

هل لدى طفلك حساسية غذائية؟



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحث HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

ماهي الحساسية الغذائية؟

عندما يكون لديك حساسية غذائية ، فإن جسمك وعن طريق الخطأ ، يرى أن هذا الطعام يشكل تهديداً ، فيقوم الجهاز المناعي في الجسم بمهاجمة هذا التهديد (أو ما يدعى أيضا بالمؤرج). وتتراوح استجابة الجسم لهذا التحسس (أو ما يدعى بالتفاعل أو الارتكاس) بين خفيف إلى شديد مهدد للحياة.

إذا وجد الطبيب أن طفلك يعاني من حساسية غذائية فسوف يقوم بوصف دواء يدعى الإيبى نغرين

، يمكن استخدام هذا الدواء في حالات الإرتكاس التحسسي الشديد للمساعدة في عدم تفاقمه، ويدعى الارتكاس التحسسي الشديد بالتأق.

ماهي الأطعمة التي يتحسس لها الأشخاص عادة؟

يمكن أن يتحسس الأشخاص لأي نوع من الطعام ، لكن هناك ثمانية أطعمة تعد الأكثر شيوعاً في تسببها بالحساسية، وهي:
الفاول السوداني، المكسرات (كالجوز)، القشريات (مثل السلطعون، والجمبري)، السمك، الحليب، البيض، الصويا، القمح.



من لديه حساسية غذائية؟ ومن لديه خطر الإصابة بها؟

أي شخص قد يعاني من حساسية غذائية.

١ من بين ١٣ طفلاً في الولايات المتحدة الأمريكية لديه حساسية غذائية.

بعض الأشخاص ممن لديهم حساسية غذائية، قد يكونون معرضين لخطر حدوث تفاعل تحسسي مهدد للحياة.

وهذا يتضمن الأشخاص المصابين بالربو والمراهقين، وإن المراهقين معرضين أكثر من غيرهم لأنهم أكثر مجازفة للمخاطر من الآخرين، وهذه المخاطر تتمثل بتجربة أطعمة قد تحتوي على مؤرج أو عدم التزامهم بحمل (الإيبي نقرين) معهم دائماً.

ما هو الفرق بين عدم تحمل الطعام والحساسية الغذائية؟

قد يتم الخلط أحياناً بين الحساسية الغذائية، وعدم تحمل الطعام.

يعد عدم تحمل الطعام شائعاً أكثر من الحساسية الغذائية، كما أنه أقل خطراً منها.

عدم التحمل يعني بأن جسمك يعاني مشكلة في هضم الطعام، وهذا قد يجعلك تشعر بالسوء، وأحياناً يترافق مع اضطراب بالمعدة، ولكنه ليس مهدداً للحياة. و أكثر أنواع عدم تحمل الطعام شيوعاً هو عدم تحمل اللاكتوز وهو السكر الطبيعي الموجود في الحليب.

بينما تعني الحساسية بأن جهازك المناعي يتفاعل اتجاه طعام ما، لأنه وعن طريق الخطأ اعتبر هذا الطعام مهدداً له، وتتراوح أعراض الحساسية بين خفيفة إلى شديدة مهددة للحياة.

الحساسية الغذائية	عدم تحمل الطعام.
أقل شيوعاً	أكثر شيوعاً
يؤثر على الجهاز المناعي.	يؤثر فقط على الجهاز الهضمي.
تظهر الأعراض بسرعة .	تظهر الأعراض بشكل تدريجي بطيء.
أكثر خطورة.	أقل خطورة.
تتضمن الأعراض والعلامات : حكة بالفم، انتفاخ الشفتين، سيلان الأنف، طفح، وصعوبة بالتنفس.	تتضمن الأعراض والعلامات: اضطراب بالمعدة، تشنجات، نفخة وإقياء.

ما الذي علي فعله إذا شعرت بأن طفلي لديه حساسية غذائية؟

احجز موعداً مع طبيب طفلك بأسرع وقت ممكن، أو قم بزيارة أقرب مركز صحي لك.

لا تدع طفلك يأكل الطعام الذي قد يسبب له الحساسية، ريثما تتواصل مع الطبيب.

تحدث مع طبيبك بخصوص الحصول على (الإيبي نقرين) لعلاج التفاعلات التحسسية للأطعمة.

قم بزيارة www.foodallergy.org/nycps أو اتصل ب ٨٠٠-٩٢٩-٤٠٤٠ وذلك إذا كنت في الولايات المتحدة الأمريكية لمزيد من المعلومات حول سؤال طبيبك ولمعلومات أكثر عن الحساسية الغذائية.

إذا كان لدى طفلك علامات خطيرة للحساسية الغذائية كصعوبة التنفس أو تورم اللسان اتصل فوراً ب ٩١١ (إذا كنت في الولايات المتحدة الأمريكية) أو ب ٩٩٩ (إذا كنت في قطر)

هل تعلم ماهي علامات وأعراض الحساسية الغذائية؟

قد تكون الحساسية الغذائية مهددة للحياة، الخطوة الأولى هي معرفة ما عليك البحث عنه.

بعد تناول بعض الأطعمة، هل يحدث لطفلك أي من هذه الأعراض؟ قد تحدث الأعراض فجأة، وتحدث عادة خلال دقائق إلى ساعتين بعد تناول الطعام.

إذا حدث لطفلك أي من الأعراض التالية بعد تناوله للطعام فإنه أو إنها تعاني من حساسية غذائية.

الأعراض الخفيفة :

الأنف (حكة/ سيلان الأنف، العطاس)

الجلد (طفح خفيف، حكة خفيفة)

الأمعاء (غثيان خفيف، عدم ارتياح)

الفم (حكة بالفم)

حصول أكثر من عرض خفيف في أنحاء الجسم المختلفة يعتبر أيضاً من الأعراض الشديدة.

الأعراض الشديدة :

الرئتين (ضيق في التنفس، الوزيز، السعال المتكرر)

القلب (الشحوب، الازرقاق، الإغماء، النبض الضعيف، الدوار)

الحنجرة (شعور بالشد، بحة الصوت، صعوبة التنفس أو البلع)

الفم (تورم كبير باللسان أو الشفاه)

الجلد (طفح جلدي حك في كامل الجسم وإحمرار شديد)

الأمعاء (الإقياء)

أعراض أخرى (الشعور بإقتراب حدوث شيء ما سيء) .

كيف سيُعبّر الطفل عن حدوث نوبة الحساسية الغذائية ؟

قد يجد بعض الأطفال صعوبة في التعبير عما يشعرون به خلال حدوث التفاعل التحسسي، قد يضعون أصابعهم في فمهم أو يسحبون أو يحكون لسانهم كردة فعل تجاه هذا التفاعل، قد تتغير أصواتهم (كمثال حدوث بحة بالصوت أو صرير) وقد يصبح كلامهم مبهماً .

وقد يقولون أشياء كهذه :

- أشعر بأن شيء ما يلكرز لساني.
- لساني يحكني.
- أشعر وكأن هناك شعراً على لساني.
- أشعر وكأن هناك تورماً في مؤخرة لساني.
- أشعر بتميل في فمي.
- أشعر بأن فمي غريباً.
- أشعر بأن شيئاً ما قد علق في حنجرتي.
- أشعر بأن شفأتي مشدودتين.
- أشعر وكأن هناك حشرات تطن في أذني.

للمزيد من المعلومات :

معلومات للذين شخص لديهم حديثاً حساسية غذائية :

www.foodallergy.org/resources/newly-diagnosed

المصادر الأكثر شيوعاً :

www.foodallergy.org/most-popular-resources

الاتصال بمكتب FARE المحلي في الولايات المتحدة الأمريكية :

www.foodallergy.org/northeast

إيجاد مجموعة دعم محلية في الولايات المتحدة الأمريكية :

www.foodallergy.org/support-groups

للمزيد من المعلومات حول الحساسية الغذائية تفضلوا بزيارة موقعنا :

<http://aiap.hamad.qa>



إعداد د. مهدي العادلي
استشاري أمراض المناعة والحساسية، برنامج التوعية
بأمراض المناعة والحساسية، مؤسسة حمد الطبية

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية
AIAP@hamad.qa @

تثقيف المرضى وأسرهم
patienteducation@hamad.qa @

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٧