

تخم مرغ یکی از رایج ترین غذاهای آلرژی زا برای کودکان است.

علائم آلرژی به تخم مرغ معمولا چند دقیقه تا چند ساعت پس از خوردن تخم مرغ یا غذاهای حاوی تخم مرغ رخ می دهد. علائم و نشانه ها از خفیف تا شدید متغیر است و می تواند شامل بثورات پوستی، کهیر، احتقان بینی و استفراغ یا سایر مشکلات گوارشی باشد.

به ندرت، آلرژی به تخم مرغ می تواند باعث آنافیلاکسی شود که یک واکنش تهدید کننده زندگی است. آلرژی به تخم مرغ می تواند در اوایل دوران نوزادی رخ دهد.

برای تشخیص آلرژی به تخم مرغ، می توانید از طریق جواب آزمایش های خونی که از دقیقترین آزمایشگاه شمال تهران دریافت می کنید، مطلع شوید.

علائم آلرژی به تخم مرغ چیست؟

واکنش های آلرژی به تخم مرغ از فردی به فرد دیگر متفاوت است و معمولا بلافاصله پس از قرار گرفتن در معرض تخم مرغ رخ می دهد. علائم آلرژی به تخم مرغ می تواند شامل موارد زیر باشد:

- التهاب پوست یا کهیر - شایع ترین واکنش آلرژی به تخم مرغ
- احتقان بینی، آبریزش بینی و عطسه (رینیت آلژیک)
- علائم گوارشی مانند گرفتگی عضلات، حالت تهوع و استفراغ
- علائم و نشانه های آسم مانند سرفه، خس خس سینه، تنگی قفسه سینه یا تنگی نفس

آنافیلاکسی چیست؟ آیا آلرژی به تخم مرغ می تواند منجر به آنافیلاکسی شود؟

یک واکنش آلژیک شدید می تواند منجر به آنافیلاکسی شود، یک وضعیت اورژانسی تهدید کننده زندگی که نیاز به تزریق فوری اپی نفرین (آدرنالین) و مراجعه به اورژانس دارد. علائم و نشانه های آنافیلاکسی عبارتند از:

- انقباض راه های هوایی، از جمله تورم گلو یا توده ای در گلو که تنفس را دشوار می کند.
- درد و گرفتگی شکم
- نبض سریع
- شوک، همراه با کاهش شدید فشار خون که به صورت سرگیجه، سبکی سر یا از دست دادن هوشیاری احساس می شود

علل آلرژی به تخم مرغ چیست؟

واکنش بیش از حد سیستم ایمنی باعث ایجاد آلرژی غذایی می شود. برای آلرژی به تخم مرغ، سیستم ایمنی به اشتباه برخی پروتئین های تخم مرغ را مضر تشخیص می دهد. هنگامی که شما یا فرزندتان با پروتئین های تخم مرغ تماس پیدا می کنید، سلول های سیستم ایمنی (آنتی بادی ها) آنها را می شناسند و به سیستم ایمنی سیگنال می دهند که هیستامین و سایر مواد شیمیایی که باعث علائم و نشانه های آلژیک می شوند آزاد کند.

هم زرده و هم سفیده تخم مرغ حاوی پروتئین هایی هستند که می توانند باعث آلرژی شوند، اما آلرژی به سفیده تخم مرغ شایع تر است. در صورتی که مادر تخم مرغ مصرف کند، ممکن است نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، واکنش آلژیک به پروتئین تخم مرغ موجود در شیر مادر داشته باشند.

عوامل خاصی می توانند خطر ابتلا به آلرژی به تخم مرغ را افزایش دهند، چه عواملی هستند؟

عوامل خاصی می توانند خطر ابتلا به آلرژی به تخم مرغ را افزایش دهند:

درماتیت آتوپیک. احتمال بروز آلرژی غذایی در کودکان مبتلا به این نوع واکنش پوستی بسیار بیشتر از کودکانی است که مشکلات پوستی ندارند.

سابقه خانوادگی. اگر یکی از والدین یا هر دوی شما مبتلا به آسم، آلرژی غذایی یا نوع دیگری از آلرژی (مانند تب یونجه، کهیر یا اگزما) باشند، در معرض خطر ابتلا به آلرژی غذایی قرار دارید.

سن. آلرژی به تخم مرغ در کودکان شایع است. با افزایش سن، سیستم گوارشی بالغ می شود و واکنش های غذایی آلژیک کمتر رخ می دهد.

عوارض آلرژی به تخم مرغ چیست؟

مهم ترین عارضه آلرژی به تخم مرغ داشتن یک واکنش آلژیک شدید است که نیاز به تزریق اپی نفرین و درمان اورژانسی دارد.

همان واکنش سیستم ایمنی که باعث آلرژی به تخم مرغ می شود، می تواند شرایط دیگری را نیز ایجاد کند. اگر شما یا فرزندتان به تخم مرغ حساسیت دارید، ممکن است شما یا فرزندتان در معرض خطر ابتلا به موارد زیر باشید:

- آلرژی به مواد غذایی دیگر مانند شیر، سویا یا بادام زمینی

- آلرژی به شوره حیوانات خانگی، کنه های گرد و غبار یا گرده علف
- واکنش های آلرژیک پوستی مانند درماتیت آتوپیک
- آسم، که به نوبه خود خطر واکنش آلرژیک شدید به تخم مرغ یا سایر غذاها را افزایش می دهد

چگونه میتوان از آلرژی به تخم مرغ پیشگیری کرد؟

برچسب مواد غذایی را با دقت بخوانید. برخی از افراد به غذاهایی که فقط مقدار کمی تخم مرغ دارند واکنش نشان می دهند.

هنگام غذا خوردن در خارج از خانه احتیاط کنید.

از دستبند یا گردنبند آلرژی استفاده کنید. اگر شما یا فرزندتان واکنش شدیدی داشته باشید و نتوانید به مراقبان یا دیگران بگویید چه اتفاقی در حال رخ دادن است، این امر می تواند بسیار مهم باشد.

مراقبان کودک خود را در مورد حساسیت به تخم مرغ او مطلع کنید. با پرستاران کودک، معلمان، بستگان یا سایر مراقبان کودک خود در مورد حساسیت به تخم مرغ صحبت کنید تا به طور تصادفی محصولات حاوی تخم مرغ را به کودکان ندهند. مطمئن شوید که آنها متوجه می شوند در مواقع اضطراری چه کاری باید انجام دهند. اگر در دوران شیردهی هستید، از مصرف تخم مرغ خودداری کنید. اگر کودک شما به تخم مرغ حساسیت دارد، ممکن است به پروتئین هایی که از شیر شما منتقل می شود واکنش نشان دهد.

حساسیت به تخم مرغ چگونه تشخیص داده می شود؟

اگر مشکوک به تخم مرغ آلرژی هستید، پزشکان یک تاریخچه پزشکی دقیق شامل اطلاعاتی در مورد واکنش های غذایی قبلی از شما می گیرند. بر اساس تاریخچه و یافته ها، پزشکان ممکن است یک یا چند آزمایش زیر را درخواست دهند:

تست پوستی:

در تست پوستی آلرژی، مقدار بسیار کمی از آلرژن غذایی به پوست وارد می شود، معمولاً روی ساعد و از طریق یک سوزن باریک. ظاهر یک برآمدگی کندو مانند ممکن است نشان دهنده آلرژی به تخم مرغ باشد.

آزمایش خون در دقیقترین آزمایشگاه:

در آزمایش‌های خون IgE مخصوص آلرژن، مقدار کمی خون گرفته می‌شود و از نظر آنتی‌بادی‌هایی که ممکن است در پاسخ به قرار گرفتن در معرض یک آلرژن تولید کرده باشید، آزمایش می‌شود.

درمان آلرژی به تخم مرغ چگونه صورت می‌گیرد؟

هنگامی که پزشکان تأیید کردند که به تخم مرغ آلرژی دارید، اولین قدم در درمان پرهیز از تخم مرغ و محصولات غذایی حاوی تخم مرغ است. در حالی که حذف غذاهای تخم مرغ از رژیم غذایی ممکن است نسبتاً ساده به نظر برسد، اما تخم مرغ یک عنصر پنهان در بسیاری از غذاها از جمله غذاهای پخته شده، سس سالاد، بستنی و ... است. حتی جایگزین‌های تخم مرغ ممکن است به طور بالقوه حاوی پروتئین تخم مرغ باشند. مهم است که برچسب‌های مواد غذایی را با دقت بخوانید.

مهم نیست که چقدر مراقب باشید، ممکن است مواقعی پیش بیاید که به طور تصادفی تخم مرغ می‌خورید و واکنش نشان می‌دهید. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، می‌توانید علائم را با آنتی‌هیستامین یا اپی‌نفرین درمان کنید.

اگر بیش از یک سیستم بدن در واکنش آلرژیک درگیر باشد - به عنوان مثال پوست و ریه‌ها - توصیه می‌شود از اپی‌نفرین استفاده کنید.

اگر واکنش خفیف است و فقط شامل چند کهیر می‌شود، یک آنتی‌هیستامین ممکن است علائم را کاهش دهد. کودکان مبتلا به آلرژی به تخم مرغ باید اپی‌نفرین را با خود در مدرسه، مهد و سایر اماکن همراه داشته باشند.

منابع پنهان محصولات تخم مرغ چه منابعی هستند؟

متأسفانه، حتی اگر روی یک غذا برچسب بدون تخم مرغ زده شود، ممکن است حاوی مقداری پروتئین تخم مرغ باشد. در صورت شک، با سازنده تماس بگیرید.

غذاهای حاوی تخم مرغ می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- مارشمالو
- سس مایونز
- مرنگ‌ها
- محصولات پخته شده

- نان
- شیرینی
- گوشت فرآوری شده
- پودینگ و کاستارد
- سس سالاد
- بسیاری از انواع پاستا
- چوب شور

چندین اصطلاح نشان می دهد که محصولات تخم مرغ در تولید غذاهای فرآوری شده استفاده شده است، از جمله:

- آلبومین
- گلوبولین
- لسیتین
- لیوتین
- لیزوزیم
- ویتلین
- کلماتی که با "ova" یا "ovo" شروع می شوند، مانند اووالبومین یا اووگلوبولین

واکسیناسیون و حساسیت به تخم مرغ:

برخی از واکسن ها حاوی پروتئین تخم مرغ هستند. در برخی افراد، این واکسن ها خطر ایجاد واکنش آلرژیک را به همراه دارند.

واکسن های سرخک، اوریون و سرخجه (MMR) عموماً برای کودکان مبتلا به آلرژی به تخم مرغ بی خطر هستند، حتی اگر برای تولید آن ها از تخم مرغ استفاده شود.

واکسن آنفولانزا گاهی اوقات حاوی مقادیر کمی پروتئین تخم مرغ است. با این حال، واکسن آنفولانزا که حاوی این پروتئین ها نیست، برای استفاده در بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر تایید شده است. و حتی واکسن هایی که دارای پروتئین تخم مرغ هستند را می توان با خیال راحت به اکثر افراد مبتلا به آلرژی به تخم مرغ بدون هیچ

مشکلی تزریق کرد. اگر شما یا فرزندتان در گذشته نسبت به تخم مرغ واکنش نشان داده اید، قبل از تزریق واکسن آنفولانزا با پزشک خود صحبت کنید.

واکسن تب زرد می تواند در برخی از افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند، واکنش آلرژیک ایجاد کند. به طور کلی این واکسن برای افراد مبتلا به آلرژی به تخم مرغ توصیه نمی شود.

سایر واکسن ها معمولاً برای افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند خطرناک نیستند. اما از پزشک خود بپرسید تا در امان باشید.

منابع:

[/https://www.chop.edu](https://www.chop.edu)

[/https://www.betterhealth.vic.gov.au](https://www.betterhealth.vic.gov.au)

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

<https://www.chop.edu/conditions-diseases/egg-allergies>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%84%DB%8C%D8%B2%D9%88%D8%B2%DB%8C%D9%85#:~:text=%D9%84%DB%8C%D8%B2%D9%88%D8%B2%DB%8C%D9%85%20%D8%A2%D9%86%D8%B2%DB%8C%D9%85%DB%8C%20%D8%A7%D8%B3%D8%AA%20%DA%A9%D9%87%20%D8%AF%D8%B1,%D9%87%D8%A7%DB%8C%20%D9%85%D8%B6%D8%B1%20%D8%AF%D9%87%D8%A7%D9%86%20%DB%8C.%D8%A7%D8%AF%20%DA%A9%D8%B1%D8%AF>