



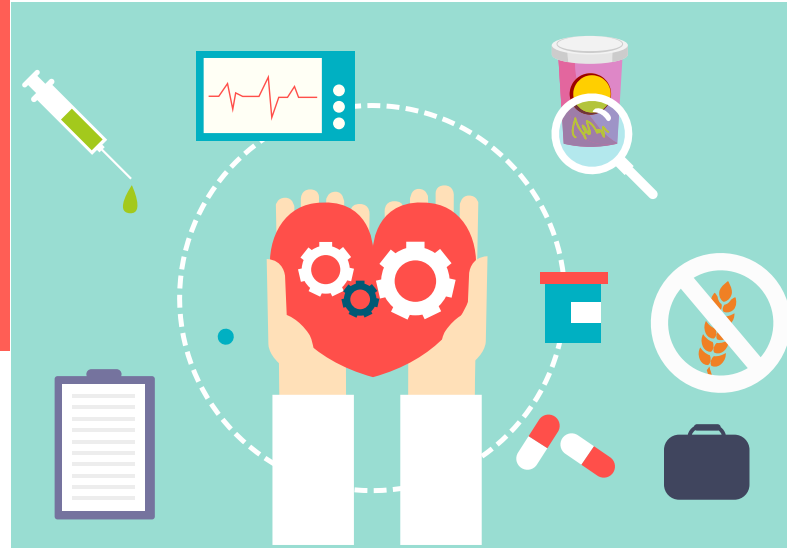
حساسية الطعام المباشرة



تصميم:
وجدان السويّد

كيف يتم علاج حساسية الطعام؟

- يجب وضع خطة واضحة لتجنب الأطعمة المسببة للحساسية، وهي:
- تجنب الطعام المسبب للحساسية.
 - قراءة محتويات الأطعمة المعلبة والمحضرة.
 - إشعار من سيتناول لديهم الطعام مثل المطاعم والدعوات الخاصة.
 - عدم استخدام أدوات الطبخ التي تم استخدامها في تحضير الأطعمة المسببة للحساسية إلا بعد غسلها جيّداً.
 - إشعار جميع أفراد العائلة خاصة إذا كان المصاب طفلاً.
 - إشعار المدرسة.
 - يفضل أن يحمل المصاب معه بطاقة تدل على إصابته بحساسية الطعام.
 - إذا كان لدى شخص ردود فعل تحسسية حادة من الأطعمة فإنه يتعين على الطبيب وصف علاج له يسمى ب (EPIPEN) وهو عبارة عن جهاز حقن ذاتي على شكل قلم يحتوي على مادة الادرينالين الفعالة في التحكم بأعراض الحساسية المفترطة، هذا الجهاز يجب أن يحمله المصاب معه أينما كان ليستخدمه بنفسه أو من قبل أي شخص قريب منه في حالة حدوث أعراض تنبئ بتحسس شديد.
 - أما في حالة حدوث أعراض جلدية طفيفة فإن مضادات الهيستامين قد تفيد في هذه الحالات للتحكم بالطفح والحكة.



ما هي حساسية الطعام المباشرة؟

ظهور أعراض لدى الشخص بعد تناول طعام معين نتيجة استجابة غير طبيعية للجهاز المناعي يتعامل فيها هذا الجهاز مع الطعام كما لو أنه مادة غريبة ضارة بالجسم و في بعض الحالات تنشأ الأعراض حتى عند ملامسة أو استنشاق هذا الطعام، تحدث الأعراض عادة خلال الساعتين الأولى من تناول الطعام.

كل أنواع الأطعمة قد تسبب حساسية لدى تناولها لكن الأطعمة الأكثر شيوعا هي:



قد يتحسس الشخص من نوع واحد أو أكثر من الأطعمة و أحيانا يكون من الصعب معرفة ما إذا كان لدى الشخص حقًا حساسية الطعام أم لا، وذلك لأن البعض يمكن أن يشعر بأعراض بعد تناول بعض الأطعمة لأسباب أخرى، على سبيل المثال يمكن للشخص الشعور بحرقة بعد تناول الأطعمة الغنية بالتوابل أو يمكن حدوث إسهال بعد تناول الحليب نتيجة صعوبة هضم مادة اللاكتوز في الحليب ولا تعتبر هذه الحالات حساسية طعام.



ما هي أعراض حساسية الطعام؟

أعراض حساسية الطعام يمكن أن تتراوح بين معتدلة وحادة، ويمكن أن تشمل:

أعراض خفيفة:

- طفح جلدي على شكل بقع حمراء من الجلد يصاحبها حكة شديدة
- تورم الجلد
- تورم و احمرار العين مع حكة
- سيلان الأنف أو العطس



أعراض حادة و شديدة و تسمى أيضا «الحساسية المفرطة»، ويمكن أن تشمل:

- تورم الحلق، أو السعال الكثير
- صعوبة في التنفس أو صفير
- استفراغ أو إسهال
- شعور بالدوار أو إغماء
- في بعض الحالات يحدث انخفاض شديد في الضغط وقد تحدث الوفاة

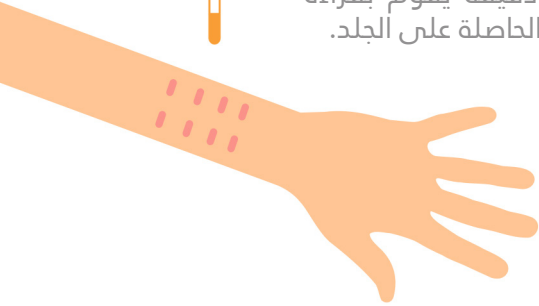


هل هناك اختبار لحساسية الطعام؟

نعم و هذه الاختبارات تجرى للأطعمة التي تم حدوث أعراض بعد تناولها أو الأطعمة المشابهة لها في التركيب:

اختبار الجلد:

وهنا يقوم الطبيب بوضع قطرة من الطعام المسبب للأعراض على جلد المصاب و من ثم يقوم بوخز المنطقة ليسمح للطعام بالدخول للأنسجة الداخلية، ثم بعد مرور ١٥-٢٠ دقيقة يقوم بقراءة ردة الفعل الحاصلة على الجلد.



اختبار الدم :

يتم خلاله البحث عن الأجسام المضادة للطعام المسبب للأعراض وهي الأجسام المضادة التي ينتجها الجهاز المناعي عند التعرض للطعام وتتسبب في حدوث الأعراض عند التعرض لنفس الطعام.

