

المرشد في الحساسية الغذائية

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

المرشد في الحساسية الغذائية

إعداد:

د. مهدي العادلي

استشاري أمراض المناعة والحساسية

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

مؤسسة حمد الطبية

الدوحة / قطر

المقدمة

في البداية نشكركم على الحصول على نسخة من المرشد في الحساسية الغذائية بنسختها العربية. الكتيب المخصص لتوجيه الأشخاص المصابين بالحساسية الغذائية، اعتمدنا هنا على منشورات هيئة البحث العلمي والتعليمي للحساسية الغذائية (FARE) Food Allergy Research and Education وهي هيئة أمريكية هدفها مساعدة وتوجيه وتعليم المصابين بالحساسية الغذائية وكل المرضى ذوي الخطورة للإصابة بالصدمة التحسسية الشديدة (التأقية) المهددة للحياة.

الكتيب يحوي الكثير من المعلومات عن الحساسية الغذائية ومنها: تدبير الحساسية الغذائية وما يجب معرفته عن كيفية معرفة محتويات الطعام المعب والتشارك التحسسي لبعض الأطعمة والكثير الكثير من الإجابات على الأسئلة التي قد ترد إلى ذهنكم عن الحساسية الغذائية.

تشخيص الإصابة بالحساسية الغذائية فد يغير حياة المريض ونحن هنا نبذل جهودنا للمساعدة، فهذا الكتيب إضافة إلى موقع الهيئة على الانترنت www.Foodallergy.org مخصص لتزويدكم بالمعلومات التي تحتاجونها لتدبير التحسس الغذائي بشكل فعال.

المعلومات المقدمة في هذا الكتيب مصممة لمساعدتكم وليست بديلة عن المعلومات المقدمة من الطبيب بشأن المرض مسبباته وعلاجه، ولذلك إلزم استشارة طبيبك إذا جد لديك سؤال أو استفهام. تم إضافة صفحتين إلى هذا الكتيب لمساعدة المرضى بشكل أفضل، الصفحتين هما: النقاط الواجب مراجعتها مع أخصائي الحساسية وبطاقة الحساسية الغذائية.

والآن لنبدأ .

لأسئلتكم يرجى التواصل معنا على البريد الإلكتروني التالي:
madeli@hamad.qa

د. مهدي العادلي
استشاري أمراض المناعة والحساسية
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية
مؤسسة حمد الطبية
الدوحة / قطر

ملاحظة: كلمتا الادرينالين والإيبي نفرين تدلان على مركب واحد .



قائمة الأساسيات في تدبير التحسس الغذائي

الحساسية الغذائية عند تشخيصها تغير حياة الإنسان وهناك الكثير لتتعلمه وكذلك تدريسه ومن أين نبدأ. القائمة التالية تساعد في التركيز على قواعد أساسية في تدبير التحسس الغذائي.

ابدأ بتطوير معلوماتك عن الحساسية الغذائية

- الخطوة الأولى: أقرأ كل ما هو مكتوب في هذا الكتيب ولتكن نقطة البدء قسم تدبير الحساسية الغذائية.
- لتكن لائحة الأطعمة الواجب تجنبها معك دائماً فهي ستساعدك في قراءة التركيب الغذائي للأطعمة المعلبة والتي تسمى ملصق التركيب الغذائي ولا تتخرج من السؤال عن تركيب ومحتوى أي غذاء تشاهده أو ترغب في شراءه.
- ندعوك لتصفح موقع www.Foodallergy.org لكسب المزيد من المعلومات عن التحسس للأطعمة، وكذلك الخطط الإستراتيجية للابتعاد عن الأطعمة الموهة والتي قد تكون متحسساً لها.
- واجب الوالدين: عليكم بمعرفة ما يتحسس منه طفلكم والتنبه له داخل المنزل والتنبه عنه خارج المنزل، بالذات التواصل مع المدرسة وتبنيه المسؤولين فيها عن نوع الأطعمة المحظورة على طفلكم أو طفلتكم.

كن على جهوزية وعلى استعداد لأي طارئ

- الخطوة الأولى الأساسية: بادر بمتابعة الوصفة الطبية للحصول على محقنة الإبيي نافرين وتعلم كيفية استخدامها وبالذات باستخدام المدرب (المحقنة التعليمية) و عليك إضافة لذلك أن تُعلم كل أفراد العائلة والأصدقاء طريقة استعمالها.
- ضع إشارة تذكير في تقويمك حتى تتبهنك إلى الحاجة إلى الحصول على محقنة إبيي نافرين حديثة قبل تاريخ انتهاء الصلاحية للدواء.
- مسؤولية الوالدين: ساعدوا أطفالكم التعرف على الأغذية المحسنة وعودوهم على حرية الأسئلة عن المواد الداخلة في تركيب الأغذية المقدمة لهم حتى يتجنبوها.

رسم خطة عمل

- المرحلة الأولى: تشارك مع طبيبك في تعبئة ورقة التدبير الإسعافي للحساسية الغذائية وعلاج الصدمة التحسسية التأقية وهذه الورقة موجودة في الكتيب هنا في الصفحة رقم (10).
- أحصل على كرت أو لوحة صغيرة تكون معك دائماً تبين إصابتك بالحساسية الغذائية ونوع الغذاء والعلاج قد تكون بطاقة صغيرة تحملها في محفظة النقود أو سلسلة تلبس أو سوار باليد، هذه تساعد على تسهيل عمل أي شخص يرغب بمساعدتكم في حالة الطوارئ. (راجع صفحة 35)
- مسؤولية الوالدين: تأكدوا دائماً من تواجد مقومات التدبير الإسعافي لطفلكم وخطة العمل الإسعافية مكتوبة في المدرسة والحضانة وذلك لمواجهة أي حدث طارئ.

ابقى على تواصل مع الكادر الطبي المسؤول عن الحساسية الغذائية
وجدد معلوماتك عن الحساسية الغذائية ، وهذه متوفرة في الانترنت
عبر:

- . الاتصال إلكترونياً بـ FARE والتسجيل في لائحة بريدهم الإلكتروني.
- . في الولايات المتحدة هناك مجموعات دعم لمرضى الحساسية الغذائية في كل ولاية وسنحاول إيجاد مجموعة مماثلة عندنا في منطقتنا.
- . للوالدين: حفزوا أبنائكم وبناتكم للانضمام إلى مجموعات التثبيح للحساسية الغذائية المناسبة لأعمارهم مثل Foodallergyteens.tumblr.com



تدبير الحساسية الغذائية

معلومات مبسطة

الحساسية الغذائية خطيرة ولكنك تستطيع تدبيرها (بتجنبها وعلاج الحالات الحادة منها) بمساعدة من طبيبك المختص بالمناعة والحساسية، هذا الكتيب سيساعدك لتعلم المزيد عن المرض لتستعد لمواجهة، وتعيش متأقلماً وآمناً مع حساسيتك الغذائية.

ما هي الحساسية الغذائية؟

الحساسية الغذائية هي أن يتفاعل ويرد الجهاز المناعي في جسم الإنسان بشكل خاطئ على البروتين في الغذاء، حيث يعتبر الجهاز المناعي هذه البروتينات تهديداً للجسم، وسنسميه في هذا الكتيب الإرتكاس التحسسي.

الطعام المسبب لرد الفعل هذا يسمى (الطعام المحسس) أو الطعام المؤرج واستجابة الجهاز المناعي الخاطئة تسمى (التحسس) أو (الأرج).

الإنسان قد يتحسس لأي طعام، ولكن الأطعمة الأكثر شيوعاً المسببة للحساسية الغذائية في الولايات المتحدة هي:

الحليب، البيض، الفول السوداني، المكسرات (مثل الجوز واللوز)، القمح، الصويا، السمك، القشريات (مثل سرطان البحر والجمبري والسلطعون) (القمح). (ملاحظة في بلادنا العربية لم تحدد المسببات الأشيع بعد ولكنها تقريباً مماثلة لما سبق وقد يضاف لها السمسم كمسبب شائع للحساسية الغذائية)

ما هو الفرق بين الحساسية الغذائية وعدم التحمل الغذائي؟

عدم التحمل الغذائي هو صعوبة في هضم الغذاء ويسبب الشعور بعدم الارتياح المعوي (البطني) أو زيادة الغازات المعوية ولكنها غير مهددة للحياة، المرض الأشيع في عدم التحمل الغذائي هو عدم تحمل اللاكتوز، وهو سكر حيوي موجود في تركيب الحليب، وبشكل مختلف عن عدم التحمل الغذائي فإن الحساسية الغذائية يدخل فيها الجهاز المناعي وقد تكون مهددة للحياة وقاتله.

فالجهاز المناعي في جسم الإنسان (في حالة التحسس الغذائي) يشكل كميات كبيرة من المضادات المناعية (وهي بروتينات صغيرة مناعية) تسمى الغلوبولينات المناعية (IgE)، هذه الغلوبولينات المناعية تحارب المهدد (وهو هنا الغذاء المحسس) بإفراز مواد كيميائية مناعية ومنها الهستامين، هذه المواد تسبب الأعراض المشاهدة في الحساسية الغذائية.

هل ردود الفعل التحسسية المناعية خطيرة ومهددة للحياة؟

نعم، الحساسية تتراوح بين المعتدلة والخطيرة جداً، ردة الفعل (الإرتكاس) الأخطر تسمى التآق Anaphylaxis، ردة الفعل هذه (التآق) هذا إذا ما حدثت تتطور بسرعة وقد تؤدي إلى الوفاة وتسمى الصدمة التآقية Anaphylactic Shock.

التآق قد يصيب أماكن عديدة من الجسم فقد يؤثر على جهاز التنفس ويسبب عسر تنفس وقد يسبب وهط القلب وقصور عمله، خط العلاج الأول للتآق هو دواء يسمى الإيبى نافرين.

تجنب الطعام المسبب للحساسية هو الوسيلة الوحيدة الناجحة لمنع حدوث الحساسية الغذائية.

ردة فعل الجهاز المناعي للحساسية ليست متشابهة دائماً فقد تحدث لدى المريض صدمة تآقية تحسسية مهددة للحياة لطعام معين حتى لو لم يكن لديه إرتكاس تحسسي شديد سابقاً.

تجنب الطعام المحسس (الطعام المؤرج)

وجد أنه حتى الكميات القليلة جداً من الطعام المحسس قد تسبب تحسس شديد ولتجنب الوقوع في هكذا وضع خطير علينا أن نتعلم كيفية البحث عن الطعام المحسس

أقرأ ملصق التركيب الغذائي لكل طعام تشتريه في كل مرة تشتري فيه الغذاء نفسه أو غيره، فالتركيب الغذائي ومحتويات الأغذية المحفوظة قد تُغير من غير إعلام أو تحذير مسبق، تأكد من العناصر المكونة للغذاء المحفوظ في كل مرة تشتري فيها غذائك، وهذا يشمل نفس المنتج من نفس الشركة فقد تحوي على ملصق تركيبى جديد، وإذا طراً لديك سؤال حاول عندها الاتصال بالشركة المنتجة (هذه ليست صعبة فحياتك أهم).

قوانين التغذية في معظم دول العالم تجبر المصانع والشركات المنتجة للمواد الغذائية أن تذكر محتويات الغذاء المنتج وذلك عندما يحوي الطعام أحد المؤرجات الغذائية الأشيع والمسببة للحساسية الغذائية، وهي: الحليب، البيض، الفول السوداني، والمكسرات والقمح والصويا والسمك والقشريات. للمزيد من المعلومات عن هذه القوانين والنصائح ولتجنب المكونات غير المرغوبة يرجى زيارة موقع

www.Foodallergy.org/food-labels

خذ بعين الاعتبار وتنبه لحالات التشارك الغذائي cross-contact:

تحدث حالة التشارك الغذائي عندما يصبح الطعام المحسس بتماس مع طعام آمن غير محسس للمريض، وتمتزج بروتيناتها معاً، وبالتالي فكل طعام يحوي كميات قليلة من الطعام الأخر، هذه الكميات تكون قليلة جداً لدرجة أنها لا تكتشف ولا ترى، مثال التشارك الغذائي: هو استخدام نفس الطبق أو الإناء لتقديم

طعامين مختلفين محسس وغير محسس معاً أو تحضير الطعام في نفس الإناء من غير التنظيف
الملائم بين التحضيرين، التشارك الغذائي قد يحدث في المطاعم ومقاصف المدارس والمطابخ في
المنزل وفي أي مكان يتواجد فيه الغذاء المحسس، للمزيد من المعلومات يرجى زيارة
www.Foodallergy.org/corss-contact

السلامة أولاً!

لا تحاول أبداً أن تأخذ قسمة ولو صغيرة من طعام قد يحوي الطعام المحسس لك، فإنه حتى
الكميات الضئيلة قد تسبب لك تحسس مهدد لحياتك.

إذا توقعت الأسوأ فستضع لنفسك مخططاً مستقبلي أوضح.
مهما فعل الإنسان لتجنب الطعام المحسس فإن الاستثناء قد يحدث ، فقد يتناول الإنسان طعاماً
بالخطأ ولذلك فإن الاستعداد الجيد لحالات الطوارئ والحالات الإسعافية مهمة.

1. أحمل معك محقنة الإيبي نفرين بشكل دائم: الإيبي نفرين هو الدواء الوحيد الذي يستطيع إيقاف
الحدثية المهددة للحياة في التفاعل التحسسي الشديد (التأق)، ولذلك عليك بحمل محقنة الإيبي
نفرين معك دائماً وتأكد: من عدم انتهاء صلاحيتها ومدتها، وعليك بحفظها في درجة حرارة
مناسبة (الثلاجة وليس الفريزر)، وأخيراً تأكد من عدم تلفها بتغير لون الدواء.
2. أحرص على ملئ وإتمام ورقة التدبير الإسعافي للإرتكاس التحسسي الشديد (التأق) مشاركة مع
طبيبك المختص بالحساسية، أهمية هذه الورقة تكمن أنها تحوي على معلومات تساعدك وتساعد
المشرفين على طفلك في المدرسة في المعرفة والتمييز ثم الاستجابة للحساسية، ويمكن الحصول
على نسخة من ورقة التدبير الإسعافي في هذا الكتيب صفحة (10)
3. كن على دراية تامة بطريقة استعمال أدوية العلاج وعلّمها للآخرين وتأكد من أن كل شخص على
صلة بك أو بطفلك على دراية تامة بكيفية التصرف في الحالات الطارئة. ضع ورقة التدبير
الإسعافي الطارئ في مكان يستطيع الآخرون الوصول إليه عند الضرورة، على الوالدين أن يرسلوا
نسخة من ورقة التدبير الإسعافي والعلاج الدوائي إلى المدرسة أو الحضانة وتدريب المسؤولين
فيها على طريقة استعمالها.
4. إحمل بطاقة أو علامة تدل أن لديك حساسية غذائية: الهوية الصحية أو البطاقة المذكور فيها
نوع الحساسية الغذائية تساعد في حماية المريض طفلاً كان أو كهلاً في البيت أو خارج البيت
في الحالات الطارئة حيث يحوي التشخيص ويذكر بطريقة العلاج وهذه كما ذكرنا قد تكون كرت
صغير تحمله في محفظتك أو سلسلة تعلق في الرقبة أو سوار على المعصم.

التمييز والتعرف على الارتكاس التحسسي:

في الحساسية الوقت مهم، لدرجة أن الثواني غالية جداً في العلاج، من المهم القدرة على الكشف وتمييز الارتكاس التحسسي بسرعة وذلك لمعالجته بشكل سريع، تشارك مع طبيبك في معرفة ما يجب التنبيه له من أعراض الحساسية وكيفية الاستجابة العلاجية لها، أسأل الطبيب أن يملأ لك ورقة التدبير الإسعافي الطارئ للحساسية الغذائية.

ما هي أعراض الارتكاس التحسسي؟

هل يمكن التنبؤ بشدة الارتكاس التحسسي المستقبلي بناءً على الأعراض السابقة في التعرض السابق؟

من الصعب التنبؤ بالارتكاس التحسسي للغذاء فالارتكاس السابق الذي حدث للمريض قد لا يشبه أبداً الارتكاس التالي له.

تظهر الأعراض الأولى للتحسس الغذائي غالباً في زمن يتراوح من دقائق قليلة إلى ساعتين بعد التعرض للغذاء المسبب ولكنها قد تحدث متأخرة عن ذلك.

الأعراض قد تصيب أي جزء من الجسم وقد تكون خفيفة (مثل حكة أنف أو القليل من الشرى الجلدي (الكرزة)، وقد تكون شديدة جداً كصعوبة التنفس، إقياءات متكررة، ضعف النبض، الخ...).

لمعرفة المزيد من الأعراض يرجى زيارة www.Foodallergy.org/symptoms

في بعض حالات التحسس الغذائي وبعد تحسن الأعراض الأولية يحدث لدينا الأعراض التحسسية مرة أخرى بعد ساعة إلى ٤ ساعات من النوبة لاحقاً وهذا يسمى الارتكاس التحسسي ثنائي الطور Biphasic reaction

كيف نعالج الارتكاس التحسسي؟

التفاعل التحسسي الشديد أو ما يسمى التآق علاجه يكون دائماً بحقن الإيبيني نفرين، مضادات الهيستامين يمكن استخدامها للتخفيف من أعراض الحساسية الخفيفة ولكنها لا تستطيع السيطرة على التآق، وكذلك يجب أن لا تعطي أبداً بدلاً عن الإيبيني نفرين.

الأعراض الخفيفة قد تتحول بسرعة إلى إرتكاس مهدد للحياة، ومن الأهمية بمكان توفر الملاحظة الطبية الدقيقة في المستشفى لأي مريض لديه تفاعل تحسسي ناجم عن الحساسية الغذائية.

إعطاء الإيبى نغرين فى الحالات التحسسية الشدفة

الإيبى نغرين هو نوع من الأدرينالين وهو يساعد على تحسن الأعراض السريرية الشدفة الناجمة عن التحسس والتأق ويعتبر من الأدوية الأمينة. حالياً هناك ثلاثة أنواع من محقنة الإيبى نغرين متوفرة فى الأسواق وخاصة فى الولايات المتحدة الأمريكية.

أطلب من طبيبك أن يدريك على طريقة حقن الدواء وأن تكون مرتاحاً لاستخدامها فى المنزل أو أى مكان آخر، لا تترك عيادة الطبيب إلا وأنت متأكد من قدرتك على حقن الدواء بدون خوف وبالشكل الصحيح. طريقة حقن كل منتج من منتجات الإيبى نغرين موجودة فى الصفحة رقم (10) من هذا الكتيب يرجى مراجعتها والتأكد من قدرتك على حقنها عند الضرورة.

لمعرفة المزيد عن الإيبى نغرين يرجى زيارة www.Foodallergy.org/epinephrine

ما يجب عليكم عمله بعد استخدام الإيبى نغرين

1. اتصل برقم الإسعاف فى الدوحة قطر 999 مباشرة أو خذ المريض مباشرة إلى أقرب مركز طبي إسعافي، حقنة الإيبى نغرين قد تحافظ على حياة المريض وتوفر الوقت ولكن من المهم أن يجد المريض المتابعة الطبية العلاجية اللازمة وبشكل إسعافي وطوارئ وبأسرع وقت ممكن. سيارة الطوارئ (الإسعاف) قد تحوي الدواء الإسعافي (الإيبى نغرين).
2. عند اتصالك بـ ٩٩٩ أخبرهم بالتالي:
. أنك أعطيت المريض حقنة إيبى نغرين بسبب شبهة الحساسية الغذائية.
. أطلب منهم أن يرسلوا سيارة إسعاف فيها محقنة إيبى نغرين.
3. أطلب من المريض الاستلقاء على الظهر وارفع الساقين للأعلى، إذا كان هناك صعوبة تنفس أو لديه إقياءات فعندها أطلب منه الاستلقاء على أحد الجانبين (الجانب اليسار أو الجانب اليمين).
4. إذا لم تتحسن الأعراض أو أنها عادت أثناء النقل للمستشفى عندها يمكن إعطاء جرعات أخرى من الإيبى نغرين شرط أن يكون بعد ٥ دقائق من الجرعة الأولى على الأقل.
5. يجب أن يبقى المريض فى قسم الطوارئ والإسعاف وتحت الملاحظة الطبية لمدة لا تقل عن ٤ ساعات حتى نتأكد من عدم عودة الأعراض (التأق ثنائي الطور)، عليك أن تطلب موعد لمقابلة طبيب المناعة والحساسية بأسرع وقت ممكن، وتأكد عند زيارتك للطبيب من التالي:
. أحضر معك محقنة الإيبى نغرين المستعملة حتى يتم التخلص منها بشكل آمن.
. عند الطبيب قم بوصف ما حدث وكيف تطورت الأعراض وبشكل دقيق.
. أحصل على وصفة طبية أخرى للإيبى نغرين بديلاً عن الحقنة المستخدمة.

ثلاث أمور أساسية يجب عليك معرفتها

1. الإرتكاسات التحسسية لا يمكن التنبؤ بها، فقد تتغير شدة الإرتكاس والأعراض من إرتكاس إلى آخر.
2. من المهم جداً أن تحمل معك محقنه الإيبي نافرين دائماً، ففي الحالات الشديدة تكون الدقائق مهمة جداً ومنقذة للحياة.
3. عليك بمعرفة أعراض الحساسية كما عليك بمعرفة متى وكيف تحقن الإيبي نافرين.





خطة العمل الإسعافية في علاج التآق والحساسية الغذائية

الاسم:

تاريخ الميلاد:

المريض لديه حساسية:-----

* مصاب بالربو لا نعم

المصاب بالربو أكثر عرضة للحالة التحسسية الشديدة الوزن: _____

في حالة الأعراض الخفيفة

() أعط الإبيي نغرين مباشرة لأي من الأعراض

التالية إذا كان الأظعمة المحسس مشته في أكلها



الأنف

سيلان أنف عطاس



الفم

حكة الفم



الامعاء

غثيان قليل/عدم

ارتياح



الجلد

طفح شروري قليل

وحكة خفيفة



١. أعط مضاد هيستامين

٢. ابقى مع المريض واخبر أهل المريض

٣. راقب أي تغير في حالة المريض وإذا ساعات

الأعراض أعط إبيي نغرين

إذا كنت في شك أعطى إبيي نغرين في حالة الأعراض

الخفيفة

الأدوية والجرعة

الإبيي نغرين: نوعه _____

جرعة الإبيي نغرين 0.15mg أو 0.3mg

مضاد الهيستامين: _____

الجرعة لمضاد الهيستامين _____

أدوية أخرى بموسعات القصبات إذا كان لديه ربو

لأي من الأعراض الشديدة التالية

() أعط إبيي نغرين حالاً ، أو إذا كنت متأكداً من تناول الغذاء المحسس

حتى لو لم تكن هناك أعراض حساسية



القلب شحوب

زرقه إغماء دوام
ضعف نبض



البلعوم

تضيق الحلق / البحة
صعوبة التنفس



الفم

تورم شديد في اللسان
مع / بدون تورم الشفة



الامعاء

إقياءات متكررة أو
إسهال شديد



الجلد

طفح جلدي حاك
شروي إحتقان منشر



الرئة

عسر تنفس صغير وزير
سعال متكرر مع /
بدون تورم الشفة

أو

التمازج بين أعراض

خفيفة وشديدة من

أجهزة مختلفة متعددة

بالجسم



الإحساس بأن شيئاً

سيناً سيحدث، قلق

توهان

ملاحظة: لا تعتمد على مضاد الهيستامين أو الموسعات القصبية لعلاج

الحالات الشديدة ، استعمل الإبيي نغرين



١. احقن الإبيي نغرين مباشرة

٢. اتصل بالإسعاف ٩٩٩ وأطلب سيارة إسعاف مع إبيي نغرين

أعط أدوية إضافية تآليه للإبيي نغرين أو مع الإبيي نغرين : مضاد الهيستامين، موسع قصبي إذا المريض لديه ربو .

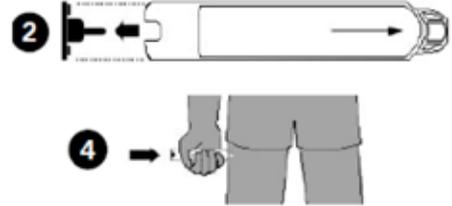
أطلب من المريض الاستلقاء مع رفع الساقين ، إذا كانت لديه صعوبة تنفس أو إقياء فيمكنهم الجلوس أو الاستلقاء الجانبي

إذا لم تتحسن الأعراض أو أنها رجعت فأعط جرعة إبيي نغرين ثانية بشرط مرور أكثر من ٥ دقائق على الجرعة السابقة

أخبر أهل المريض بانقل المريض إلى قسم الطوارئ ، حتى لو تحسنت الأعراض فالمرضى يجب أن يبقى تحت المراقبة لمدة ٤ ساعات فقد تعود الأعراض مره أخرى.

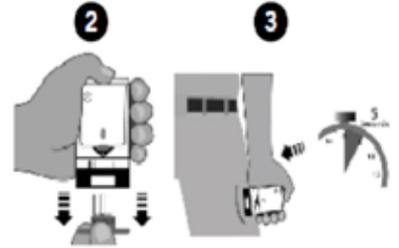
طريقة حقن الإبيبي نقرين أو ما يسمى الإبيبي بين EpiPen

1. أستخرج الدواء من علبته
2. أنزع الغطاء الأزرق فهو غطاء أمان يمنع الجهاز من العمل
3. إحقن المحقنة من رأسها البرتقالي في منتصف الوجه الخارجي للفخذ
4. حافظ على الإبرة داخل الفخذ لمدة ١٠ ثواني
5. أنزع الإبرة وقم بالتدليك الموضعي لمكان الحقن



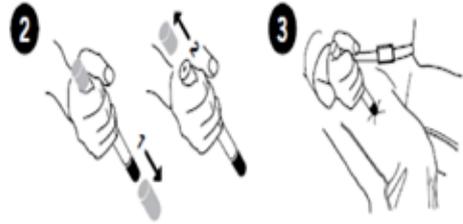
طريقة استخدام الـ Auvi-Q:

1. قم بإزالة الغطاء الخارجي للـ Auvi-Q وهذا سيفعل جهاز الصوت في المحقنة
2. أرفع غطاء الأمان الأحمر
3. ضع الجزء الأسود على منتصف الوجه الخارجي للفخذ
4. اكبس بشدة وحافظ عليها لمدة ٥ ثوان
5. أزلها عن الفخذ



طريقة استخدام الـ Adrenoclick

1. أزل الغطاء الخارجي
2. أزل أغطية الأمان الرمادية 1 و 2 .
3. ضع الرأس باتجاه منتصف القسم الخارجي من الفخذ
4. اكبس بقوة حتى تخترق الإبرة العضلات .
5. حافظ على هذا الوضع لمدة ١٠ ثواني



عالج المريض قبل الاتصال بالإسعاف أولى علامات الحساسية قد تكون خفيفة ولكن الأعراض قد تتدهور بسرعة

توجيهات أخرى:

لاتصال الاسعافي الأخر:

الاتصال الاسعافي: ٩٩٩

الاسم: _____

اسم الطبيب: _____ رقم الهاتف: _____

العلاقة بالمريض: _____ رقم الهاتف: _____

اسم الوالدين أو ولي الأمر: _____

الاسم والعلاقة بالمريض: _____

رقم الهاتف: _____

رقم الهاتف: _____

خطة العمل الإسعافية في علاج التآق والحساسية الغذائية

الاسم:

تاريخ الميلاد:

المريض لديه حساسية:-----

* مصاب بالربو لا نعم

المصاب بالربو أكثر عرضة للحالة التحسسية الشديدة الوزن: _____

في حالة الأعراض الخفيفة

() أعط الإبيي نغرين مباشرة لأي من الأعراض

التالية إذا كان الأظعمة المحسس مشته في أكلها



الأنف

سيلان أنف عطاس



الفم

حكة الفم



الامعاء

غثيان قليل/عدم

ارتياح



الجلد

طفح شروري قليل

وحكة خفيفة



١. أعط مضاد هيستامين

٢. ابقى مع المريض واخبر أهل المريض

٣. راقب أي تغير في حالة المريض وإذا ساعات

الأعراض أعط إبيي نغرين

إذا كنت في شك أعطى إبيي نغرين في حالة الأعراض

الخفيفة

الأدوية والجرعة

الإبيي نغرين: نوعه _____

جرعة الإبيي نغرين 0.15mg أو 0.3mg

مضاد الهيستامين: _____

الجرعة لمضاد الهيستامين _____

أدوية أخرى بموسعات القصبات إذا كان لديه ربو

لأي من الأعراض الشديدة التالية

() أعط إبيي نغرين حالاً ، أو إذا كنت متأكداً من تناول الغذاء المحسس

حتى لو لم تكن هناك أعراض حساسية



القلب شحوب

زرقة إغماء دوام
ضعف نبض



البلعوم

تضيق الحلق / البحة
صعوبة التنفس



الفم

تورم شديد في اللسان
مع / بدون تورم الشفة



الامعاء

إقياءات متكررة أو
إسهال شديد



الجلد

طفح جلدي حاك
شروري إحتقان منشر



الرئة

عسر تنفس صغير وزير
سعال متكرر مع /
بدون تورم الشفة

أو

التمازج بين أعراض

خفيفة وشديدة من

أجهزة مختلفة متعددة

بالجسم



الإحساس بأن شيئاً

سيناً سيحدث، قلق

توهان

ملاحظة: لا تعتمد على مضاد الهيستامين أو الموسعات القصصية لعلاج

الحالات الشديدة ، استعمل الإبيي نغرين



١. احقن الإبيي نغرين مباشرة

٢. اتصل بالإسعاف ٩٩٩ وأطلب سيارة إسعاف مع إبيي نغرين

أعط أدوية إضافية تآليه للإبيي نغرين أو مع الإبيي نغرين : مضاد الهيستامين، موسع قصصي إذا المريض لديه ربو .

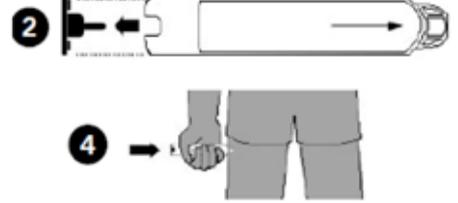
أطلب من المريض الاستلقاء مع رفع الساقين ، إذا كانت لديه صعوبة تنفس أو إقياء فيمكنهم الجلوس أو الاستلقاء الجانبي

إذا لم تتحسن الأعراض أو أنها رجعت فأعط جرعة إبيي نغرين ثانية بشرط مرور أكثر من ٥ دقائق على الجرعة السابقة

أخبر أهل المريض بانقل المريض إلى قسم الطوارئ ، حتى لو تحسنت الأعراض فالمرضى يجب أن يبقى تحت المراقبة لمدة ٤ ساعات فقد تعود الأعراض مره أخرى.

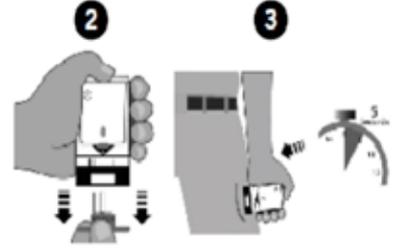
طريقة حقن الإبيبي نقرين أو ما يسمى الإبيبي بين EpiPen

1. أستخرج الدواء من علبته
2. أنزع الغطاء الأزرق فهو غطاء أمان يمنع الجهاز من العمل
3. إحقن المحقنة من رأسها البرتقالي في منتصف الوجه الخارجي للفخذ
4. حافظ على الإبرة داخل الفخذ لمدة ١٠ ثواني
5. أنزع الإبرة وقم بالتدليك الموضعي لمكان الحقن



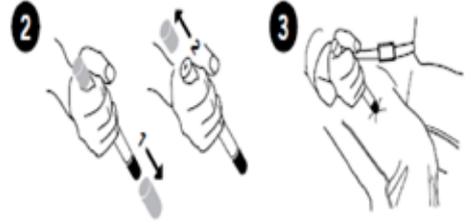
طريقة استخدام الـ Auvi-Q:

1. قم بإزالة الغطاء الخارجي للـ Auvi-Q وهذا سيفعل جهاز الصوت في المحقنة
2. أرفع غطاء الأمان الأحمر
3. ضع الجزء الأسود على منتصف الوجه الخارجي للفخذ
4. اكبس بشدة وحافظ عليها لمدة ٥ ثوان
5. أزلها عن الفخذ



طريقة استخدام الـ Adrenoclick

1. أزل الغطاء الخارجي
2. أزل أغطية الأمان الرمادية 1 و 2 .
3. ضع الرأس باتجاه منتصف القسم الخارجي من الفخذ
4. اكبس بقوة حتى تخترق الإبرة العضلات .
5. حافظ على هذا الوضع لمدة ١٠ ثواني



عالج المريض قبل الاتصال بالإسعاف أولى علامات الحساسية قد تكون خفيفة ولكن الأعراض قد تتدهور بسرعة

توجيهات أخرى:

لاتصال الاسعافي الأخر:

الاتصال الاسعافي: ٩٩٩

الاسم: _____

اسم الطبيب: _____ رقم التلفون: _____

العلاقة بالمريض: _____ رقم التلفون: _____

اسم الوالدين أو ولي الأمر: _____

الاسم والعلاقة بالمريض: _____

رقم التلفون: _____

رقم التلفون: _____

تدبير الحساسية الغذائية

الطريقة الوحيدة لتجنب الإرتكاس الغذائي التحسسي الشديد هو بإجتتاب الطعام المسبب للحساسية.

قراءة ملصقات التركيب الغذائي لكل غذاء معلب في كل مرة تشتري بها المادة الغذائية هي من أحسن الوسائل للمحافظة على حياتك و حياة المرضى بالحساسية الغذائية.

يمكنكم استخدام القاعدة الثلاثية في قراءة التركيب الغذائي:

1. اقرا ملصق التركيب في :

- . مكان الشراء (المجمع الغذائي و السوبر ماركت).
- . قبل إدخال الغذاء للمنزل (في السيارة مثلاً).
- . قبل تقديم الوجبة الغذائية.

ولذلك حتى تتأكد من عدم إحتواء الغذاء على ماده غذائية محسنة مؤرجة.

2. هناك طريقة أخرى وذلك بوضع ملصقات ملونة على الأطعمة في الثلاجة أو مخزن المنزل وهذه الملصقات تشير إلى أن أحد البالغين قد قرأ الملصق الغذائي وحدد إذا ما كان الغذاء حاوياً على الطعام المحسس أم لا .

3. هنالك العديد من الوسائل الناجحة والقوانين مثل قانون حماية المستهلك

المتعلق بملصقات الحساسية الغذائية (القانون التالي في الولايات المتحدة) .

Food Allergy Labeling and Consumer Protection Act (FALCPA) والتي تجعل

من الأسهل عليكم فهم ملصقات التركيب الغذائي.

ما هو الـ FALCPA؟

هو قانون يوجب أنه إذا ما إحتوى الغذاء على أحد المواد الغذائية المحسنة الرئيسية (المذكورة سابقاً) أو دخل بروتينها في تركيب عنصر من هذا الغذاء، فيجب أن يذكر ذلك في الملصق الغذائي بوضوح وبلغة سهلة.

ما هي الأطعمة التي يجب أن يكون لها ملصقات توضح تركيبها الغذائي؟

كل الأطعمة المستوردة أو حتى المصنعة محلياً والمعلبة كلها يجب أن يكون لها ملصق يذكر العناصر الغذائية الداخلة في تركيبها وبالذات الأغذية المسببة للحساسية أو بروتيناتها.

ما هي الأغذية المحسنة المؤرجة الأساسية تحت قانون FALCPA ؟

الأغذية التالية تعتبر أغذية محسنة أساسية حسب هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، الحليب، القمح، البيض، الفول السوداني، المكسرات، السمك، القشريات والصويا. لوحظ أن حوالي ٩٠٪ من الحساسية الغذائية في الولايات المتحدة تنجم عن هذه الأطعمة.

م. لا توجد إحصائيات للبلدان الشرق أوسطية

كيف يجب أن تظهر الأغذية المحسنة الأساسية على الملصقات الغذائية؟

مصانع الأغذية لديها إحتمالين لإظهار الأغذية المحسنة: الاحتمال الأول: هو ذكر الغذاء المحسّن بين قوسين بعد ذكر العنصر المشمول في الغذاء. الاحتمال الثاني: أن تذكر الأغذية المحسنة في نهاية ذكر العناصر الغذائية الداخلة في تكوين الغذاء.

فيما يلي مثال على الاحتمالين السابقين:

المثال الأول:

المكونات: بروتين مصّل الحليب، ليسيتين (فول الصويا)، الكرز، السكر، نكهات طبيعية (مشتقة من اللوز)، الملح.

المثال الثاني:

المكونات: بروتين مصّل الحليب، الليسيتين، الكرز، السكر، نكهات طبيعية، الملح، تحوي: الحليب، فول الصويا واللوز.

هل يجب أن يحوي الملصق الغذائي على عبارة ختامية تذكر المواد الغذائية المحسنة بخط عريض؟

لا، بيان المحتوى الغذائي بالطريقة المذكورة هو ما توفره شركات تصنيع الأغذية لتمييز الأغذية المحسنة الأساسية في منتجاتها.

هل على الملصق أن يعلن عن وجود آثار ضئيلة من المواد المحسنة مثل آثار من الفول السوداني أو آثار من الحليب إذا كانت مواد مكملية وليست أساسية في المنتج، أو التي قد تظهر أثناء التحضير؟

لا، فالقانون يشمل المواد الغذائية المضافة قصداً لإنتاج المادة الطعمية، والعبارات الإحترازية التحوطية مثل: (قد تحوي على ... أو تم تحضيرها في منشأ مع....) هي طوعية وليس إجبارية. ليس من واجبات الشركة المصنعة أن تحذرك من تواجد آثار ضئيلة غير مقصودة للمادة المحسنة والناجمة عن التماس العرضي أثناء التحضير.

هل يجب علينا تجنب منتجات تحوي عبارات تحذيرية إحترازية؟ مثل (قد تحوي...)?

معظم أطباء الحساسية ينصحون بتجنبها، فالدراسات أظهرت أن بعض المنتجات الغذائية تحوي كميات كافية لتحديث إرتكاساً تحسسياً.

إذا كان المنتج لا يحوي عبارات تحذيرية إحترازية، فهل هذا يعني أن المنتج الغذائي آمن من التحسس؟

ليس بالضرورة، فشركات التصنيع غير مجبرة على الإعلان والإجبار إذا ما كان المنتج قد تم تحضيره بوسيلة أو في منشأة بالتماس مع غذاء آخر.

ما هي الأغذية الأخرى غير المشمولة بقانون FALCPA؟

القانون لا يشمل اللحوم والفواكه والخضار الطازجة وورق التغليف وعلب الطلبات السريعة. كما تستثنى الزيوت المحضرة بالتكرير الفائق، حتى لو كانت مستمدة من المؤرجات الغذائية الأساسية مثل الفول السوداني والمكسرات، كل تلك الأغذية غير مشمولة في الـ FALCPA.

هل تعتبر القشريات من المواد المؤرجة الأساسية؟

المحاريات القشرية crustacean shellfish مثل الجمبري، سرطان البحر (القبقب) وجراد البحر lobster فقط هي التي تعتبر مواد مؤرجة أساسية. هيئة الدواء والغذاء الأمريكية FDA لا تعتبر المحاريات الرخوة Molluscan shellfish مثل الاسكالوب scallops والمحار Clams وبلح البحر mussels ومحار الـ oysters من المؤرجات الكبرى ولذلك فليس إجبارياً تواجدها في الملصقات الغذائية.

هل يجب ذكر نوع المكسرات والسّمك والقشريات التي يحويها المنتج الغذائي؟

نعم. يجب ذكر نوع السمك (مثلا تونا أو سالمون)، القشريات (جمبري أو سرطان البحر) وكذلك المكسرات (مثلا الفستق أو الجوز).

هل يجب أن يحوي الملصق كل الأطعمة الموجودة في المنتج الغذائي؟

لا، الأطعمة التي يجب شملها في الملصق هي المواد الغذائية المؤرجة الأساسية التي أعلن عنها الـ FDA وهي: الحليب، القمح، البيض، الفول السوداني، المكسرات، السمك والقشريات وفول الصويا، أو العناصر التي تحوي بروتينات، مصدرها المؤرجات الأساسية المذكورة وتدخل في تركيب الغذاء.

هل يجب ذكر الأطعمة المحسّسة الأساسية في الملصق إذا ما دخلت في تركيب الأصباغ الغذائية أو البهارات أو النكهات أو المواد الحافظة للطعام المعلب؟

نعم، فإذا كانت هذه المركبات المذكورة تحوي محسس غذائي رئيسي فالمحسس يجب أن يذكر في الملصق الغذائي.

ماذا عن الطعام القادم من المخازن ومحلات الوجبات الجاهزة وغيرها؟

قانون الـ FALCPA لا ينطبق على الأطعمة المغلفة أو الموضوعة في علب الطلبات السريعة والمرسلة إلى طلب شخصي مثل سندويشة أو شطيرة من مطعم أو مخبز.

كيف يمكن للمستهلك معرفه فيما إذا كان الغذاء المعلب يحوي العناصر المحسنة الأخرى (مثل السمسم والخردل والكيوي)؟

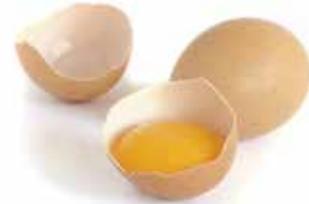
الأغذية الأخرى قد تذكر أولاً تذكر على الملصق. يمكن للمستهلك الاتصال بالشركة المصنعة والسؤال عما إذا كان المنتج يحوي الغذاء المحسس ، في بعض الحالات لا ترغب الشركات المصنعة في الإفصاح عن مستحضراتها.



نصائح لتجنب الطعام المؤرج

كل المركبات الغذائية المنتظمة تحت الـ FDA والتي تحوي المحسسات الغذائية الأساسية (الحليب، القمح، البيض، الفول السوداني، المكسرات، السمك، القشريات، فول الصويا) يوجب عليها القانون الأمريكي ذكر كل العناصر المحسّسة في ملصق الغذاء، بالنسبة للمكسرات والأسماك والقشريات فيجب ذكر وتحديد النوع المحسس منها مثلاً (المكسرات: البندق، السمك: التونا).
 . إنتبه واقرأ كل ملصق لمحتويات الأطعمة المحفوظة، وبشكل دقيق وذلك قبل الشراء وقبل الأكل دائماً.
 . كن حذراً لأي مصدر غير متوقع للمحسس مثل العناصر والمركبات المذكورة لاحقاً في هذا الكتيب.

❖ **ملاحظة:** هذه اللائحة لا تعني أن المؤرج موجود دائماً في هذه الأطعمة، وإنما الغرض منها أن تكون بمثابة تذكير لقراءة الملصق التكويني وطرح أسئلة عن المكونات.



الحمية الخالية من الحليب

تجنب الأغذية الحاوية على الحليب أو أي من عناصره ، تواجد أي من هذه المواد يدل على تواجد الحليب ويجب تجنب ذلك الغذاء:

- . الزبدة، دهن الزبدة، زيت الزبدة، حمض الزبدة، استرات الزبدة، حليب الزبدة
- . الكازئين، حلاية الكازئين، ملح الكازئين (بجميع أشكاله)
- . الجبن: جبنة الكوتاج، الكريمة (القشطة)، الكوردس، اللبنة، الكاسترد، ثنائي الأستيل السمن البلدي ghee، الحليب الممزوج نص ونص، غير الدسم.
- . البومين الحليب، فوسفات البومين الحليب، اللاكتوفرين، اللاكتوز، اللاكتولوز.
- . الحليب بكل أنواعه شاملا الحليب المكثف المشتق، الحليب المبخر المجفف، حليب الماعز والحليب من الحيوانات الأخرى، الحليب قليل الدسم، الحليب المخلوط مع القمح malted، دسم الحليب، حليب خالي الدسم، مسحوق الحليب، بروتين الحليب، منزوع الدسم، الحليب الصلب، كامل الحليب.
- . بروتين حلاية الحليب، pudding milk، منفحة الكازئين، القشطة والقشطة الصلبة، sour milk solids، تاغاتوز، مصال اللبن (بكل أشكاله) حلامة بروتين مصال اللبن، اللبن الزبادي.

الحليب قد يتواجد أحيانا في التالي:

نكهة الزبدة الصناعية، الأطعمة المخبوزة (المطهيه في التور)، حلويات الكراميل، الشوكولا، حمض اللاكتيك، الأغذية المضاف لها مزرعة بكتيريا جرثومية، لحم اللانشوان، السجق والنقانق، المارغارين، النيسين، الناغز Nougats.

انتبه وتذكر دائما:

الأشخاص المصابون بالحساسية لحليب البقر! عادة ما ننصحهم بالامتناع عن حليب الحيوانات الداجنة الأخرى وعلي سبيل المثال بروتين حليب الماعز مماثل لبروتين حليب البقر ولذا فهي قد تسبب إرتكاس تحسسي للمرضى بحساسية حليب البقر إذا ما تناولوها .



الحمية الخالية من القمح

تجنب الأغذية الحاوية على القمح أو أي من هذه المركبات:

. الخبز المفتت، البرغل، مشتقات cereal، القمح club wheat، الكسكس (طعام مغربي يحوي قمح)، وجبة الكراكرز، durum، einkorn، emmer، farina، زهور القمح (المستخدمة لجميع الأغراض، الخبز، الكعك، durum، eniriched، graham، الجلوتين عالي البروتين، المعجنات، القمح الناعم، القمح الصلب الأرضي، كل القمح)، بروتين القمح المحلّمة، kamut، وجبة الماتوزا، الباستا والمكرونه، Seitan semolina، spelt، القمح المزهر، التريتكال، جلوتين القمح الحيوي، القمح (النخالة، القمح القاسي، الجرثومي، الغلوتين، عشب القمح، قمح malt، نشأ القمح، براعم القمح) نخالة القمح المحلّمة، زيت القمح، عشب القمح، بروتين القمح المعزول، شتلة القمح الكاملة.

يتواجد القمح أحياناً في التالي :

. شراب الغلوكوز، الشوفان oats، صلصة الصويا، النشا (النشا الجيلاتيني، النشا المعدل، طعام النشا المعدل، نشا الخضروات) السوريمي.



الحمية الخالية من البيض

تجنب الأطعمة التي تحتوي علي البيض أو أي من المركبات التالية:

الألبومين (الزلال) البيض (الجاف، المسحوق، الصلب، بياض البيض، صفار البيض، شراب البيض eggnog، الغلوبولين، livetin، الليزوزيم lysozyme، المايونيز، مسحوق المرنج) السوريمي surimi، vitelin، المركبات التي تبدأ بكلمة أوفو أو أوفو ova/ovo ومعناها بيض مثل أوفو البيومين ومعناها ألبومين البيض

قد يتواجد البيض أحياناً في :

- . الأطعمة المطبوخة بالتتور (المخبوزة)
- . الأرز المقلي
- . المارزيبان (حلى لوز وسكر)
- . أطعمة بالخبز breaded items
- . الأيس كريم
- . الرغوة فوق القهوة وفوق الكحول
- . الليسيتين
- . بدائل البيض
- . الرز المقلي
- . أعشاب من الفصيلة الخبازية MarshMallows
- . شطيرة اللحم
- . كرات اللحم
- . nouget النوغة
- . Pasta المكرونة



تنبه للأمور التالية :

- . الأشخاص المتحسسين لبيض الدجاج عليهم تجنب بيض الطيور التالية : البط والديك الرومي والإوز وإل quail الخ حيث أن بروتيناتها تشبه بروتين بيض الدجاج لدرجه أن قد يرتكس الجسم لها بحساسية شديدة.
- . على الرغم من أن بياض البيض هو الذي يحتوي البروتينات المحسسة فإن مرضى الحساسية للبيض عليهم تجنب كل البيض (بياضه وصفاره) بشكل كامل.

الحمية الخالية من الصويا

تجنب الأغذية التي تحتوي فول الصويا أو أي من المركبات التالية

- . إدامامي edamame
- . ميسو miso
- . ناتو natto
- . الصويا (ألبان الصويا، جبن الصويا، ألبان الصويا، ورود الصويا، دقيق الصويا، فريك ال soyaqrts، آيس كريم الصويا، حليب الصويا، مكسرات الصويا، براعم الصويا، لبن الصويا (الزبادي))
- . الصويا
- . حبوب الصويا (اللبن الرائب، حبيبات الصويا)
- . بروتين الصويا (مركز، محللة، معزول)
- . شوي shoy
- . صلصة الصويا
- . تماري tamari، tempeh
- . البروتين النباتي Textured Vegetable Protein - TVP
- . التوفو tufo



فول الصويا يتواجد أحياناً في:

- . الأطباق الشرق آسيوية وجنوب شرق آسيا.
- . حساء الخضار.
- . علكة الخضار.
- . النشا النباتي.

أنته إلى التالي :

- . الـ FDA استتت زيت الصويا المنتج بتقنية التكرير الفائق من ملصق المركبات الغذائية. الدراسات أظهرت أن معظم مرضى الحساسية للصويا يمكنهم تناول زيت الصويا المنتج بتكرير فائق (ليس المصنوع بالضغط البارد أو بإخلاء الضغط أو الصويا الميثوق يعني المصنوع في المنازل أو ما يسمى البلدي). يعني لا يمكنهم تناول الزيت البلدي المصنوع في المنازل لأنه قد يحوي بروتين الصويا وبالمقابل يمكنهم تناول زيت الصويا المنتج في المصانع الكبيرة بطريقة التكرير الفائق.
- . معظم مرضى الحساسية للصويا يمكنهم تناول ليسيتين الصويا.
- . ونذكر بأهمية اتباع توصيات الطبيب بالنسبة لهذه المركبات.

الحمية الخالية من القشريات:

تجنب الأغذية التي تحتوي القشريات أو أي من المركبات التالية:

- . صدف البحر Barnacle
- . السلطعون crab
- . سمك الجراد crawfish, crawdad, crayfish, ecrevisse
- . جراد البحر Krill
- . لا تعتبر القشريات الرخوة mollusks من المؤرجات الأساسية في قوانين الملصقات الغذائية وقد لا تذكر في الملصقات الغذائية.
- . اللوبستر lobster، أتجد ستيني ، بق خليج الموريتون، scampi، والتومالي Tomalley
- . القريدس prawns
- . الجمبري crevette shrimp، والجمبري الكبيرة scampi shrimp

قد ينصحك طبيبك بتجنب القشريات الرخوة أو المركبات التالية:

- . الأبالون أو أذن البحر abalone
- . الحبار cuttlefish
- . البطلينوس Clams
- . خيار البحر
- . الحلزونات
- . حلزون whelk
- . بلح البحر mussels
- . سمك الحبار squid
- . قنفذ البحر sea urchin
- . الإسكالوب scallops
- . الدبابيس أو حلزون البحر periwinkle
- . المحار oysters
- . الأخطبوط octopus
- . القواقع cockle



القشريات قد تتواجد في التالي :

- . ابويلابايس
- . حبر الحبار cuttfish ink
- . الغلوكوزامين

انتبه إلى التالي:

أي طعام يقدم في مطعم أكالات بحرية قد يحوي بروتين القشريات بسبب تواجدها بالقرب منها وهو يسمى التشارك الغذائي بالتلامس cross-contact، الإرتكاس التحسسي قد يظهر من استنشاق بخار الطبخ أو العمل بتماس السمك أو القشريات عند بعض الأشخاص.

الحمية الخالية من الفول السوداني

تجنب الأغذية الحاوية على الفول السوداني وأي من المركبات التالية:

- . المكسرات الصناعية artificial
- . زيت الفول السوداني المصنوع بطريقة الضغط البارد أو بطرد الضغط
- . الزيت المستخرج بطريقة القذف أو المصنوع منزلياً أو ما يسمى الزيت البلدي
- . الفول السوداني الطازج
- . بروتين الفول السوداني المحللة
- . لحوم المكسرات
- . زبد الفول السوداني
- . دقيق الفول السوداني، قطع المكسرات
- . المكسرات المشكلة المخلوطة

الفول السوداني قد يتواجد في:

- . الأطباق الغذائية الأفريقية والآسيوية (خاصة الصينية والهندية والاندونيسية والتايلندية والفيتنامية) والمكسيكية
- . الأغذية المعدة في التنور (مخبوزة) مثل المعجنات والكعك الكوكيز cookies
- . صلصة الإنشاليدا
- . الحلوى بما فيها الشوكولاته
- . الفلفل الحار
- . اللفائف المصنوعة من البيض
- . المرزبانية Marzipan
- . صلصة mole sauce
- . الفوعة النوغتس Nougats

أنتبه إلى التالي :

- . المانديلوناس mandelonas عبارة عن فول سوداني منقوع في توابل اللوز
- . هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية FDA تستثني زيت الفول السوداني المحضر بتقنية التكرير الفائق من كونه مادة محسنة مؤرجة
- . الدراسات أظهرت أن معظم المتحسسين من الفول السوداني يمكنهم تناول زيت الفول السوداني المحضر بطريقة التكرير الفائق وليس المحضر بطريقة الضغط البارد أو الضغط الطارد أو بطريقة القذف يعني لا يمكنهم تناول الزيت البلدي المصنوع في المنازل لأنه قد يحوي بروتين الفول السوداني وبالمقابل يمكنهم تناول الزيت المنتج في المصانع الكبيره بطريقة التكرير الفائق. ومن المهم أن تتبع نصائح طبيب الحساسية الخاص بك.

- أظهرت دراسة أنه علي عكس باقي البقوليات فهناك احتمال قوي لحدوث تفاعل متبادل بين الفول السوداني والترمس، المعروفة في بلادنا باللوبيا lupine، مما يعنى قد يحدث لدى المتحسس للفول السوداني إرتكاس تحسسي إذا تناول ال لوبيا lupine (م: الترمس أو اللوبيا هو من الفاصوليات beans).
 - زيت آراشيس arachis هو زيت الفول السوداني نفسه.
 - العديد من الأطباء الخبراء في الحساسية الغذائية ينصحون المريض بحساسية الفول السوداني بتجنب المكسرات الأخرى.
 - تحميص وتحضير حب عباد الشمس يتم غالباً بالتشارك مع تحضير الفول السوداني، يعنى أن أكلها قد تحوي بروتينات الفول السوداني بسبب التشارك في أواني التحضير.
 - بعض أنواع الزبدة البديلة عن زبدة الفول السوداني (والتي تستخدم أحياناً من قبل بعض المرضى) هذه الزبدة البديلة مثل زبدة الجوز أو اللوز أو الصويا أو بذور عباد الشمس قد تصنع وتنتج باستعمال أدوات متشاركة مع إنتاج المكسرات الأخرى وأحياناً نفس الأدوات المستخدمة لإنتاج زبدة الفول السوداني فيبقى فيها بروتينات الفول السوداني وبالتالي تكون مُحسّسة.
- ولذلك عليك الاتصال بالشركة المنتجة لها قبل تناول هذه المنتجات.



الحمية الخالية من المكسرات Tree Nuts :

تجنب الأغذية الحاوية على المكسرات أو أي من المركبات التالية :

- . اللوز
- . المكسرات الصناعية
- . الجوز
- . جوز الهند
- . البندق
- . معجون المرزبان
- . مستخرجات المكسرات، مثل الجوز واللوز
- . الصنوبر
- . الكاجو
- . زبدة المكسرات مثل زبدة الكاجو
- . جبه مكسرات
- . الكستناء
- . اللوز المحلّمة
- . مخلوط شوكولاتة مع مكسرات
- . جوز الجنكه
- . الفستق
- . لحم المكسرات
- . معجون المكسرات مثل معجون اللوز

و كذلك تمنع الأطعمة الحاوية على

beech nut ,butter nut ,praline sheawut ,Chinquapin nut ,Hickory nut ,Pili nut
Macadamia ,nut ,Pecan ,Pesto ,Litchi nut

المكسرات قد تتواجد في:

- . النكهات المستخرجة من المكسرات السوداء
- . مستخرجات المكسرات الطبيعية
- . مستخرجات تقطير المكسرات مثل زيت الجوز وزيت اللوز
- . مستخرجات المكسرات سواء المادة التركيبية أو زيوت المكسرات

تنبيه للأمور التالية:

- . المارتديلا martadella قد يحتوى على الفستق.
- . لا توجد دلائل على أن زيت جوز الهند وزيت وزبدة الشيا shea هي مواد محسنة
- . العديد من الأطباء الخبراء في الحساسية الغذائية ينصحون المرضى المتحسسين للمكسرات بتجنب الفول السوداني كذلك.



اسأل طبيبك فيما إذا كنت ممن يجب عليهم تجنب جوز الهند.

❖ جوز الهند (بذور فاكهة Drupaceous) لم تكن ضمن لائحة الأطعمة الواجب تجنبها عند مرضى الحساسية للمكسرات، ومع هذا في أكتوبر ٢٠٠٦ بدأت الهيئة الأمريكية للغذاء والدواء FDA باعتبار جوز الهند جزء من المكسرات، المؤلفات الطيبة وثقت عدد قليل من الإرتكاس المتحسس لجوز الهند معظمها ظهرت في أشخاص غير متحسسين للمكسرات الأخرى.



الحمية الخالية من السمك

السمك قد يتواجد في الأغذية التالية

- . صلصة الباربيكيو
- . الشواء bouillabaisse
- . سلطة القيصر
- . الكافيار
- . الأطعمة المقلية
- . توابل السمك
- . دقيق السمك
- . الأسماك المدخنة
- . منكهات الأكلات البحرية
- . غضروف سمك القرش
- . سوريمي surimi
- . جيلاتين الأسماك
- . زيت السمك
- . صلصة السمك
- . غراء السمك أو غراء القشريات
- . مخازن الأسماك
- . مسحوق السمك
- . صلصة أسماك فيتناميه تسمى Nuoc mam
- . البيتزا (بالأنشوجة)
- . تتبيله السلطة Dressing Row Salad
- . زعانف القرش
- . السوشي و Sashimi Worcestershire sushi

تنبيه للأمور التالية :

- . إذا كانت لديك حساسية للسمك فتجنب مطاعم الأكلات البحرية فإنك، حتى لو طلبت طعام لا يحوي السمك فقد يحدث تشارك واختلاط بروتين السمك في الطعام أثناء التحضير وهو ما يسمى التشارك بالتلامس cross-contact.
- . المطاعم الآسيوية غالباً ما تستخدم صلصة السمك كتوابل ونكهات لذا فالحذر ضروري عند تناول هذه الأطباق.
- . أبقى بعيداً عن أماكن طبخ السمك، لأن بروتينات الأسماك قد تتطاير فتصبح محمولة جواً في البخار أثناء الطهي وقد تسبب الحساسية.



كيفية تجنب امتزاج الأطعمة عند تواجدها بالقرب من بعضها

التشارك الغذائي (Cross-contact)

ما هو التشارك الغذائي؟

التشارك الغذائي يحدث عندما يتواجد طعامان بجانب بعضهما ويمتزج بروتين كل منهما بالآخر، بالنتيجة كل غذاء يحتوي كميات قليلة من الطعام الآخر، هذه الكميات تكون قليلة وغالباً لا يمكن مشاهدتها.

وجد أنه حتى هذه الكميات القليلة من البروتينات سببت إرتكاس تحسسي لدى مرضى لديهم حساسية غذائية لها.

عبارة التشارك الغذائي كانت تسمى سابقاً التلوث المتبادل.

لماذا لا تستخدم عبارة التلوث المتبادل؟

التلوث المتبادل غالباً ما تطلق على الجراثيم والفيروسات التي تأتي على الطعام وتلوثها وتجعلها غير آمنة للأكل، وفي هذه الحالة فطهي الطعام سينقص من احتمال إصابة المريض بالمرض.

وهذا يختلف عن التشارك الغذائي في الحساسية الغذائية فالطهي لا يزيل المواد المحسنة من الطعام.

الطريقة الوحيدة لمنع حدوث التشارك الغذائي وبالتالي الحساسية يتم بتجنب الطعام المحسس وتنظيف كل شيء يكون بتماس مع الغذاء باستخدام الماء والصابون.

أمثلة على التشارك الغذائي بالتلامس

التشارك بالتلامس (غير مباشر)	التشارك بالتلامس (مباشر) وضع المحسس على الغذاء ثم إزالته
استخدام نفس المعلقة في تقليب مشويات مختلفة إحداها بالجبن وأخرى من غير	إزالة الجبن من سطح اللحم البرغر ليصبح برغر بعد أن كان برغر لحم وجبن
عدم غسل اليدين بعد التعامل مع الجمبري و مباشرة تحضير السلطة بعده	إزالة الجمبري من السلطة المقدمة لمريض لديه حساسية جمبري
استعمال سكين في توزيع زبدة الفول السوداني على الخبز ثم المسح على السكين من غير تنظيف جيد واستخدام نفس السكين في توزيع المربي على سندويش آخر	إزالة زبدة الفول السوداني من الخبز واستعمال الخبز نفسه في عمل سندوتش آخر

نصائح تجنب التشارك الغذائي

- . استخدام الأواني وألواح التقطيع التي تم غسلها جيداً بالماء والصابون.
- . استخدام أواني وأطباق مختلفة لطهي وتقديم الأطعمة الآمنة، بعض الأسر تختار ألوان مختلفة لتمييز أدواتها المطبخية الآمنة فيستخدم كل لون لنوع معين من الأكل حتى لا يحدث تمازج.
- . نقصد بالأطعمة الآمنة هنا أي الأطعمة التي لا يتحسس لها الطفل.
- . عند طهي عدة أطعمة في نفس الوقت ابدأ بطهي الأطعمة الآمنة والخالية من عناصر الحساسية أولاً.
- . حافظ على الأطعمة الآمنة الغير محسنة مغطاة حتى لا تختلط ويأتيها شيء من الأغذية المحسنة، هذا إذا كنت قد طهيت عدة أطعمة معاً ومتواجدة في مكان واحد.
- . إذا حدث خطأ واختلط الطعام المحسس مع غيره، لا يمكنك فقط إزالة أجزاء الطعام المحسس من الطبق الآمن فالكميات القليلة من التمازج والتشارك قد يجعل الطعام محسناً ولذلك يجب إلغاء الطبق كله وعدم إعطائه للمريض المتحسس.
- . أغسل يديك بالماء والصابون جيداً قبل ملامسة أي مادة طعامية وخاصة إذا كنت قد تعاملت مع طعام محسس قبل قليل، الماء والصابون يزيل المادة المحسنة من اليدين، من الجدير بالذكر أن استعمال الجل المعقم أو الماء وحده لا يزيل الطعام المحسس من اليدين.
- . بعد إعداد الطعام، أغسل الطاولة وافركها بالماء والصابون حتى تزيل أثر الطعام المحسس.
- . لا تتشارك مع الآخرين في تناول الطعام من نفس الطبق أو شرب العصير من نفس الكأس أو استخدام نفس الأواني من غير غسيل بالماء والصابون وعلم الأطفال عدم فعل ذلك مع أصدقائهم أو في المدرسة.



تناول الطعام خارج المنزل

عندما تريد تناول الطعام خارج المنزل ولديك أو لدى أحد أفراد العائلة حساسية الطعام، فمن المهم عندها وجود تخطيط مسبق لنوع المطعم ولائحة الطعام.

ويرجى إتباع النصائح التالية قبل الخروج من المنزل اختيار المطعم:

- أسأل الآخرين: وهذا يشمل طبيبك و الأصدقاء عن المطعم المرغوب الذهاب إليه، اقرأ عن المطعم وراجع موقعه على الانترنت وراجع قائمة الطعام لديهم قبل وقت مبكر.
- إختيار المطعم الأنسب لصحتك ولما يمكن أن تأكله، تجنب الخيارات الخطرة والتي قد تشمل التالي:
 - المطاعم بالبوفيه: مع أعداد كبيرة من الأطعمة والتي تكون قريبة جداً من بعضها، فالخطورة تكون عالية وتتجم هنا عن التشارك الغذائي العارض للطعام المؤرج مع الطعام الآمن.
 - المخابز (المطاعم التي فيها تور): هناك خطورة عالية من التشارك الغذائي، فالعديد من المواد الغذائية تكون قريبة من بعضها، وكذلك الأطعمة معظمها تصنع من المؤرجات الرئيسية، وهي غير مفصولة عن بعضها، وقد أزيلت أغطيتها الحافظة مما يجعلها أكثر عرضه للامتزاج والتشارك فيما بينهما.
 - المطاعم التي تقدم أطباق جاهزة (مسبقة التحضير) فقد لا يكون لدى العاملين قائمة دقيقة بمكونات الطبق المقدم ولا يمكنك أن تطلب إزالة المادة المحسنة من الطبق الجاهز فهو قد حضر سابقاً وكما أن إزالته بعد تقديم الطبق للأكل لا تفيد (بسبب التشارك غذائي).
 - المطاعم المعروفة بتقديمها أطعمة محسنة في العديد من أطباقها، فعلى سبيل المثال: المطاعم الشرق آسيويه تستخدم المكسرات والفول السوداني بشكل متكرر في أطباقها، محلات البوظة (الآيس كريم) تستخدم مغارف (معالق) مشتركة تزيد من خطورة التشارك الغذائي بين أنواع البوظة وإذا كانت لديك حساسية للسمك أو القشريات فالأفضل تجنب المطاعم التي تقدم الأكلات البحرية.
- ضع في الاعتبار الذهاب إلى المطاعم المترابطة مع بعضها وتكون سلسلة مطاعم بنفس الاسم وبالذات في حالة السفر والترحال فالمواد المستخدمة وطريقة التحضير هي نفسها في كل المطاعم ذي السلاسل كما أن التنبه للحساسية يزداد مع ارتفاع وكبر السلسلة وانضمام مطاعم إضافية للسلسلة.
- حدد خياراتك إذا كانت النية حضور طعام جماعي حيث يحضر الطعام فيها مسبقاً، عندها إسأل إذا كان بالإمكان تأمين طعام خال من المادة المحسنة كاحتمال إضافي لك شخصياً.

التحضير مسبقاً وجمع المعلومات عن المطاعم

- اتصل بالمطعم وتكلم مع المدير: موقع الـ www.foodallergy.org/safefare يوفر لكم بعض الأسئلة حتى توجهونها لمدير المطعم.
- تصيد الوقت المناسب لتناول الطعام: اختيار الوقت الذي يكون فيه المطعم ليس مزدحماً، الوقت الأنسب هو الساعة الأولى من الخدمة مثلاً ميكراً على العشاء فالعاملون فيه أكثر يقظة وانتباهاً والمطبخ لديهم أنظف، وإذا كان ممكناً لتكن وجبتك هي الأولى المقدمة في ذلك المطعم في تلك الفترة (الوجبة المبكرة).
- أحمل معك كرت يحوي اسم المادة الغذائية التي تتحسس منها: هذا الكرت الصغير يشمل اسم الطعام المحسس لك وفيه يحدد أن طعامك يجب أن يطهى في مكان نظيف وصحي حتى تتجنب التشارك الغذائي يمكن الحصول على إحداها من www.foodallergy.org (انظر صفحة 35)
- كن مستعداً لأي خطأ: بغض النظر عن شدة انتباهك أو إحساسك وثقتك بالمطعم الذي تذهب إليه، أحمل محقنه الإيبي نفرين والأدوية الأخرى المساعدة معك دائماً وتأكد من لبسك لبطاقتك التعريفية للمادة المحسسة (السوار).

في المطعم

التواصل مع موظفي المطعم

- التواصل بين موظفي المطعم والمريض بالحساسية الغذائية هو أمر أساس ومهم لتجنب ما لا تحمد عقباه.
- قبل جلوسك على طاولتك، نبّه المطعم إلى المادة المحسسة حتى لا تشمل في وجبتك.
- أسأل عن المواد في طبقك وكيف تم تحضيرها: تأكد من عدم حدوث التشارك الغذائي وذلك بالسؤال عن طريقة التحضير.
- إذا كان تواصل موظفي وعمال المطعم معك غير كاف فلا تشعر بالحرج واطلب موظف أعلى لتسأله خاصة إذا أحسست أن الموظف لا يفهمك.
- دائماً ثق بمعلوماتك عن نفسك وبأعراضك واطلب موظف أعلى، في بعض الأحيان يكون من الأفضل والأسلم صحياً الامتناع عن تناول الطعام إذا كانت لديك شكوك في الطعام المقدم، وحافظ على مرافقة المجموعة التي أنت معها ولكن ابحث عن طعام آمن لك في مكان آخر (فحياتك مهمة).
- كافئ الخدمة الممتازة وابني علاقة طيبة، أخبر الموظفين عن خدمتهم الجيدة وكافئهم بالعودة لتناول الطعام مرات عديدة في المستقبل.

اختيار الوجبة

- . اجعل اختيارك سهلاً: إذا كان عليك أن تسأل أسئلة عديدة عن الأطعمة في لائحة الطعام فالأفضل والأسلم أن تطلب طبق سهل تعرف محتواه مثل دجاج مشوي مثلاً.
- . تجنب الأطعمة المقلية fried food: زيت القلي غالباً ما يكون مهيباً للتشارك الغذائي، فقد يقلب فيها عدة مواد غذائية، والأفضل تجنبها، إلا إذا كنت متيقناً أنها أعدت بشكل آمن.
- . كن حذراً جداً عندما تطلب الحلويات: فالحلويات غالباً ما تكون مصدر غير متوقع للحساسية، و السبب يعود إلى أن العديد من المطاعم يشترون الحلويات جاهزة ولا يصنعونها في المطعم ذاته، لذا معلوماتهم عن تركيبها قليلة، إذا كنت في شك من الحلويات فالأفضل عدم تناولها وتركها.

معلومات أخرى متوفرة على www.foodallergy.org/safefare



تهيئة الآخرين لرعاية الأطفال المصابين بالحساسية الغذائية

العمل مع المدرسة

العمل والتكامل مع المدرسة يقوم على ثلاث قواعد أساسية هي: وضع خارطة طريق لمواجهة أي إرتكاس تحسسي في حال وقوعه لا سمح الله، ثم تعليم المسؤولة بالمدرسة كيفية التعامل مع هذا التحسس، ثم التكامل والتعاون مع المدرسة في تطبيق المادتين السابقتين. ولذلك عليك بـ :

1. إبدأ بتعليم نفسك

قبل التخطيط للرعاية التي سيتلقاها طفلك في المدرسة، عليك أن تعلم أنك بحاجة إلى تعلم كل شيء تستطيع تعلمه عن الحساسية الغذائية عند طفلك والسياسات في المدرسة وما هي الترتيبات التي تريدها لابنك أو ابنتك

. على كل من الوالدين أن يعرفوا وكذلك يكونوا قادرين على شرح التالي:

- الأطعمة التي يجب أن يتجنبها الطفل.
- العلامات والأعراض الدالة على التفاعل التحسسي.
- دور الإيبي نفرين في العلاج.
- الطريقة الصحيحة لاستخدام محقنة الإيبي نفرين.

. تعرف بقدر ما تستطيع عن طريقة تدبير مدرسة طفلك للحساسية الغذائية: العديد من المدارس لديها بالفعل إستراتيجيات معتمدة موثوقة لتدبير الحساسية الغذائية قد يكون من الجيد الاتصال بآباء وأمهات الأطفال بالحساسية الغذائية في المنطقة وسؤالهم عن المدارس، يمكنك إيجاد مجموعات عائلية مهمة في www.foodallergy.org/support-groups

. أثنى معلوماتك عن التوصيات التدييرية للحساسية الغذائية فهناك العديد من الإرشادات الموجهة في www.foodallergy.org

2. أنشئ خارطة طريق تبقي طفلك بأمان بعيداً عن الحساسية في المدرسة

فبالإضافة إلى الخطة الإسعافية لعلاج الحساسية الغذائية والتأق الموجودة في هذا الكتيب، صفحة (10) فإننا ننصح بأن تقوم المدرسة والوالدين بوضع خطة عمل (خارطة طريق) مكتوبة لتدبير التفاعل التحسسي إذا ما حصل.

3. لمزيد من المعلومات راجع www.foodallergy.org

التواصل مع مقدمي العناية للطفل

تدبير الحساسية الغذائية هو عمل فريق متكامل وجماعي، فكل الذين يقدمون العناية والرعاية بالطفل المصاب هم جزء من هذا الفريق وهذا الفريق يشمل إضافة للوالدين، المربيين وأعضاء العائلة الآخرين أخ، جد، جده، وهكذا، تعليم وتبنيه الفريق المذكور ورسم خارطة طريق مستقبلية لكيفية تعاملهم وتدريبهم للحساسية أثناء غيابك هو أمان للطفل وحماية له.

هنا نقدم لكم بعض الخطوات التي يمكنكم اتخاذها لتأهيل مقدمي العناية لطفلكم من ناحية الحساسية

- أشرح لهم معنى الحساسية وعلاماتها وأعراضها والأطعمة التي يجب أن يتجنبها الطفل واحتياطات السلامة المتبعة في المنزل: تأكد من أعطائهم الوقت الكافي والوافي حتى يفهموا ويتشربوا المعلومات المقدمة لهم، وقد تحتاج إلى إجراء مقابلة معهم قبل أسبوع من بدء العمل ورعايتهم للطفل وذلك بهدف توفير، الوقت الكافي لمراجعة المعلومات معهم وكما أن يكون لديهم الوقت الكافي لأي سؤال أو استفسار.
- اشرح لهم وبرويّة أعراض الحساسية الغذائية وما عليهم فعله إذا حدث الارتكاس التحسسي. راجع معهم خطة العمل كما هي مشروحة في ورقة التدبير الإسعافي المذكور سابقاً في هذا الكتيب صفحة (10).
- علم جليسة الأطفال لديك كيفية استخدام محقنة الإيبي نفرين وتأكد من أنها مرتاحة وتعرف كيف تستخدمها، يمكنكم استخدام المحقنة المنتهية تاريخ الصلاحية للتدريب عليها (بعد إزالة الإبرة منها) هناك العديد من مقاطع الفيديو التعليمية متوفرة على www.foodallergy.org/treating.anallergic-reaction/epinephrine كذلك على مواقع الانترنت على اليوتيوب.
- إذا ما حدث أي إرتكاس تحسسي فعلى مقدم الرعاية والعناية لطفلك أن يتصرف ويعالج الإرتكاس التحسسي أولاً ثم يقوم بالاتصال بك لاحقاً، وضح لهم أن الفعل الأهم الواجب عليهم فعله في التأق أو الإرتكاس التحسسي الشديد هو إعطاء حقنة الإيبي نفرين ثم الاتصال ب 999. وأخبرهم أنه في حالة الشك بالأعراض وهم غير متأكدين فعليهم استخدام حقنة الإيبي نفرين، وأكد لهم أنك لن تغضب إن فعلوا ذلك.
- ليكن الوصول والاتصال بك سهلاً: أترك رقم هاتفك الجوال معهم وكذلك رقم تليفون شخص آخر على الأقل (احتياط) ليتم الاتصال به إذا حدث طارئ وكنت أنت بعيداً عن هاتفك.
- أشرح لهم مخاطر التشاركات الغذائية المذكورة سابقاً بين الأطعمة وكذلك بين لهم كيفية تجنبها وذلك بقراءة قسم التشارك الغذائي في هذا الكتيب ثم تجنبه والوقاية من حدوثه.
- علمهم كيفية قراءة ملصق التركيب الغذائي: قم بتعليق نسخة من الأطعمة الواجب تجنبها (الموجودة في هذا الكتيب) صفحة (من الصفحة 17 إلى 25) في المطبخ وفي مناطق واضحة سهل الوصول إليها.

- . كن قدوة لهم في قراءة الملصقات هذه أمامهم واطلب منهم قراءتها أمامك و أخبرهم عنها .
- . حافظ في منزلك دائماً على علبة من الأطعمة الآمنة التي يمكن أن تعطى لطفلك أثناء غيابك .
- . أطعم طفلك وخذهُ للنوم قبل خروجك من المنزل هذا إذا كان لديك مربية جديدة غير مدربة فهذا أسلم وأكثر أماناً .
- . لتكن التوصيات مكتوبة: حافظ على كل المعلومات الأساسية والتوجيهات والتوصيات كلها مكتوبة وفي مكان يسهل الوصول إليه خاصة في المطبخ وقم بتحديث معلوماتها عند الضرورة .

للمزيد من المعلومات

www.foodallergy.org/babysitters-and-caregivers



النقاط الواجب مراجعتها مع أخصائي الحساسية

التأكد من:

- استلمت العائلة / أو من ينوب عنها محقنة الادرينالين (الإيبي نفرين) في هذه الزيارة.
- سلامة محقنة الايبي نفرين.
- تاريخ إنتهاء صلاحية محقنة الايبي نفرين.
- جرعة حقن محقنة الايبي نفرين وتوافقها مع وزن المريض.
- تعلمنا ومارسنا طريقة استخدام محقنة الايبي نفرين.
- تم سؤال ولي أمر الطفل عن طريقة إعطاء محقنة الايبي نفرين بطريقة صحيحة.
- تم الشرح لنا عن مسؤوليتنا تجاه اصطحاب محقنة الايبي نفرين لكل مكان.
- قيام الطفل بممارسة استخدام محقنة الايبي نفرين بطريقة صحيحة (إذا كان عمره مناسباً).
- تم سؤال الطفل بأن يصف أعراض الحساسية الشديدة التي من شأنها أن تتطلب استخدام محقنة الايبي نفرين.

تكون الأسئلة السابقة مهمة جداً في حال:

- . حدث للطفل تفاعل تحسسي شديد في السابق لأكثر من مرة واحدة.
 - . حدثت للطفل حساسية شديدة هددت حياته.
 - . الحساسية الشديدة نجمت عن الفول السوداني والمكسرات.
 - . في حال نجمت الحساسية الشديدة عند تناول الطفل لكمية قليلة جداً من الطعام المحسس.
 - . الطفل مصاب الربو المزمن.
- إذا كان الطفل مصاباً بالربو؛ قم بمناقشة أهمية السيطرة على أعراض الربو للحد من الاحتمالات الشديدة أو القاتلة للحساسية.
 - تم مراجعة خطة عمل حساسية الطعام مع الطبيب.
 - حصلنا على تحديث لخطة عمل الحساسية الغذائية إذا كانت قديمة وعمرها أكثر من سنة.
 - ناقشنا مع الطبيب التوصية للحصول على سوار وبطاقة تعريف بالطعام المسبب للحساسية.
 - راجعنا مع الطبيب الأطعمة الواجب تجنبها (راجع صفحة 17).
 - حصلنا على وصفة جديدة خاصة بأدوية مريضنا.

Adapted with some changes from: J. Andrew Bird, Gideon Lack, Tamara T. Perry, Clinical Management of Food Allergy, J. Allergy Clinical Immunology Practice, Volum 3 Number 1, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaip.2014.06.008> The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice, Volume 3, Issue 1, January–February 2015, Page 12

بطاقة الحساسية الغذائية

كيفية استخدام بطاقة الحساسية الغذائية:

قم بطي البطاقة في النصف، أو ألصقها من الخلف بالصمغ واحفظها في محفظتك، كما يمكنك تغليفها بالبلاستيك للمحافظة عليها طويلاً، قم بعمل عدة نسخ للبطاقة وذلك تجنباً لضياعها أو نسيانها أو ضياعها.

تنبيه لحساسية الطعام

لدي حساسية غذائية ولكي أستطيع تفادي تفاعل تحسسي يهدد الحياة؛ لا بد لي من تجنب جميع الأطعمة التي تحتوي على:

تنبيه لحساسية الطعام

الرجاء التأكد من أن طعامي لا يحتوي على أي من المكونات في الجزء الأمامي من هذه البطاقة، وأن أي أواني ومعدات تم استخدامها لإعداد وجبتي يجب أن تتظف قبل استخدامها، كما هو الحال للأسطح التي يعد عليها الطعام.
شكراً لك على مساعدتك.

تنبيه لحساسية الطعام

لدي حساسية غذائية ولكي أستطيع تفادي أي تفاعل تحسسي يهدد حياتي؛ لا بد لي من تجنب جميع الأطعمة التي تحتوي على:

تنبيه لحساسية الطعام

الرجاء التأكد من أن طعامي لا يحتوي على أي من المكونات في الجزء الأمامي من هذه البطاقة، وأن أي أواني ومعدات تم استخدامها لإعداد وجبتي يجب أن تتظف قبل استخدامها، كما هو الحال للأسطح التي يعد عليها الطعام.
شكراً لك على مساعدتك.

بطاقة الحساسية الغذائية

كيفية استخدام بطاقة الحساسية الغذائية:

قم بطي البطاقة في النصف، أو ألصقها من الخلف بالصمغ واحفظها في محفظتك، كما يمكنك تغليفها بالبلاستيك للمحافظة عليها طويلاً، قم بعمل عدة نسخ للبطاقة وذلك تجنباً لنسيانها أو ضياعها.

تنبيه لحساسية الطعام

لدي حساسية غذائية ولكي أستطيع تفادي تفاعل تحسسي يهدد الحياة؛ لا بد لي من تجنب جميع الأطعمة التي تحتوي على:

تنبيه لحساسية الطعام

الرجاء التأكد من أن طعامي لا يحتوي على أي من المكونات في الجزء الأمامي من هذه البطاقة، وأن أي أواني ومعدات تم استخدامها لإعداد وجبتي يجب أن تتظف قبل استخدامها، كما هو الحال للأسطح التي يعد عليها الطعام.
شكراً لك على مساعدتك.

تنبيه لحساسية الطعام

لدي حساسية غذائية ولكي أستطيع تفادي أي تفاعل تحسسي يهدد حياتي؛ لا بد لي من تجنب جميع الأطعمة التي تحتوي على:

تنبيه لحساسية الطعام

الرجاء التأكد من أن طعامي لا يحتوي على أي من المكونات في الجزء الأمامي من هذه البطاقة، وأن أي أواني ومعدات تم استخدامها لإعداد وجبتي يجب أن تتظف قبل استخدامها، كما هو الحال للأسطح التي يعد عليها الطعام.
شكراً لك على مساعدتك.

أسئلة و أجوبة

ما هي الحساسية الغذائية؟

الحساسية الغذائية هي أن يتفاعل ويرد الجهاز المناعي في جسم الإنسان بشكل خاطئ على البروتين في الغذاء حيث يعتبر الجهاز المناعي هذه البروتينات تهديداً له. أعراض الحساسية الغذائية تتراوح بين أعراض خفيفة إلى أعراض مهددة للحياة.

ما هو الفرق بين الحساسية الغذائية وعدم التحمل الغذائي؟

في بعض الأحيان لا يتم التمييز بين الحساسية الغذائية وعدم التحمل الغذائي، الفرق كبير فالحساسية الغذائية يشترك فيها الجهاز المناعي وقد تكون مهددة للحياة في حين أن عدم التحمل الغذائي ناجم عن صعوبة هضم الغذاء ويسبب الإحساس بعدم الارتياح المعوي ولكنه غير مهدد للحياة، عدم التحمل الغذائي الأشيع هو عدم تحمل اللاكتوز وهو سكر موجود بشكل طبيعي في الحليب.

ما هي أشيع المواد الغذائية المؤرجة والمسببة للحساسية؟

الحساسية الغذائية شوهدت مع أكثر من 170 مادة طعامية ولكن ثمانية منها تمثل حوالي 90% من أسباب الحساسية الغذائية في الولايات المتحدة الأمريكية وهي الحليب، البيض، الفول السوداني، المكسرات والصويا والقمح والسمك والقشريات (في بلادنا لم تحدد المسببات حتى الآن ولكنها تقريباً مشابهة للمذكورة بالأعلى هنا)

ما هي أعراض الحساسية الغذائية ؟

الإرتكاس التحسسي للطعام قد يكون له العديد من الأعراض والشخص نفسه قد تتطور لديه أعراض سريرية متفاوتة من تحسس لآخر. العديد من الإرتكاسات التحسسية تبدأ بأعراض جلدية مثل الشرى والطفح ولكنها قد لا تحدث عند بعض المرضى، قد تحدث الأعراض الأخطر مثل هبوط الضغط أو صعوبة التنفس وتكون عندها مهددة للحياة. اعمل وتشارك مع طبيب الحساسية الخاص بك وعبئ ورقة خطة العمل الإسعافية لمواجهة الإرتكاس التحسسي الشديد ولتكن جاهزة لأوقات الحاجة. لائحة بأعراض الحساسية الغذائية تجدونها في www.foodallergy.org/symptom

ما هو التآق Anaphylaxis؟

التآق هو إرتكاس تحسسي شديد يحدث بسرعة وقد يسبب الوفاة، العلاج الأولى والأساس للتآق هو استخدام حقنة الإيبى نفرين، اللائحة الكاملة لأعراض التآق موجودة على www.foodallergy.org/Anaphylaxis

هل توقف مضادات الهيستامين التآق؟

لا، في حين أن مضادات الهيستامين تساعد في تحسين الأعراض الخفيفة من الإرتكاس التحسسي مثل حكة الفم أو الشري hives فإنها لا تستطيع إيقاف الأعراض المهددة للحياة المرافقة للتآق Anaphylaxis.

ما هي كمية الطعام التي تسبب التحسس؟

عند بعض المرضى بالحساسية الغذائية فإن كميات ضئيلة من المادة الغذائية المحسنة قد تسبب تفاعل تحسسي، على الرغم من أن التناول عن طريق الفم هو السبب الرئيسي للإرتكاسات الشديدة، إلا أنه في بعض الحالات قد تتجم الأعراض عن التماس المباشر للجلد أو الجهاز التنفسي مع البروتين المحسس (مثلاً التعرض لبخار طهي القشريات مثل الجمبري).

ما هي المدة الفاصلة بين التعرض للطعام المؤرج وظهور الأعراض؟

غالباً ما تبدأ الأعراض خلال دقائق معدودة من التناول وقد تتأخر فتظهر خلال ساعتين في بعض الحالات وبعد شفاء المريض من الأعراض فإنه يحدث لديه موجه جديدة من الأعراض بعد ساعة إلى 4 ساعات من الهجمة الأولى (وفي بعض الحالات تأخذ فترة أطول) الموجه الثانية من الأعراض تسمى حساسية ثنائية الطور ولذلك يجب إخضاع المريض للملاحظة الطبية في المستشفى بعد النوبة الأولى فترة الملاحظة قد تمتد إلى 6 ساعات بعد تناول الطعام المحسس.

من هو الأكثر خطورة وتأهباً لحدوث الإرتكاس التحسسي الشديد عند تعرضه للطعام؟

أي شخص لديه حساسية غذائية يمكن أن يتطور لديه إرتكاس تحسسي شديد للطعام المتحسس له، ومن الجدير بالذكر أن الإصابة بالربو يضع المريض في رتبة خطورة أعلى. حالات التآق المميته تضمنت عدد أكبر من المراهقين والشباب مقارنة بباقي الأعمار، ربما لأنهم يجازفون ويخطرون مع الأطعمة المؤرجة (يأكلونها رغم علمهم بخطورتها ثم تأخير استخدام الإيبي نفرين).

هل يمكن التنبؤ بشدة الإرتكاس التحسسي للطعام من إرتكاساته السابقة؟

لا، فبعض المرضى ذوي الإرتكاس التحسسي الخفيف سابقاً قد يحدث لديهم إرتكاس شديد مهدد للحياة لاحقاً.

ما هو عدد المرضى بالحساسية الغذائية؟

في الولايات المتحدة لديهم حوالي 15 مليون منهم 6 مليون طفل لديهم حساسية غذائية (لا توجد إحصائيات في بلادنا الشرق أوسطية).

لماذا نلاحظ زيادة عدد حالات الحساسية الغذائية؟

لاحظ المركز الأمريكي الحكومي للسيطرة والوقاية من الأمراض (CDC) زيادة نسبتها 50% في عدد الأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية وذلك من أواخر تسعينيات القرن العشرين. اقترحت العديد من النظريات كتفسير لذلك ولكن الأبحاث العلمية لم تجد السبب حتى الآن.

هل هناك شفاء للحساسية الغذائية؟

ليس بعد، التجنب الصارم للطعام المحسس هي الطريقة الوحيدة لمنع حدوث الإرتكاس التحسسي وكذلك فإن حقنه الإيبي نفرين هي العلاج الوحيد القادر على إيقاف الإرتكاس التحسسي الشديد المسمى بالتأق.

هل يمكن لمريض الحساسية الغذائية أن يشفى منها؟

الحساسية للقول السوداني والمكسرات والسمك والقشريات غالباً ما تبقى مدى الحياة. الحساسية للحليب والبيض والقمح والصويا تبدأ في عمر الطفولة وفي نهاية المطاف قد يشفى منها المريض.

إذا اعتقدت أن طفلي قد شفي من الحساسية الغذائية، هل من الممكن أن أجرب معه كمية قليلة من ذلك الطعام؟

لا. طبيب الحساسية هو الوحيد المخول والقادر على فحص وإجراء ذلك، عليك بتجنب هذا العمل، للمزيد من المعلومات عن اختبارات الحساسية الغذائية يرجى زيارة الموقع

www.foodallergy.org/Dignosis-and-testing

معجم مصطلحات الحساسية الغذائية

الكلمات والعبارات التالية كثيرة الاستخدام عند الحديث عن الحساسية الغذائية:

A

- الأعراض الحادة Acute Symptoms . علامات مرضية تبدأ فجأة أو تستمر لفترة قصيرة.
- الأدرينالين Adrenaline . هرمون يصنعه الجسم (ويسمى كذلك إبيي نفرين).
- الإرتكاس الجانبي Adverse Reaction . هي استجابة غير مرغوبة للطعام مثل الطفح والإقياء.
- المؤرج المحسس Allergen . أي شيء يسبب إرتكاس تحسسي.
- التأق Anaphylaxis . إرتكاس تحسسي خطير يحدث بسرعة وقد يؤدي للوفاة والموت.
- الصدمة التأقية Anaphylactic shock . هو أعراض التأق المترافقة مع هبوط شديد في ضغط الدم.
- الوذمة العرقية .
Angioedema (edema) . تؤذم جزء من الجسم.
- المضادات Antibody . هي بروتينات تتواجد في الدم تهدف إلى تمييز وتحديد ومهاجمة الأجسام الغريبة مثل البكتيريا والفيروسات، في الحساسية الغذائية فإن هذه المضادات تخطئ في التعرف على بروتينات الغذاء وتعتبرها أجسام غريبة.
- المستضد Antigen . أي مادة تحفز الجهاز المناعي للاستجابة لها عند دخولها الجسم
- مضاد الهيستامين Anti Histamin . دواء يستخدم لإيقاف عمل الهيستامين والهيستامين هي مادة كيميائية تفرز أثناء الإرتكاس التحسسي، مضادات الهيستامين لا توقف التأق.

الربو Asthma

هو مرض تنفسي مزمن يصيب الرئة يؤدي إلى انسداد أو تضيق الطرقة الهوائية التنفسية، هذا الانسداد قد يؤدي إلى صعوبة تنفس، العديد من مرضى الحساسية الغذائية لديهم ربو كذلك، المرضى بالحساسية الغذائية والربو هم في خطورة عالية لحدوث إرتكاس تحسسي شديد (تأق).

B

تفاعل الإرتكاس ثنائي الطور Biphasic reaction

هو التفاعل التحسسي الذي له مرحلتين، بعد شفاء أعراض المرحلة الأولى فإن موجة أعراض جديدة تظهر بعد ساعة إلى ٤ ساعات. بسبب وجود خطورة من حدوث الإرتكاس ثنائي الطور فإن المريض الذي أخذ إبينفرين يحفظ تحت الملاحظة الطبية لمدة ٤ إلى ٦ ساعات بعد الإرتكاس الأول.

C

مزمن chronic

تحدث متكررة أو تستمر لمدة طويلة.

التشارك الغذائي Cross-Contact

هي حالة تحدث عندما يتواجد غذائين مختلفين جانب بعضهما البعض ويحدث مزج بين بروتينات كل منها، كنتيجة لذلك كل طعام يحوي كميات قليلة من الطعام الآخر هذه الأجسام تكون صغيرة لدرجة أنها لا ترى بالعين، حتى هذه المقادير الصغيرة سببت إرتكاس تحسسي في أفراد لديهم حساسية غذائية.

E

الأكزيمة Eczema

تسمى كذلك التهاب الجلد التأتبي هي طفح جلدي أحمر حاك، غالباً ما تتواجد في ثنيات المرفق وخلف الركبة، قد تسبب حكة شديدة تؤدي إلى النزف أحياناً، الأكزيمة في الأطفال الصغار قد تتجم عن الحساسية الغذائية.

التهاب المري بالحمضات EOE Eosinophilic Eosophagitis

هو مرض ينجم عن تواجد كميات كبيرة من الكريات البيضاء الحمضة في المري (المري هو الأنبوب الواصل بين البلعوم والمعدة) وكنتيجة لذلك يلتهب الغشاء المخاطي المغطي للمري مما يمنع مرور الطعام للأسفل، وجد أن ال EOE قد يتحرض ببعض أنواع الأطعمة.

إيبى نفرين Epinephrine

يسمى كذلك بالأدرينالين، وهو دواء يمكن حقنه لنفسك، وهو خط العلاج الأول للإرتكاس التحسسي الشديد المسمى بالتأق (Anaphylaxis) لإيبى نفرين هو دواء عالي الفعالية قادر على شفاء الأعراض الشديدة للتأق. وحتى تكون فعالة يجب أن تعطي بسرعة عند حدوث التأق وعدم التأخر في حقن، حالات الوفيات الناجمة عن التأق (الإرتكاس التحسسي الشديد) تراكفت مع التأخير في حقن الإيبى نفرين.

F

الحساسية الغذائية Food Allergy

تحدث عندما يعامل الجهاز المناعي في جسم الإنسان بروتينات الغذاء كتهديد ضار، ويشكل ضده مضادات بروتينية. فإذا ما تناول المريض الطعام مرة أخرى فإن الجهاز المناعي ينتج الهيستامين ومركبات كيميائية أخرى تسبب التفاعل الإرتكاسي التحسسي.

خطة العمل الإسعافية لعلاج التأق والحساسية الغذائية Food allergy and Anaphylaxis Emergency care plan

هي وثيقة طبية توجز التوصيات العلاجية في حالة حدوث الإرتكاس التحسسي، الوثيقة يجب توقيعها من قبل الطبيب وتحوي أرقام الاتصال في حالة الطوارئ، يجب أن تحفظ في ملف طالب المدرسة لكل طفل لديه حساسية غذائية وهي مفيدة في المنزل وكذلك تفيد في السفر وتستخدم في تعليم الآخرين طريقة تدبير التحسس في حالات الطوارئ.

H

Histamine هيستامين

. أحد المركبات الكيماوية التي يفرزها الجسم وتسبب العديد من الأعراض في الإرتكاس التحسسي.

Hives الشري

. طفح حطاطي (بارز على الجلد) يشبه قرص الناموس، حاك جداً وقد يظهر في أي جزء من الجسم، ينجم عن العديد من الأسباب المختلفة ومنها الحساسية للطعام.

I

الغلوبولين المناعي

Immunoglobulin E (IgE)

. هي مضادات بروتينية يشكلها الجهاز المناعي في الجسم تحرض أعراض التحسس الغذائي.

عدم التحمل Intolerance

. هو إرتكاس للطعام، لا دور للجهاز المناعي فيه، ومثال عليه المرضى بعدم تحمل اللاكتوز ينقصهم إنزيم اللاكتاز الهاضم لسكر اللاكتوز في الحليب. عندما يتناول هؤلاء المرضى منتجات الحليب فقد يتطور لديهم الغازات، انتفاخ البطن وألم البطن.

O

تجربه الطعام Oral food challenge

. هو اختبار يجرى تحت المراقبة الطبية بواسطة طبيب حساسية وفريقه الطبي لتأكيد أو نفي الحساسية الغذائية ويتم عبر إطعام المريض كميات قليلة ولكن متزايدة من الطعام المشتبه به ومراقبة علاماته الحيوية وأعراضه تطور الحساسية الغذائية.

R

اختبار الـ RAST

. هو اختبار تحليل للدم يقيس تواجد مضادات الأجسام من نوع E لمادة غذائية معينة، المصطلح قديم، فقد جدت وسائل جديدة لقياس مستوى الـ IgE، الاختبار السلبي غالباً (وليس دائماً) ما يشير إلى عدم وجود فرط حساسية فوري (له علاقة بالـ IgE)، في حين أن إيجابية الاختبار لا تدل بالضرورة على الحساسية، طبيب الحساسية هو الوحيد المخول بتفسير هذا الاختبار حيث سيأخذ بعين الاعتبار القصة المرضية وسوابق المريض الطبية.

S

اختبار الحساسية بوخز الجلد Skin prick test

. وهو اختبار يقيس تواجد مضادات الأجسام من نوع E IgE الموجهة ضد طعام مشتبه بأنه محسس، هذا الاختبار غير مكلف ويعطي نتائج آنية ويمكن إجراؤها في عيادات الأطباء، الاختبار السلبي غالباً (وليس دائماً) يشير إلى عدم وجود حساسية فورية في حين أن الاختبار الايجابي لا يشير بالضرورة لوجود حساسية، طبيب الحساسية هو الوحيد المخول بقراءة نتائج الاختبار آخذا بعين الاعتبار القصة المرضية.

U

الشري urticaria

. هو المصطلح الطبي للحكة والشري Hives.

W

الانتفاخ (وذمة) wheal

. نتوء أبيض بارز تحيط به دائرة حمراء صغيرة حاكة.



الخاتمة

في الختام نشكركم لإتاحة الفرصة لنا بخدمتكم ونتمنى أن يكون الكتيب قد أدى دوره في التثقيف. نرجوا أن تزودونا بأراكم و توصياتكم من أجل تحسين خدمتنا لكم وبتعاونكم معنا نصل جميعاً إلى هدفنا بتمتعكم بصحة و عافية.

لأسئلتكم يرجى التواصل عبر الإيميل:
madeli@hamad.qa

وتفضلوا بقبول فائق التحية

الدكتور مهدي العادلي
استشاري أمراض المناعة والحساسية
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية
مؤسسة حمد الطبية
الدوحة / قطر