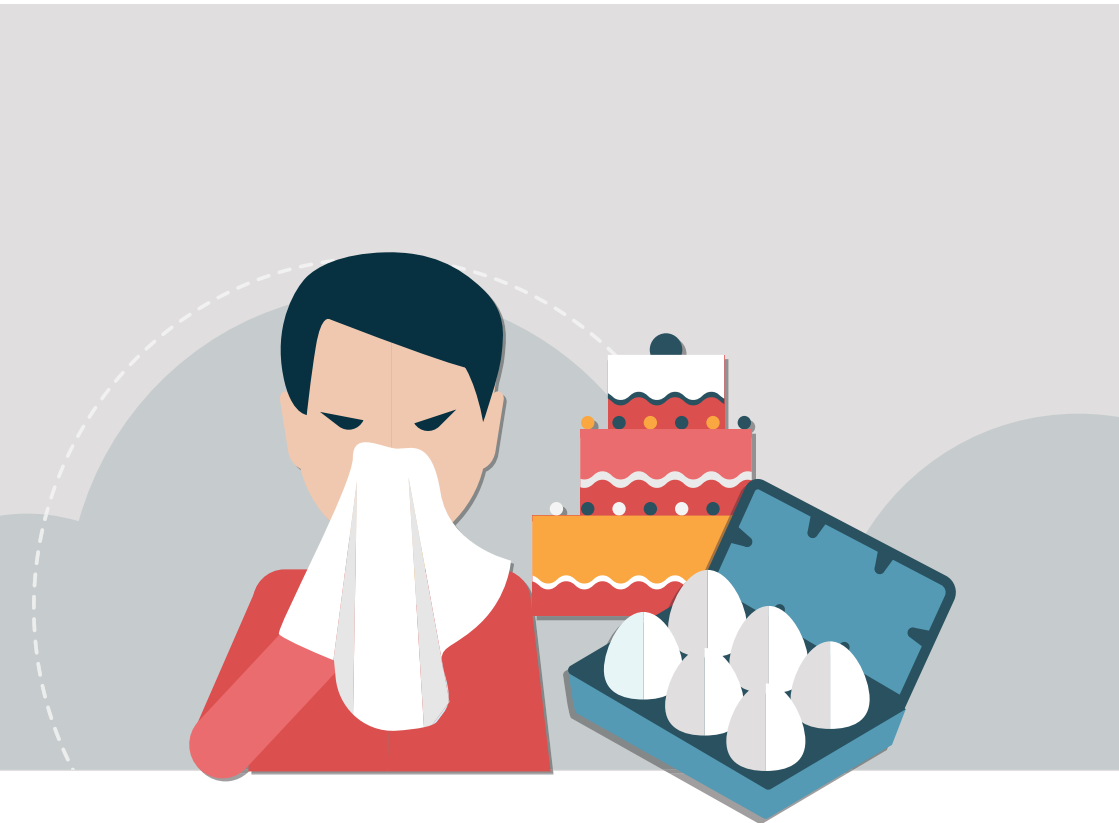
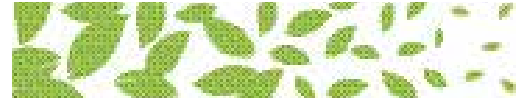
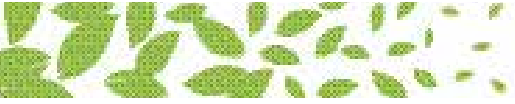


الطريقة المتدرجة لإعادة إدخال البيض ضمن الأطعمة عند الطفل المتحسس منه

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



يعرف الإدخال التدريجي للطعام في حالة تحسس المريض له بالتحدي الغذائي.

في البداية سنقوم بسرد بعض المعلومات العامة عن اختبار التحدي الغذائي في المنزل، والذي يجرى فقط بعد موافقة طبيب الحساسية والتغذية المختص، وتحت إشرافهما وتوجيهاتهما، ولا يجب أن تقوم به الأسرة لوحدها.

وهناك بعض الأسئلة التي توجه للعائلة قبل البدء، وهي تمثل الشروط الواجب توافرها حتى يتم القيام بالاختبار:

هل يتمتع الطفل بصحة جيدة؟

- يجب أن يتمتع الطفل بصحة جيدة قبل القيام باختبار التحدي الغذائي، فإذا كان الطفل مصاباً بالبرد أو الأنفلونزا أو أي مرض، فيجب عدم القيام بالاختبار.
- إذا كان الطفل مصاباً بالأكزيما أو الربو فلا يجب القيام بإجراء الاختبار، إلا إذا كانت الأعراض تحت السيطرة.
- إذا كان لديك شك حول ما إذا كان الطفل يتمتع بصحة جيدة بما فيه الكفاية، قم بتأجيل الاختبار إلى تاريخ لاحق.

أين ينبغي القيام باختبار التحدي الغذائي؟

- يجب أن يتم اختبار التحدي في المنزل وفي بيئة هادئة وتحت إشراف الوالدين أو الكبار.
- تأكد من توفر الوقت الكافي للقيام باختبار التحدي الغذائي، لمراقبة الطفل قبل وأثناء وبعد الاختبار.
- يجب القيام بإدخال الطعام الجديد في وقت مبكر من اليوم مما يسمح لكم بمراقبة الأعراض خلال النهار.

الطريقة المتدرجة لإعادة إدخال البيض ضمن الأطعمة عند الطفل المتحسس منه

٢

إرشادات حول كيفية القيام باختبار تحدي البيض في المنزل:

في البداية سيتم إعطاؤك تعليمات بأن تبدأ بإعطاء الطفل كميات صغيرة من الأطعمة المخبوزة الحاوية على البيض المخبوز والمطبوخ بشكل جيد (انظر إلى قائمة أطعمة المرحلة الأولى التي سيتم ذكرها في الصفحات التالية).

إن معظم الأطفال الصغار يتخلصون من الحساسية للبيض التي لديهم في مرحلة مبكرة من حياتهم وعادة ما سيتحمل جسمهم تناول الطعام المخبوز والحاوي على البيض أولاً ومن ثم البيض المطبوخ قليلاً ومن ثم البيض غير المطبوخ والبيض النيء في وقت لاحق.

إذا أصبح جسم الطفل قادراً على تحمل تناول الأطعمة المخبوزة والحاوية على البيض، سيسمح الطبيب بإدراج هذه الأطعمة بشكل منتظم في النظام الغذائي للطفل على الأقل ٢-٣ مرات في الأسبوع. وهذا سيساعد على زيادة تنوع الأطعمة في النظام الغذائي للطفل، ويمكن أن تساعد على التخلص من الحساسية للبيض في أقل وقت ممكن. ومع ذلك فمن المهم الاستمرار في تجنب تناول البيض الكامل لوحده وكذلك الأطعمة الحاوية على البيض المطبوخ قليلاً والبيض النيء حتى يسمح لك طبيب الحساسية أو أخصائي التغذية بذلك.



ماذا لو كان الطفل يتناول أدوية مضادة للهستامين؟

- من المهم أن لا يكون الطفل على أية أدوية مضادة للهستامين قبل القيام بإجراء الاختبار لأن هذه الأدوية قد تخفي ردود الفعل التحسسية إذا حدثت.
- لا يعطى دواء كلورفينيرامين (فينيرغان Phenergan)، في غضون ٤٨ ساعة من بدء اختبار التحدي، أي قبل يومين من بدء التحدي.
- لا تعطى مضادات الهستامين طويلة الأمد مثل زيرتيك (سيرتيزين) zirtex، كلاريتين (لوراتادين) claritin لمدة أسبوع كامل قبل القيام باختبار التحدي.
- إذا كان الطفل يتناول أدوية مضادة للهستامين فمن المستحسن أن يقوم بإجراء الاختبار في وقت من السنة يكون فيه أقل تأثراً بالحساسية أو لا توجد لديه أعراض تحسسية.
- من المهم أن تعرف وتدريب على الخطوات التي يجب عليك القيام بها إذا عانى الطفل من ردة فعل تحسسية أثناء اختبار التحدي هذا:
- يجب أن تتوفر لديك الأدوية المضادة للهستامين بهدف استخدامها إذا عانى الطفل من ردود فعل تحسسية في أية مرحلة من مراحل اختبار التحدي.
- تحقق من الجدول التالي للتحقق من أعراض الحساسية المحتملة وماذا تفعل إذا حدثت. إذا حدثت أي من الأعراض التالية. اوقف اختبار التحدي فوراً وابدأ بعلاج الطفل حسبها.

أعراض خفيفة إلى متوسطة	أعراض شديدة (يمكن أن تكون مهددة للحياة)
• الإحساس بالحر أو البرودة الشديدة. • حكة شديدة. • تطور سريع للطفح الجلدي الشروي. • التورم، وخاصة في الوجه. • شحوب الوجه. • الشعور بالقلق. • ألم في البطن. • الغثيان / التقيؤ. • وزيز معتدل (إعطاء دواء موسع للقصبات إنشاقاً مثل التريبتالين إذا كان متوفراً).	• صعوبة في التنفس سواء كان شكل وزيز و/أو بحة في الصوت و/أو صوت احتراق وتشنج الحنجرة. • انخفاض مستوى الوعي أو الإغماء أو حدوث شحوب وخمول أو أن يصبح الطفل قليل الحركة. • الصدمة.
العلاج: • اتصل بالرقم الإسعافي ٩٩٩ واطلب المساعدة الطارئة فوراً. • إذا كان لديك محقنة الإبي نفين الآلية فقم بإعطاء الطفل جرعة منه. • إذا اشتكى الطفل من ضيق في التنفس قم بإعطائه ١٠ بخات من دواء السالبوتامول إذا كان متوفراً لديك. • قم بإعطاء الطفل دواء مضاد للهستامين.	العلاج: • اوقف اختبار التحدي الغذائي واعط الطفل دواء مضاد للهستامين وراقب حالته لحوالي ٦-١٠ ساعات، وللعلم فإن بعض الأعراض قد تحدث بعد ساعات قليلة من إجراء الاختبار.

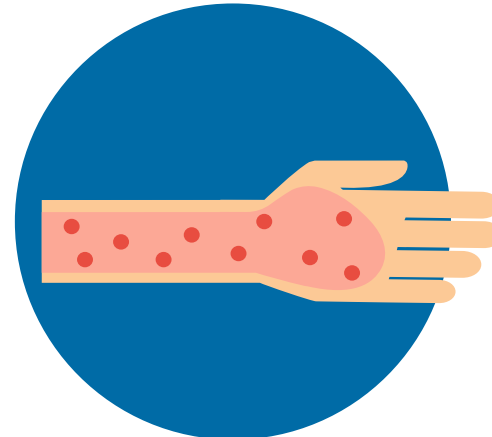
وهناك بعض الأسئلة التي سنقوم بالإجابة عنها:

١- كيف يمكنك القيام بالطريقة المتدرجة لإعادة إدخال الطعام؟

- تأكد من أن الطعام الجديد لا يحتوي على مواد يتحسس منها الطفل أو لم يأكلها الطفل من قبل.
- لا تقم بإعطاء الطفل أية أطعمة جديدة أخرى أثناء الاختبار.
- عندما يحين وقت زيادة كمية المادة الغذائية فإنه ينصح الأطباء بشكل عام بترك ما لا يقل عن مدة ثلاثة أيام قبل زيادة الكمية المتناولة أو البدء بتناول طعام جديد يحتوي على البيض. ومع ذلك يمكن لبعض الأطفال تحمل الكميات المتزايدة بسرعة أكبر في حين أن البعض الآخر قد يستغرق وقتاً أطول.
- إذا رفض الطفل تناول الطعام المقدم له فلا تجبره على تناوله.
- راقب حالة الطفل عن قرب لمدة ساعتين على الأقل بعد تناوله الجزء الأول من الطعام المخبوز والحاوي على البيض، و لمدة ساعتين كذلك في كل مرة تزيد فيها كمية الطعام المقدمة له.
- إذا شككت بأن الطفل أبدى علامات حساسية أو تحسس من الطعام المعطى فتوقف عن تقديم الطعام له وراقب حالته بشكل دقيق تحسباً من ظهور أية أعراض.
- كن متأكداً من أنك تستطيع الوصول إلى الأدوية الإسعافية للطفل بسهولة (كما هو موضح في خطة عمل الإسعافية) في حال حدوث ردة فعل تحسسية غير متوقعة.

٢- ماذا تفعل إذا حدث التفاعل التحسسي المتأخر للطفل؟

- عادةً ما تحدث ردود الفعل التحسسية المتأخرة بعد ساعتين على الأقل من تناول الطعام، ولكن يمكن أن تحدث بعد ثلاثة أيام من تناول الطعام.
- قد تشمل الأعراض النموذجية للحساسية تفاعم الكزيما، وألم في البطن، والغثيان، والإسهال.



- من المفيد كتابة وتسجيل كمية الطعام المتناول والأعراض تلو الإعطاء وذلك في مذكرة خاصة والاحتفاظ بها لأنها قد تساعدك في تحديد أية ردود فعل تحسسية متأخرة قد تحدث أثناء القيام بإعادة إدخال البيض.
- إذا كنت تظن من أن الطفل يعاني من تفاعل تحسسي متأخر في أول مرة تعطيه الطعام المخبوز والحاوي على البيض، فتوقف عن إعطاء الطعام وانتظر حتى تختفي الأعراض وانتظر على الأقل أربعة أسابيع وابدأ بأصغر كمية من الطعام الحاووي على البيض وذلك عندما تبدأ من جديد.
- إذا كنت تظن من أن طفلك يعاني من ردة فعل متأخرة عندما تزيد كمية الطعام المتناولة أو تنتقل إلى المرحلة التالية من مراحل إعادة إدخال البيض، فأرجع إلى الكمية السابقة والتي تم تحملها. وانتظر على الأقل أربعة أسابيع قبل محاولة زيادة الكمية أو الانتقال إلى المرحلة التالية.
- إذا استمر الطفل في المعاناة من ردود فعل متأخرة، فتوقف عن إعطاء الطعام واتصل بالطبيب أو أخصائي التغذية الخاص بالطفل.

نصائح عن إعادة إدخال البيض إلى النظام الغذائي للطفل في المنزل:

- ابدأ في إعطاء الطفل الأطعمة الحاووية على البيض المخبوز بدءاً من أعلى قائمة طعام المرحلة الأولى والمذكورة في الصفحات التالية من هذا الكتيب. وإذا تناول الطفل هذه الأطعمة وتحمل جسمه تناولها بانتظام فيجب عليك أخذ توجيهات الطبيب بأي مرحلة يجب أن تبدأ من مراحل إعادة إدخال البيض.
- تأكد من تقديم الأطعمة الحاووية على مكونات قد تناولها الطفل من قبل ولم يعاني من ردود فعل تحسسية تجاهها.
- من المستحسن إعطاء الطفل كمية صغيرة (ما مقداره عضة صغيرة) من الطعام الجديد والحاوي على البيض في أول يوم من الاختبار. فإذا لم تحدث ردة فعل تحسسية تجاه الطعام المتناول فقم بزيادة كمية هذا الطعام بشكل تدريجي حتى يتمكن جسم الطفل من تحمل الكمية المناسبة لعمره بشكل طبيعي.
- انتقل بشكل تدريجي من أعلى إلى أسفل قائمة طعام المرحلة الأولى واختر الأطعمة التي يرغب الطفل في تناولها.
- الأطفال الذين تجنبوا تناول البيض في بعض الأحيان لديهم كراهية تجاه البيض والأطعمة الحاووية على البيض حتى لو تخلصوا من الحساسية تجاه البيض، فإذا كان هذا الحال مع طفلك فلا تجبره على تناول الطعام الحاووي على البيض. ففي بعض الأحيان لا يحب الأطفال شكل طعام معين لذلك حاول تجربة نوع آخر من الطعام الحاووي على البيض المخبوز.
- ينبغي أن يستمر الطفل في تناول جميع الأطعمة الحاووية على البيض بشكل منتظم.
- إذا لم يتحمل الطفل تناول الطعام في مرحلة معينة، عد إلى المرحلة السابقة وقم بإعطاء الطفل كمية أصغر مما وصل إليها قبل التوقف وذلك عندما تبدأ من جديد.

الطريقة المتدرجة لإعادة إدخال البيض ضمن الأطعمة عند الطفل المتحسس منه

٦

مراحل إعادة إدخال البيض للنظام الغذائي للطفل المتحسس منه

- تأكد من قراءة التعليمات في بداية هذه النشرة.
- إذا كان الطفل قد تجنب تناول جميع المنتجات الحاوية على البيض فابدأ بالمرحلة الأولى من التحدي. فإذا تحمل جسم طفلك تناول البيض المطبوخ في الطعام، كن سعيداً لذلك وانتقل إلى المرحلة الثانية.

المرحلة الأولى: اختبار تناول المخبوزات الحاوية على البيض في المنزل

قائمة أطعمة المرحلة الأولى:

تحتوي هذه القائمة على أطعمة حاوية على البيض المخبوز أو المطبوخ جيداً، وهي:

- الكيك العادي والمصنوع في المخابز (تجنب شراء الكيك المغطى بعجينة سكرية).
- البسكويت.
- الكيك والبسكويت المصنوع في المنزل.
- الباستا الجافة والحاوية على البيض (مثل اللازانيا، نوديلز البيض egg noodles).
- الكعك المصنوع في المتاجر (مثل كعك اليوركشاير Yorkshire puddings).
- الحلويات المدهونة بالبيض.
- النقانق الحاوية على البيض (الأنواع النباتية واللحمية منها).
- المرق الحاوي على قطع البيض (مثل المرققة بنكهة الدجاج).
- القطايف المصنعة والمطبوخة مسبقاً والتي يمكن إعادة تسخينها.
- الخبز الخالي من الغلوتين أو الكروسان الحاوي على البيض.
- اللحوم والأسماك والخضروات المخبوزة في الفرن.
- الباستا الحاوية على البيض ومعكرونة النوديلز.
- الخبز عالي الحريات، والمعروك ويسمى بالانكليزي cholla bread، والمعجنات الهشة، والمعجنات الحاوية على البيض.

وصفة لصنع الكيك في المنزل:

- تكفي الكميات المذكورة في هذه الوصفة لصنع ٨ كيكات.
- ٤ أونصات (١١٢ غرام) من الطحين المنخل.
- ٤ أونصات (١١٢ غرام) من المارجرين.
- ٤ أونصات (١١٢ غرام) من سكر البودرة.
- ١ بيضة متوسطة الحجم.

خطوات إجراء الاختبار في المنزل:

- في البداية قم بتقطيع كيك واحدة إلى ١٦ قطعة.

اليوم الأول:

يعطى الطفل ما مقداره قطعة واحدة من هذه ال ١٦ قطعة ليأكلها. ويراقب الطفل ٢٤ ساعة.

اليوم الثاني:

يعطى الطفل ما مقداره قطعتين من هذه ال ١٦ قطعة أو ما يساوي ٨/١ ليأكلها. ويراقب الطفل ٢٤ ساعة.

اليوم الثالث:

يعطى الطفل ما مقداره ٤ قطع من هذه ال ١٦ قطعة أو ما يساوي ٤/١ ليأكلها. ويراقب الطفل ٢٤ ساعة.

اليوم الرابع:

يعطى الطفل نصف كيك ليأكلها. ويراقب الطفل ٢٤ ساعة.

اليوم الخامس:

يعطى الطفل كيك واحدة كاملة ليأكلها. ويراقب الطفل ٢٤ ساعة.

- إذا تحمل جسم الطفل تناول البيض المطبوخ في هذه المرحلة، فعندها يمكنك إعطاؤه كيك واحدة كاملة مصنوعة من نفس مكونات الوصفة المذكورة في الأعلى ولكن تحتوي على بيضتين بدلاً من بيضة واحدة.
- يمكن وضع الكيك الغير مستخدم في الثلاجة لتتجمد وذلك لكي تبقى طازجة أثناء محاولة إعادة الإدخال.

ملاحظات:

- يمكنك البقاء في كل مرحلة لفترة أطول مما هو مذكور في الأعلى، ولكن لا تزد الجرعة التالية بسرعة.
- حاول إعطاء الطفل الجرعة المطلوبة كل يوم. وإذا نسيت إعطاء الجرعة لعدة أيام (على سبيل المثال كان الطفل ليس على ما يرام)، قم بإعطاء الطفل جرعة أصغر مما وصل إليها قبل التوقف وذلك عندما تبدأ من جديد.
- لا تزد الجرعة إذا كان الطفل ليس على ما يرام.
- إذا ظهرت أعراض الحساسية، فقم بتخفيض الجرعة إلى مستوى يمكن للطفل تحمله.

ماذا يجب عليك القيام به بعد الانتهاء من المرحلة الأولى؟

إذا تناول الطفل الكيكة الحاوية على بيضة واحدة بدون ظهور أية أعراض للحساسية، تابع الاختبار وذلك بإعطاء الطفل كيكة حاوية على بيضتين. وعندما يتحمل جسم الطفل تناول كيكة حاوية على بيضة واحدة أو بيضتين اسمح للطفل بأن يتناول الأطعمة الحاوية على البيض المطبوخ مثل الكيك والبسكوت والكيكة الأسفنجية وكميات قليلة من كعك اليوركشاير Yorkshire pudding والقطايف.

ولكن استمر في تجنب إعطاء الطفل:

- المنتجات الحاوية على البيض الكامل، مثل: البيض المسلوق أو المقلي، والعجة، والساندويش الحاوي على البيض الكامل.
 - المنتجات الحاوية على البيض النيء، مثل: المايونيز، والآيس كريم، والحلويات الغير مخبوزة، وكذلك خليط الكيك الغير مخبوز بالفرن.
 - كل المنتجات الحاوية على البيض الكامل، مثل: مرينغويس meringues، والمارشيملو marshmallow، والكيك المجمد.
- يستطيع أخصائي التغذية أو أخصائي الحساسية أن يشرح لك متى يمكنك إعادة إدخال هذه الأطعمة للنظام الغذائي للطفل.

وإذا ظهرت أعراض الحساسية بعد تناول الطفل الكيكة الإسفنجية اسمح له بتناول الكمية التي لا تظهر عندها الأعراض، على سبيل المثال إذا عانى الطفل من ألم في البطن بعد تناول نصف كيكة قم بإعطائه أصغر كمية يمكن لجسمه تحملها، وزد هذه الكمية كل ثلاثة شهور مع الاستمرار في تجنب تناول جميع الأطعمة الحاوية على البيض والمذكورة في الأعلى.

المرحلة الثانية: إعادة إدخال البيض الكامل للنظام الغذائي.

ينصح بالقيام بهذه المرحلة إذا كان الطفل:

- عمره أكثر من سنتين.
- قد تناول كميات جيدة من الكيك الحاوي على بيضتين أو ما يعادلها لمدة ثلاثة شهور على الأقل ولم يظهر أية أعراض للحساسية.
- نتائج اختبارات الحساسية تجاه البيض سلبية أو منخفضة بشكل كبير.

قائمة أطعمة المرحلة الثانية:

تحتوي هذه القائمة على أطعمة حاوية على البيض المطبوخ قليلاً، وهي:

- القطايف المصنوعة في البيت.
- الليمون الرائب Lemon curd وهذه قد يضاف لها البيض.
- السمك واللحوم والخضروات المقلية بعد غمرها بخليط يحتوي على البيض، وخليط التيمبورا، والجمبري المقرمش.
- الفطيرة، وحلوى الكاسترد، التورتيللا الإسبانية.
- البيض المخفوق.
- عجة البيض.
- البيض المسلوق.
- البيض المقلي.
- كعكة اليوركشاير والتي يكون مركزها ليناً مثل الخليط اللزج.
- البيض الكامل والموجود ضمن خليط.
- البيض الكامل والموجود ضمن الخبز، مثل البيض في القطايف.
- كستارد محلى بالكراميل.
- مرينغويس Meringues (وهي كعكة مصنوعة من بياض البيض المخفوق مع السكر) والمطبوخ جيداً ومع مركز غير لزج.

إجراءات القيام بالمرحلة الثانية:

- حاول إعطاء الطفل قطعة صغيرة بحجم زر صغير من البيض الكامل المطبوخ مثل العجة والبيض المخفوق، وراقب الطفل ٢٤ ساعة.
- إذا لم تظهر الأعراض مباشرةً أو متأخرةً بعد تناول الطفل للبيض، أعطيه ضعف الكمية المذكورة سابقاً. واستمر في إعطائه كميات مضاعفة مع مراقبته ٢٤ ساعة بين الكميات المتضاعفة حتى يتمكن الطفل من تناول بيضة واحدة متوسطة الحجم ومطبوخة وبدون ظهور أية أعراض.
- عندما يتحمل جسم الطفل تناول بيضة واحدة، اسمح له بتناول أطعمة أخرى حاوية على البيض المطبوخ جيداً. مثل البيض المسلوق، وبيضة السكوتش scotch egg، وفطيرة quiche، والرز المقلي بالبيض.



المرحلة الثالثة:

تحتوي هذه القائمة على أطعمة حاوية على البيض غير المطبوخ أو البيض النيء، وهي:

- المايونيز سواء كان منزلية الصنع أو تجارياً.
- الكريمة الطازجة.
- بعض أنواع الآيس الكريم الطازجة.
- مeringues مع مركز لزج.
- مرنغويس الناعمة والغير مطبوخة، مثل فطيرة المرنغويس مع الليمون.
- البيض النيء والموجود في خليط الكعك غير المخبوز وغيرها من الأطباق غير المطبوخة.
- صلصة الجرجير.
- صلصة التارتار (وهي صلصة تحتوي على المايونيز مع الخردل).
- الجبن الذي يحتوي على ليزوزيم بياض البيض، مثل جبنة الفريكو frico وجبن edam.
- الشوكولاته والحلويات الحاوية على البيض، مثل النوغاتس nougat، وألواح شوكولاته milky way، وألواح شوكولاته Mars، الحلوى القابلة للمضغ chewitts، وشوكولاته كادبوري على شكل بيضة أو الشوكولاته المحشية بالكريمة أو بعجينة ال fondant.

لقد وضعت هذه النصائح الغذائية باستخدام أحدث المعلومات التي تم التوصل إليها في الوقت الحالي. وقد تم الحرص على إعطاء معلومات صحيحة ودقيقة. وكذلك فإن طبيب الحساسية وأخصائي التغذية غير مسؤولان عن ارتكاب أي خطأ من قبل الأسرة أثناء القيام بالاختبار في المنزل.

