

## از حساسیت های غذایی چه می دانید؟

در زمانهای گذشته آدمها بعد از خوردن میوه یا غذایی خاص دچار مشکلات متفاوتی از جمله خارش و کهیر می شدند که دلیل آنرا نمی دانستند. با پیشرفت علم و انجام آزمایشات مختلف پزشکان پی به حساسیت غذایی بردند. الان با وجود آزمایشات مختلف بطور دقیق این مشکل را شناسایی کرد. برای انجام این آزمایشات حتما به یکی از آزمایشگاههای خوب در پاسداران تهران مراجعه کنید.

حساسیت غذایی یک واکنش سیستم ایمنی است که بلافاصله پس از خوردن یک غذای خاص رخ می دهد. حتی مقدار کمی از غذای آلرژی زا می تواند علائم و نشانه هایی مانند مشکلات گوارشی، کهیر یا تورم مجاری تنفسی را ایجاد کند. در برخی افراد، حساسیت غذایی می تواند باعث علائم شدید یا حتی واکنش تهدید کننده زندگی شود که به آنافیلاکسی معروف است.

حدود ۶ تا ۸ درصد از کودکان زیر ۳ سال و تا ۳ درصد از بزرگسالان حساسیت غذایی را تجربه می کنند.

به راحتی می توان آلرژی غذایی را با واکنش بسیار شایع تری که به عدم تحمل غذایی معروف است اشتباه گرفت. عدم تحمل یک ماده غذایی نوعی بیماری با جدیت کمتری است که سیستم ایمنی بدن را درگیر نمی کند.

برای افرادی که حساسیت غذایی دارند، حتی قرار گرفتن در معرض مقدار بسیار کمی از غذای مشکل ساز می تواند باعث واکنش آلرژیک شود.

در موارد شدیدتر، حساسیت غذایی می تواند باعث آنافیلاکسی شود. علائمی، که می توانند خیلی سریع ظاهر شوند شامل خارش، بثورات پوستی، تورم گلو یا زبان، تنگی نفس و فشار خون پایین است. برخی موارد می تواند کشنده باشد.

حساسیت های غذایی واقعی را می توان به دو نوع اصلی تقسیم کرد: آنتی بادی IgE یا آنتی بادی غیر IgE. آنتی بادی ها نوعی پروتئین خون هستند که توسط سیستم ایمنی بدن برای تشخیص و مبارزه با عفونت مورد استفاده قرار می گیرد.

در حساسیت غذایی IgE، آنتی بادی IgE توسط سیستم ایمنی آزاد می شود. در حساسیت غذایی غیر IgE، آنتی بادی IgE آزاد نمی شود و سایر قسمت های سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با تهدید درک شده استفاده می شود.

## علائم حساسیت غذایی:

برای برخی از افراد، واکنش آلرژیک به یک غذای خاص ممکن است ناراحت کننده باشد اما شدید نیست. برای سایر افراد، واکنش غذایی آلرژیک می تواند ترسناک و حتی تهدید کننده زندگی باشد. علائم آلرژیک غذایی معمولاً ظرف چند دقیقه تا دو ساعت پس از خوردن غذا ظاهر می شود.

شایع ترین علائم و نشانه های آلرژیک غذایی عبارتند از:

- تورم زبان ، دهان یا صورت
- مشکل در تنفس
- فشار خون پایین
- استفراغ
- اسهال
- بثورات خارش دار

## آنافیلاکسی

در برخی افراد، حساسیت غذایی می تواند باعث ایجاد واکنش آلرژیک شدید به نام آنافیلاکسی شود. که می تواند علائم و نشانه های تهدید کننده زندگی را ایجاد کند، از جمله:

- منقبض شدن و سفت شدن مجاری تنفسی
- تورم گلو یا احساس توده ای در گلو که تنفس را مشکل می کند
- شوک با افت شدید فشار خون
- نبض سریع
- سرگیجه، سبکی سر یا از دست دادن هوشیاری

درمان اورژانسی برای آنافیلاکسی بسیار مهم است. آنافیلاکسی بدون درمان می تواند باعث کما یا حتی مرگ شود.

## محرک های رایج حساسیت غذایی

رایج ترین غذاهای حساسیت زا حدود ۹۰٪ همه آلرژیک های غذایی هستند و مردم معمولاً از آنها به عنوان "هشت آلرژن بزرگ" یاد می کنند. این غذاها عبارتند از:

- تخم مرغ
- ماهی
- شیر
- آجیل از جمله فندق، گردو، بادام هندی و پسته
- بادام زمینی
- میگو، خرچنگ و صدف
- سویا
- گندم

کالچ آمریکایی آلرژی، آسم و ایمونولوژی می گوید رایج ترین آلرژن های غذایی برای کودکان شیر، تخم مرغ و بادام زمینی هستند.

### تشخیص حساسیت غذایی

برای تشخیص حساسیت، پزشک از فرد در مورد واکنش های وی نسبت به غذا سوال می کند. آنها می خواهند بدانند:

- چه علائمی ایجاد می شود
- چقدر طول می کشد تا واکنش شروع شود
- کدام غذاها باعث آن می شوند
- آیا غذا پخته شده است
- جایی که فرد آن را می خورد

پزشک همچنین در مورد حساسیتهای دیگر مانند آلرژی فصلی یا آسم و سابقه آلرژی خانوادگی پرسش خواهد کرد.

آزمایشات زیر می تواند به پزشک در تشخیص حساسیت غذایی کمک کند:

تست خارش پوست: متخصص غذاهای رقیق شده را روی بازوی فرد قرار می دهد و به آرامی پوست را خراش می دهد. هرگونه واکنشی مانند خارش، تورم یا قرمزی نشان می دهد که فرد ممکن است به آلرژی مبتلا باشد. افراد ممکن است نیاز داشته باشند این آزمایش را چندین بار تکرار کنند.

آزمایش خون: این آزمایش به دنبال وجود آنتی بادی هایی است که مخصوص پروتئین های غذایی خاصی هستند و می توانند نشان دهنده حساسیت باشند.

دفترچه خاطرات غذایی: فرد هر چیزی را که می خورد یادداشت می کند و در صورت بروز علائم توضیح می دهد.

### شرایط رایجی که می تواند با حساسیت غذایی اشتباه شود عبارتند از:

عدم وجود آنزیم مورد نیاز برای هضم کامل غذا: ممکن است فرد مقادیر کافی از برخی آنزیم های مورد نیاز برای هضم برخی غذاها را نداشته باشد. به عنوان مثال، مقادیر کافی آنزیم لاکتاز، توانایی در هضم لاکتوز، قند اصلی محصولات لبنی را کاهش می دهد. عدم تحمل لاکتوز می تواند باعث نفخ، گرفتگی، اسهال شود.

مسمومیت غذایی: گاهی مسمومیت غذایی می تواند یک واکنش آلرژیک را تقلید کند. باکتری های موجود در ماهی فاسد شده و ماهی های دیگر نیز می توانند سم ایجاد کنند که واکنش های آلرژیک را تحریک می کند.

حساسیت به افزودنی های غذایی: برخی از افراد پس از خوردن برخی از افزودنی های غذایی واکنش های گوارشی و سایر علائم را نشان می دهند. به عنوان مثال، سولفیت هایی که برای نگهداری میوه های خشک، کنسروها و شراب استفاده می شوند، می توانند حملات آسم را در افراد حساس ایجاد کنند.

بیماری سلیاک: در حالی که گاهی اوقات از بیماری سلیاک به عنوان حساسیت به گلوتن یاد می شود، منجر به آنافیلاکسی نمی شود. مانند حساسیت غذایی، واکنش سیستم ایمنی بدن را شامل می شود، اما این یک واکنش منحصر به فرد است که پیچیده تر از یک آلرژی غذایی ساده است.

این بیماری مزمن گوارشی با خوردن گلوتن، پروتئینی که در نان، ماکارونی، کوکی ها و بسیاری از غذاهای دیگر حاوی گندم، جو یا چاودار وجود دارد، ایجاد می شود.

افراد مبتلا به بیماری سلیاک که غذاهای حاوی گلوتن مصرف می کنند، یک واکنش ایمنی در بدنشان ایجاد می شود که باعث آسیب به سطح روده کوچک می شود و منجر به ناتوانی در جذب برخی از مواد مغذی می شود.

### عوامل خطر ایجاد حساسیت غذایی:

- سابقه خانوادگی: اگر آسم، اگزما، کهیر یا حساسیت هایی مانند تب یونجه در خانواده شما شایع باشد، در معرض خطر آلرژی غذایی هستید.

- آلرژی های دیگر: اگر قبلاً به یک ماده غذایی حساسیت داشته باشید، ممکن است در معرض خطر افزایش حساسیت به غذای دیگر باشید. اگر انواع دیگری از واکنش های آلرژیک مانند تب یونجه یا اگزما دارید، خطر ابتلا به آلرژی غذایی بیشتر است.
- سن: حساسیت غذایی در کودکان، به ویژه کودکان نوپا و نوزادان شایع تر است. با افزایش سن، سیستم گوارشی شما بالغ می شود و بدن شما کمتر احتمال دارد غذا یا اجزای غذایی را که باعث ایجاد حساسیت می شوند جذب کند.

آسم: آسم و آلرژی غذایی معمولاً با هم اتفاق می افتند.

عواملی که ممکن است خطر ابتلا به واکنش آنافیلاکتیک را افزایش دهند عبارتند از:

- داشتن سابقه آسم
- نوجوان یا جوان بودن
- تأخیر در استفاده از اپی نفرین برای درمان علائم حساسیت غذایی
- نداشتن کهیر یا سایر علائم پوستی

#### عوارض حساسیت غذایی:

- آنافیلاکسی: یک واکنش آلرژیک تهدید کننده زندگی است.
- درماتیت آتوپیک (اگزما): حساسیت غذایی ممکن است باعث واکنش پوستی مانند اگزما شود.

#### پیشگیری از حساسیت غذایی:

بهترین راه برای پیشگیری از واکنش آلرژیک، شناخت و اجتناب از غذاهایی است که علائم و نشانه ها را ایجاد می کنند. برای برخی از افراد، این فقط یک ناراحتی کوچک است، اما برخی دیگر بسیار آزار دهنده است. همچنین، برخی از غذاها-هنگامی که به عنوان مواد اولیه در غذاهای خاص استفاده می شوند-ممکن است به خوبی پنهان شوند. این امر به ویژه در رستوران ها و سایر محیط های اجتماعی صادق است.

اگر می دانید آلرژی غذایی دارید، به نکات زیر توجه کنید:

بدانید چه می خورید و می نوشید. حتماً برچسب مواد غذایی را با دقت بخوانید.

اگر قبلاً واکنش شدید داشته اید، از دستبند یا گردنبند هشداردهنده پزشکی استفاده کنید که به دیگران اطلاع دهد در صورت بروز واکنش و عدم برقراری ارتباط، به آلرژی غذایی مبتلا هستید.

در مورد تجویز اپی نفرین اورژانسی با پزشک خود مشورت کنید.

در رستوران ها مراقب باشید. باید کاملاً مطمئن باشید که وعده غذایی که سفارش می دهید حاوی غذای حساسی را برای شما نیست. همچنین، مطمئن شوید که غذا روی سطوح یا ماهیتابه هایی که حاوی هرگونه غذایی که به آن حساسیت دارید، آماده نشده باشد.

اگر کودک شما به غذا حساسیت دارد، برای اطمینان از ایمنی او این اقدامات را انجام دهید:

به افراد کلیدی اطلاع دهید که فرزند شما به غذا حساسیت دارد. با مراقبین کودک، پرسنل مدرسه، والدین دوستان فرزند خود و سایر بزرگسالانی که به طور مرتب با فرزند شما ارتباط برقرار می کنند صحبت کنید. تأکید کنید که واکنش آلرژیک می تواند تهدید کننده زندگی باشد و نیاز به اقدامات فوری دارد. اطمینان حاصل کنید که فرزند شما نیز می داند که در صورت واکنش به غذا فوراً درخواست کمک کند.

علائم حساسیت غذایی را توضیح دهید. به بزرگسالانی که با فرزند شما وقت می گذرانند، نحوه تشخیص علائم و نشانه های واکنش آلرژیک را بیاموزید.

برنامه عملیاتی بنویسید. برنامه شما باید نحوه مراقبت از کودک را در صورت واکنش آلرژیک به غذا توضیح دهد. یک نسخه از طرح را به مدرسه فرزند خود و سایر افرادی که از فرزند شما مراقبت و نظارت می کنند، ارائه دهید. از فرزند خود بخواهید که از دستبند یا گردنبند هشدار دهنده پزشکی استفاده کند. این هشدار علائم آلرژیک کودک شما را لیست کرده و توضیح می دهد که چگونه دیگران می توانند در مواقع ضروری کمک های اولیه را ارائه دهند.

منابع:

<https://www.medicalnewstoday.com>

<https://www.mayoclinic.org>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D%A%D%A%DB%3B%AD%YA%AD%3B%AD%D%8Ahttps://fa.wikipedia.org/wiki/%D%A%D%A%DB%3B%AD%YA%AD%3B%AD%D%8A>

<https://www.nhs.uk/conditions/anaphylaxis>

<https://www.nhs.uk/conditions/anaphylaxis>