية مثل زيوت المكسرات، الحليب أو البيض.



Allergy & Anaphylaxis
Australia

Your trusted charity for allergy support



Knowledge for Life. © 2008

خمسة أشياء عليك معرفتها عن الحساسية من الطعام

4. ما هو عدم تحمل الطعام؟

يظن بعض الناس أنهم/ أو طفلهم يعانون من حساسية الطعام بيد أنهم في الحقيقة يعانون من عدم تحمل الطعام. وتشمل أعراض عدم تحمل الطعام : الصداع بعد تناول كمية كبيرة من الشوكولا، الانتفاخ بعد شرب الحليب أو بعد تناول المعكرونة أو الباستا، الطفح الجلدي بعد تناول طعام غني بالمواد الكيميائية مثل الأمينات أو الساليسيلات. ليست حساسية الطعام هي السبب الوحيد لظهور الأعراض بعد تناول الطعام. فالأعراض التي تحصل بعد ساعات عدة من تناول الطعام تكون نتيجة لعدم تحمل مادة كيميائية غذائية طبيعية، أو نقص في الأنزيم، وهذه ليست حساسية. بخلاف حساسية الطعام، فإن عدم تحمل الطعام ليس استجابة مناعية ضد الطعام.

فحساسية الطعام ليست:

- عدم القدرة على هضم الطعام
- النفور من الطعام (عدم حب الطعام)
- تسمم غذائي
- ردة فعل على المضاف الغذائي

5. ماذا يمكنني أن أفعل؟

"عندما يصبح الرضيع جاهزاً، في سن تقارب الستة أشهر، ولكن ليس قبل الأربعة أشهر، إبدئي بإدخال تشكيلة من الأطعمة الصلبة، بدءاً بالأطعمة الغنية بالحديد، مع متابعة الرضاعة الطبيعية. لا بد من إعطاء الرضع أطعمة صلبة تحتوي على المولدات الأرجية بما ذلك زبدة الفستق أو الفول السوداني، ومنتجات تحتوي على بيض مطبوخ ومشتقات الحليب والقمح في السنة الأولى من عمر الطفل. إذا تعذرت الرضاعة الطبيعية، اتصلي بأخصائي صحة للحصول على تركيبة حليب اصطناعية أو تركيبة حليب بقر إعتيادية.

إبدئي بإدخال طعام واحد بخصص صغيرة وعاملي الأطعمة المعروفة بتسببها بالحساسية بنفس الطريقة كغيرها من الأطعمة، ثم انتظري أياماً عدة قبل تجربة طعام جديد آخر. أدخلتي أنواع الأطعمة الأقل حساسية. إبدئي مع الحبوب الملائمة للرضع، أتبعها بفاكهة و خضار مطهوه ثم لحوم مطحونة. إذا عانى طفلك من ردة فعل، اطلبي مساعدة طبية. إذا كنت قلقة من ردة فعل قوية، اتصلي بالإسعاف أو اذهبي الى المستشفى. إذا اشتبهت بأن طعاماً تسبب بردة الفعل، تفادي هذا الطعام، تحدثي إلى طبيبك ليتم التحقق من ذلك. إذا علمتي أن الطفل يعاني من حساسية الطعام، فعليك أن تتجنبي دائماً هذا الطعام المحدد المثير للحساسية.

توجد تسعة أطعمة تسبب ٩٠٪ من ردات الفعل التحسسية في أستراليا. وهي تتضمن : الفول السوداني، المكسرات مثل الكاجو واللوز، البيض، الحليب، الأسماك، ثمار البحر مثل الروبيان والكرنند، القمح، الصويا والسمسم. ويعتبر البيض، الحليب والفول السوداني أكثر حساسيات الطعام شيوعاً بين الأطفال، بالرغم من أن معظم الأطفال يشفون من حساسيات الحليب والبيض في مراحل معينة من الطفولة. بيد أن أقلية تبقى معهم حساسية الحليب والبيض حتى سن المراهقة أو حتى سن الرشد. في حين تزداد الحساسية من الفول السوداني والمكسرات وغالباً ما تكون مدى الحياة.



Allergy & Anaphylaxis
Australia

Your trusted charity for allergy support



Knowledge for Life. © 2008



خمسة أشياء عليك معرفتها عن الحساسية من الطعام

احصل على تشخيص

قبل أن تقرر أنك أنت أو أن فرداً من عائلتك تعانيون من حساسية الطعام، تحدث إلى طبيبك أو طبيب ذي خبرة بحساسية الطعام. إذا أصيب طفلك بأعراض وكنت قلقاً، احصل على جواب إحالة طبية لمراجعة أخصائي الحساسية.

تصيب حساسية الطعام ٢٪ من الأستراليين الراشدين ولكن تقدر نسبة إصابة الأطفال بحوالي ٦-٨٪. كما يعاني واحد من عشرة رضّع بعمر ال ١٢ شهراً من حساسية الطعام في أستراليا. إذا كنت من المحظوظين ولا تعاني من حساسية الطعام، ساعد المصابين بأخذهم على حمل الجد. استمتع بطعامك وساعد المصابين بحساسية الطعام بالبقاء آمنين بتقديرهم وتقدير حاجاتهم. لا يوجد علاج لحساسية الطعام. ويعتبر تجنب الطعام هو الأساس. لمعرفة المزيد عن حساسية الطعام، عدم تحمل الطعام والصدمة التحسسية يرجى زيارة (موقع منظمة الحساسية والصدمة التحسسية في أستراليا) www.allergyfacts.org.au وموقع (ASCIA) www.allergy.org.au أو اتصل على 1300 728 000.

آخر تحديث آب ٢٠١٦

ABN:70 693 242 620
www.allergyfacts.org.au
A&AA © 2016

ورقة مساعدة



Allergy & Anaphylaxis
Australia

Your trusted charity for allergy support



Knowledge for Life. © 2008