

# عشرة حقائق حول الحساسية الغذائية

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية في مؤسسة حمد الطبية بالتعاون مع موقع التوعية بالحساسية الغذائية في الولايات الأمريكية المتحدة.



استشر أخصائي حساسية معتمد من أجل التشخيص الدقيق و خطة العلاج.

- على الرغم من أن أغلب الأشخاص الذين يعانون من التآق يحدث لديهم أعراض جلدية، إلا أن بعضاً من الحالات الشديدة لا يحدث لديهم أي من الأعراض التالية: طفح جلدي، طفح حطاطي شروي، تورم (الوذمة).
- الإيبى نفرين هو الخط العلاجي الأول لمعالجة التآق.
- يجب أن تستخدم مضادات الهيستامين، أجهزة استنشاق الربو، والعلاجات الأخرى فقط كمعالجة ثانوية.
- يجب عليك حمل محقنتين اثنتين من محقنة الإيبى نفرين الآلية في كل الأوقات.
- عندما تبدأ أنت، أو أي شخص تعرفه، بالمعاناة من الأعراض السابقة فعليك الاتصال على الرقم الإسعافي ٩٩٩ على الفور.

للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني وزيارة موقعنا الإلكتروني

AIAP@hamad.qa  
http://aiap.hamad.qa



In Collaboration with:



## عشرة حقائق حول الحساسية الغذائية

## علامات وأعراض التفاعل التحسسي الشديد (التأق)

١. تشير الدراسات إلى أن كل واحد من ثلاثة عشر طفلاً في الولايات المتحدة الأمريكية لديهم حساسية غذائية. أي بمعدل طفلين في كل صف دراسي.
٢. الحساسية الغذائية هي استجابة الجهاز المناعي للطعام المتناول والذي يعتبره الجسم خطأً على أنه ضار.
٣. هناك ثمانية أطعمة مسؤولة عن ٩٠٪ من تفاعلات الحساسية الغذائية وهي: الفول السوداني، المكسرات، الحليب، البيض، القمح، الصويا، السمك، والقشريات. ومع ذلك فأي نوع من الطعام يمكن أن يسبب ارتكاساً تحسسياً.
٤. ليس هناك علاج شافٍ للحساسية الغذائية والوسيلة الوحيدة الناجحة لمنع حدوث الارتكاس التحسسي هي التجنب الصارم للأطعمة المحسّسة.
٥. يمكن لكميات قليلة جداً من الطعام المحسّس أن تحفز ارتكاساً تحسسياً لدى بعض الأفراد. لا تتنبأ شدة التفاعلات التحسسية السابقة للحساسية الغذائية عن شدة التفاعلات التحسسية التي يمكن أن تحدث في المستقبل! بمعنى أنه قد يحدث لدى الشخص تفاعل تحسسي شديد مهدد للحياة نتيجة لتناول الأطعمة التي يتحسس منها حتى لو لم يكن لديه ارتكاس تحسسي شديد من قبل.
٦. يمكن أن تتطور الأعراض بسرعة بعد تناول الطعام المحسّس، وغالباً في غضون دقائق وعادةً خلال ثلاثين دقيقة. ومع ذلك يمكن أن تستغرق حتى ساعتين من تناول الطعام المحسّس لتبدأ الأعراض بالظهور.
٧. التأق، هو تفاعل تحسسي شديد ومهدد للحياة ويحدث بسرعة ويتطلب معالجة طبية فورية تتضمن حقن الإبيي نافرين والذهاب إلى قسم الطوارئ.
٨. من المهم أن تكون واثقاً وغير متردداً عندما يستوجب عليك استخدام الإبيي نافرين. فهذا الدواء سينقذ حياتك فعلاً. اتصل برقم الإسعاف ٩٩٩، بعد استخدام الإبيي نافرين، فإنه عليك دائماً التوجه إلى أقرب مركز طبي إسعافي.
٩. يجب على الأشخاص المعرضين لخطر حدوث التأق أن يحملوا معهم دائماً محققتين اثنتين من محقنة الإبيي نافرين الآلية ومعها خطة العمل الإسعافية في علاج التأق والحساسية الغذائية موثقة من قبل أخصائي حساسية.
١٠. لا تزال أعداد الأشخاص المصابين بالحساسية الغذائية مستمرة بالازدياد، ولا سيما بين الأطفال، وهي مصدر قلق للسلامة والصحة العامة. يمكنك الحصول على مصادر مجانية ومعرفة كيفية المساعدة في إبقاء أولئك الأشخاص الذين يعانون من الحساسية الغذائية آمنين من خلال زيارة المواقع الإلكترونية التالية:

موقع برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية في قطر

<http://aiap.hamad.qa>

موقع التوعية بالحساسية الغذائية

[www.FoodAllergyAwareness.org](http://www.FoodAllergyAwareness.org)

التأق، هو تفاعل تحسسي شديد، يحدث بسرعة وقد يحمل في طياته خطراً مهدداً للحياة. وتعد تفاعلات فرط التحسس تجاه الأطعمة، لدغ الحشرات، الأدوية، واللاتكس (المطاط) هي الأكثر شيوعاً.

علامات وأعراض التأق التي قد تحدث كل على حدى (❖) أو مجتمعة مع بعضها بعد التعرض للعامل المحسس والتي تتضمن:

### ❖ الفم:

حكة، التململ أو الشعور بالوخز، تورم الشفاه/اللسان الحنك (سقف الفم)

### ❖ الحلق:

بحة أو خشونة في الصوت، ضيق في الحلق، صعوبة في البلع، سعال جاف، صرير (صوت عال عند الشهيق).

### ❖ الرئتين:

ضيق في التنفس، الوزيز، السعال، ألم في الصدر، ضيق في الصدر.

### ❖ الجهاز الهضمي (المعدة):

ألم بطني، غثيان، إقياء، إسهال.

### ❖ الدماغ/ الجهاز العصبي المركزي:

قلق، الرعب، الإحساس بالنهاية

### ❖ العيون/ الأنف:

سيلان الأنف، انسداد الأنف، العطاس، احمرار العين و دماغ العين، حكة في العيون، انتفاخ العيون.

### ❖ الجلد:

طفح حطاطي شروي أو أي طفح جلدي، احمرار/ تورّد، حكة، تورم.

### ❖ القلب/جهاز القلب:

#### ❖ الوعائي:

ألم في الصدر، انخفاض ضغط الدم، ضعف النبض، الصدمة، الزرقة والشحوب، الدوار أو الإغماء، الخمول (نقص في الطاقة).

(❖) أعراض سريعة الحدوث ومهددة للحياة