

الحساسية الغذائية

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

صحة • تعليم • بحوث

الحساسية الغذائية

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية

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 هي:

الحليب، البيض، الفول السوداني، المكسرات (مثل الجوز واللوز)، القمح، الصويا، السمك، القشريات (مثل سرطان البحر والجمبري والسلطعون).

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 وقاتلة.

فالجهاز المناعي في جسم الإنسان (في حالة التحسس الغذائي) يشكل كميات كبيرة من المضادات المناعية (وهي بروتينات صغيرة مناعية) (تسمى الغلوبولينات المناعية IgE (E)، 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 التأق Anaphylaxis، إذا ما حدث التأق؛ يتطور بسرعة وقد يؤدي إلى الوفاة وتسمى الصدمة التأقية Anaphylactic Shock.

التأق قد يصيب أماكن عديدة من الجسم فقد يؤثر على جهاز التنفس ويسبب عسر تنفس وقد يسبب وهط القلب وقصور عمله، خط العلاج الأول للتأق هو دواء يسمى الإيبيني نفرين.

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 تأقية 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 يسبب تحسس شديد ولتجنب الوقوع في وضع خطير كهذا 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.

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 الآخر، 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.

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 مخطط 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 الإبيي نفرين بشكل دائم: الإبيي نفرين هو الدواء الوحيد الذي يستطيع إيقاف الحادثة المهددة للحياة في التفاعل التحسسي الشديد (التأق)، ولذلك عليك بحمل محقنة الإبيي نفرين معك دائماً وتأكد: من عدم انتهاء صلاحيتها ومدهتها، وعليك بحفظها في درجة حرارة مناسبة (الثلاجة وليس الفريزر)، وأخيراً تأكد من عدم تلفها بتغير لون الدواء.

2. كن على دراية تامة بطريقة استعمال أدوية العلاج وعلمها للآخرين وتأكد من أن كل شخص على صلة بك أو بطفلك على دراية تامة بكيفية التصرف في الحالات الطارئة. على الوالدين أن يعرفا كيفية التدبير الإسعافي والعلاج الدوائي في البيئة التعليمية وتدريب المسؤولين فيها على طريقة استعمالها.

3. إحمل بطاقة أو علامة تدل أن لديك حساسية غذائية، فهي تساعد في حماية المريض في الحالات الطارئة حيث يحوي التشخيص ويُذكر بطريقة العلاج وهذه قد تكون كرت صغير يوضع في المحفظة أو سلسلة تعلق في الرقبة أو سوار على المعصم.

التمييز والتعرف على الارتكاس التحسسي:

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

ما هي أعراض الارتكاس التحسسي؟

من الصعب التنبؤ بالارتكاس التحسسي للغذاء فالإرتكاس 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.

في بعض حالات التحسس الغذائي وبعد تحسن الأعراض الأولية يحدث لدينا الأعراض التحسسية مرة أخرى بعد ساعة إلى 4 ساعات من النوبة لاحقاً وهذا يسمى الارتكاس التحسسي ثنائي الطور Biphasic reaction.

كيف نعالج الارتكاس التحسسي؟

التفاعل التحسسي الشديد أو ما يسمى التأق علاجه يكون دائماً بحقن الإيبي نفرين، مضادات الهيستامين يمكن استخدامها للتخفيف من أعراض الحساسية الخفيفة ولكنها لا تستطيع السيطرة على التأق، وكذلك يجب أن لا تعطى أبداً بدلاً عن الإيبي نفرين. الأعراض الخفيفة قد تتحول بسرعة إلى إرتكاس مهدد للحياة.

إعطاء الإيبي نفرين في الحالات التحسسية الشديدة

الإيبي نفرين هو نوع من الأدرينالين وهو يساعد على تحسن الأعراض السريرية الشديدة الناجمة عن التحسس والتأق ويعتبر من الأدوية الآمنة. أطلب من طبيبك أن يدريك على طريقة حقن الدواء وأن تكون مرتاحاً لاستخدامها في المنزل أو أي مكان آخر، لا تترك عيادة الطبيب إلا وأنت متأكد من قدرتك على حقن الدواء بدون خوف وبالشكل الصحيح.

طريقة حقن الإيبى نغرين الآلية

استخرج الدواء من علبته .

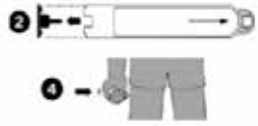
انزع الغطاء الأزرق، فهو غطاء أمان يمنع الجهاز من العمل.

إحقن المحقنة من رأسها البرتقالي في منتصف الوجه الخارجي للفخذ .

حافظ على الإبرة داخل الفخذ لمدة 10 ثواني.

إنزع الإبرة وقم بالتدليك الموضع لمكان الحقن.

يجب أن تحفظ محقنة الإيبى نغرين في درجة حرارة بين 15-20 درجة مئوية، وأن لا تتعرض إلى الشمس والحرارة



ما يجب عليكم عمله بعد استخدام الإيبى نغرين

1. اتصل برقم الإسعاف في 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 وطارئ وبأسرع وقت ممكن. سيارة الطوارئ (الإسعاف) قد تحوي الدواء الإسعافي (الإيبى نغرين).

2. عند اتصالك بـ 999 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 خلال 5 دقائق من الجرعة الأولى على الأقل.

5. يجب أن يبقى المريض في 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، وتؤكد 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 بديلا عن الحقنة المستخدمة.

الأطعمة الأكثر شيوعاً المسببة للحساسية الغذائية

القمح



السّمك



الصويا



القشريات



الفول
السوداني



الحليب



المكسرات



البيض



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

AIAP@hamad.qa

<http://aiap.hamad.qa>

