

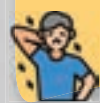
خطر! با احتیاط مصرف کنید

حساسیت به مواد غذایی گاهی ممکن است کشنده هم باشد

معصومه متین‌نژاد | حتما درباره افرادی شنیده‌اید که با خوردن برخی مواد غذایی دچار تنگی نفس یا نشانه‌های خطرناکی مانند آن می‌شوند. به این مشکل حساسیت یا آلرژی می‌گویند که بیش از ۱۶۰ ماده غذایی می‌تواند سبب بروز آن شود. مشکلی که در افراد مختلف، نوع ماده غذایی حساسیت‌زا و نشانه‌های بروز آن متفاوت است. برای نمونه اگر با خوردن غذاهایی مانند بادمجان، انگور، خربزه یا گوجه‌فرنگی اطراف دهانتان قرمز می‌شود یا احساس خارش در گلو و اطراف دهان دارید باید اسم خودتان را به فهرست این افراد اضافه کنید. خوشبختانه این ساده‌ترین نوع بروز حساسیت است. چون گاهی خوردن برخی مواد غذایی می‌تواند واکنش‌های شدیدی مانند خفگی و مرگ را هم به دنبال داشته باشد. از آنجایی که این مشکل قرار نیست از بدو تولد یا فرد همراه باشد و می‌تواند به یک باره ایجاد شود، مهم است که اطلاعات خودتان را در این باره بیشتر کنید.

حساسیت غذایی

حساسیت یا آلرژی غذایی مشکل شایعی است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه پروتئین‌های موجود در برخی مواد غذایی را یک تهدید برای خودش می‌داند و در نتیجه، موادی شیمیایی آزاد می‌کند که سبب بروز واکنش‌هایی مانند خارش در بدن می‌شود.



نشانه‌های خفیف بروز حساسیت

- خارش لب و دهان
- حالت تهوع
- اسهال و استفراغ
- کپهر و تورم پوست
- خارش پوست.



نشانه‌های جدی بروز حساسیت

- مشکل در تنفس
- برافروختگی پوست
- تورم لب و دهان
- احساس ضعف
- نبض تند
- افت فشار خون
- کاهش هوشیاری



زمان مراجعه به پزشک

در صورت بروز واکنش‌های شدید و جدی حساسیت مانند مشکل در تنفس باید به پزشک مراجعه کرد.



روش‌های تشخیصی بیماری

- بررسی پیشینه پزشکی بیمار
- آزمایش خون
- آزمایش پوست
- آزمایش چالش غذا



چند دقیقه تا چند ساعت

زمان بروز نشانه‌های حساسیت ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت از زمان در معرض قرار گرفتن طول بکشد.



کدام پزشک

برای تشخیص نوع حساسیت باید به پزشکان آلرژی و ایمونولوژی مراجعه کرد.



شروع حساسیت

در برخی افراد حساسیت به مواد غذایی به یک باره ایجاد می‌شود، یعنی ممکن است تا دیروز به آن حساسیت نداشته باشند و امروز بدنشان به مصرف آن واکنش نشان بدهد.



ماندگاری مشکل

برخی حساسیت‌های غذایی با گذر زمان از بین می‌روند، به ویژه در کودکان و برخی هم تا پایان عمر با فرد می‌مانند.



۲۰ درصد

در دوده گذشته حدود ۲۰ درصد به جمعیت افراد دارای حساسیت غذایی افزوده شده است.



۹۰ درصد

عامل حدود ۹۰ درصد حساسیت‌های غذایی جدی به مصرف پروتئین‌های موجود در مواد غذایی برمی‌گردد.



۶-۸ درصد

حساسیت غذایی در بین حدود ۶ درصد بزرگسالان و ۸ درصد کودکان بروز می‌کند.



شوگ آنافیلاکسی

شوگ آنافیلاکسی به معنای واکنش شدید حساسیت‌زا به یک ماده غذایی است که امکان دارد به مرگ هم ختم شود.



درمان

حساسیت به مواد غذایی هنوز درمان قطعی ندارد و بهترین راه برای جلوگیری از آن این است که فرد از خوردن غذاهایی پرهیز کند که به آن‌ها حساسیت دارد.



داروهای تجویزی

برای از بین بردن نشانه‌های حساسیت در واکنش‌های معمولی، آنتی‌هیستامین (زل، مایع و قرص) و در واکنش‌های شدید، اپی‌نفرین یا آدرنالین تجویز می‌شود.



مواد غذایی مفید

مصرف برخی مواد غذایی سبب ترشح آنتی‌بادی از دستگاه گوارش می‌شود که با پوشاندن ترکیبات حساسیت‌زای مواد غذایی به پیشگیری، کاهش نشانه‌ها و درمان حساسیت کمک می‌کند.



- میوه و سبزی‌های تازه
- مرکبات
- آجیل خام
- گوشت کم چرب
- ماست کم چرب
- حبوبات
- برنج با سبوس
- ذرت و گندم
- لوبیا و یا قلا
- آب هویج
- چغندر
- کرفس و خیار
- زنجبیل
- سیرو پیاز
- فلفل سیاه و قرمز

چند توصیه مهم

- در هنگام خرید حتما برچسب ترکیبات روی بسته‌بندی‌ها را بررسی کنید.
- اگر کودکان به ماده غذایی حساسیت دارد حتما آموزش‌های لازم را به او بدهید، به ویژه وقتی کسی چیزی به او تعارف می‌کند.
- در هنگام خرید غذا از بیرون، حتما درباره حساسیتی که دارید به فروشنده یادآوری کنید.
- به اطرافیان خودتان مانند دوستان و فامیل یا معلم فرزندان در صورتی که حساسیت دارد، اطلاع‌رسانی کنید.
- اگر به ماده غذایی حساسیت شدید دارید و به داروی خاصی مانند اپی‌نفرین نیاز پیدا می‌کنید، همیشه یک عدد اتواینجکتور اپی‌نفرین همراه خود داشته باشید، به ویژه در سفرها.
- در صورت بروز نشانه‌های حساسیت و نامشخص بودن منبع آن، حتما برای تشخیص و گرفتن مشاوره به پزشک متخصص مراجعه کنید.

حساسیت‌زاترین مواد غذایی



شیرگاو

شایع‌ترین حساسیت در کودکان است که حدود ۳ تا ۲ درصد نوزادان را درگیر می‌کند.

تخم‌مرغ

دومین حساسیت رایج در کودکان است و خیلی وقت‌ها تا ۱۶ سالگی از بین می‌رود.

مغز دانه‌ها

حساسیت به مغز دانه‌هایی مانند بادام، گردو، پسته و فندق معمولاً مادام‌العمر است و کمتر از ۱۰ درصد افراد از آن عبور می‌کنند.

بادام زمینی

شایع‌ترین حساسیت گروه سنی کودک و نوجوان است و حدود ۲۰ درصد کودکان با گذر زمان از آن عبور می‌کنند.

گندم

حساسیت به گلوتن گندم در بسیاری از کودکان تا ۱۰ سالگی از بین می‌رود.

سویا

این حساسیت غذایی بیشتر در نوزادان و کودکان زیر ۳ سال دیده می‌شود و در حدود ۷۰ درصد موارد با گذر زمان از بین می‌رود.

آبزیان

حساسیت به آبزیان معمولاً در بزرگسالی ایجاد می‌شود و معمولاً نیز خطرناک است.

کنجد

در کودکانی که به بادام زمینی و مغزها حساسیت دارند، این مشکل شایع‌تر است.