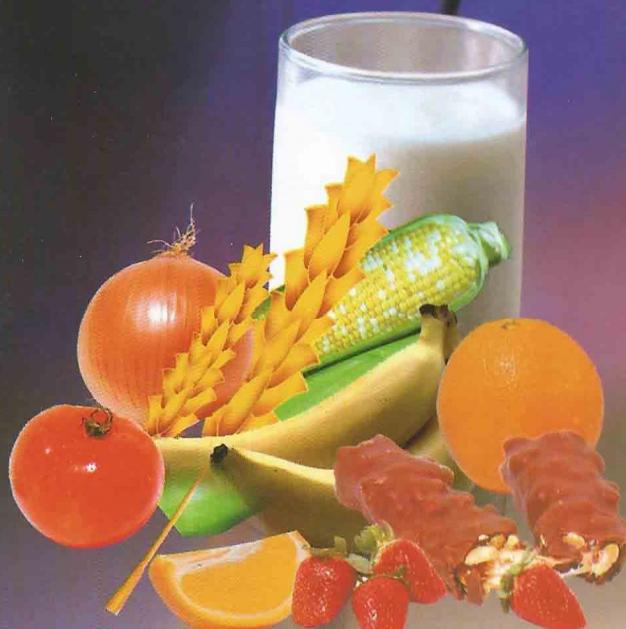




مستشفى الملك فيصل التخصصي
علاقات المجتمع - التحقيق الصحي
ومركز الأبحاث

حساسية الأطعمة



إعداد الدكتور

حرب الهرفي

الموسم الثقافي
٢٠٢٤ - ١٤٢٤ م



المركز الوطني للحساسية والربو والمناعة
تميز في تشخيص وعلاج الحساسية والربو

شارع التخصصي - الرياض
هاتف : ٤٨٠٣٣٣٣ فاكس : ٤٨٠٤٨٠
بريد الكتروني : info@allergyarabia.com
الموقع : www.allergyarabia.com

تمت الطباعة بتمويل من :
المركز الوطني للحساسية والربو والمناعة
NATIONAL CENTER OF ALLERGY, ASTHMA & IMMUNOLOGY "NCAAI"

ال الحديثة بينت أن حوالي ٣٠٪ يفقدون تحسسهم للفول السوداني بعد ٥-٦ سنوات من الامتناع عن تناوله. وبشكل عام فإن حوالي ٣٠٪ من الأطفال والبالغين يصبحون غير حساسية لتلك الأطعمة التي امتهنوا عن تناولها بشكل تام بعد فترة من الزمن.

وعادة ما يوصي الطبيب بالامتناع عن الطعام المسبب للحساسية لمدة ٦ شهور، وبعدها يمكن محاولة تناول الطعام تحت إشراف الأخصائي. فإذا تناولت الطعام دون حدوث أعراض حساسية فيمكن الاطمئنان بعدم تكرار الحساسية. أما إذا حدثت أعراض الحساسية بعد ٦ شهور فيجب الاستمرار في الحجارة عن الطعام المسبب. أما في حالة الحساسية الشديدة مثل الصدمة التحسسية (Anaphylaxis) فيجب عدم تجربة أخذ الطعام ثانية، لأن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة على الحياة. إذا كان لديك أي أسئلة أخرى عن حساسية الأطعمة فالرجاء عدم التردد في سؤال طبيب الحساسية.

الدكتور/ حرب الهرفي

حساسية الأطعمة

Food Allergy

أسئلة وأجوبتها من طبيب المختص

مع أن عدداً كبيراً من الناس يعاني من حساسية الأطعمة إلا أن فقط من البالغين يعانون من حساسية الأطعمة أو المواد المضافة لها. أما نسبة الحساسية في الأطفال فهي حدود ٨٪ في من هم دون سن السادسة. ولكن ٥-٢٪ فقط يثبت أن لديهم حساسية للأطعمة بشكل مؤكد. وفي ماليزي بعض المعلومات التي قد تساعد على الإجابة على كثير من الأسئلة المتعلقة بحساسية الأطعمة.

• ماهي أعراض حساسية الأطعمة؟

ردة فعل الحساسية للطعام تبدأ خلال دقائق إلى ساعات من تناول الطعام المسبب للحساسية. ولكن شدة الأعراض وتكرارها تختلف بشكل كبير من شخص إلى آخر. بينما الأشخاص الذين تكون حساسيتهم بسيطة يعانون من سيلان الأنف المصحوب بالعطاس فإن الذين تكون حساسيتهم شديدة يصابون بردة فعل شديدة وخطرة مثل الاختناق وتورم اللسان والشفاه والحنجرة. ومعظم مظاهر حساسية الأطعمة تكون في الجلد والجهاز الهضمي. فحساسية الجلد تكون على شكل اكريماً وارتکارياً (شرى). أما أعراض حساسية الجهاز الهضمي فتكون على شكل قيء (تطريش)، غثيان، مغص، عصر هضم وإسهال. والأعراض الأخرى قد تكون على شكل ريو مع سعال (كحة) وأزيز في الصدر، أو سيلان الأنف المصحوب بالحكة والاحتقان وسيلان مع عطاس. وفي حالات قليلة جداً قد تكون حساسية الطعام على شكل صدمة تحسسيه تؤدي إلى هبوط في الضغط وقد تؤدي بالحياة.

وبما أن الأعراض المذكورة سابقاً قد تسببها أمراض أخرى غير الأطعمة فإن أخصائي الحساسية قد يقوم بسؤالك والقيام بالكشف الطبي وإجراء بعض الفحوصات المخبرية لاستثناء تلك الأمراض التي ربما تكون هي سبب الشكوى.

• ما الذي يسبب الأعراض التي أشكو منها؟

إن حساسية الطعام ناتجة عن ردة فعل مناعة الجسم الزائدة لبروتين الطعام الذي يسمى المحسس (الليرجين). ففي الأحوال العادلة يقوم جهاز المناعة بمكافحة الالتهابات وإبطال مفعول البروتين مثل بروتين الأطعمة الذي قد يسبب الحساسية وبذلك يبقى الجسم في وضع صحي جيد. وبسبب ذلك فإن غالبية الناس يتكون لديهم تقبل لكثير من

• ماهي الأطعمة الأكثر تسبباً في الحساسية؟

إن أي طعام يمكن أن يسبب الحساسية ولكن أهمها هي: البيض، وحليب الأبقار والفول السوداني (اللوز) وفول الصويا والقمح والمكسرات والأسمakan والقشريات (الروبيان، السرطان وأم الروبيان والمحار). وعليك أن تتذكر أن تحسسك لطعم ما يمكن أن يجعلك تتحسس لطعم آخر من نفس العائلة. فمثلاً إذا كان شخص ما يتحسس من الروبيان فيمكن أن يتحسس أيضاً من أم الروبيان والسرطان (قبق卜) لأنها من عائلة القشريات وكذلك أيضاً فإن الذي يتحسس من الفول السوداني يمكن أن يتحسس إذا أكل البازيلا أو الفووصوليا أو الحمص لأنها من نفس عائلة البقوليات. وقد بيّنت الأبحاث السريرية على الذين يعانون من حساسية الأطعمة أن الغالبية العظمى يكون لديهم حساسية لطعم واحد أو اثنين مختلفين فقط. وعليه لا ينصح بالامتناع عن جميع أنواع الأطعمة من نفس العائلة إذا كنت تعاني من الحساسية لأحد أفرادها.

• كيف يستطيع أخصائي الحساسية تحديد الطعام الذي يسبب حساستي؟

بعض الناس يعرف الطعام المسبب دون استشارة طبيب الحساسية والبعض الآخر لا يستطيع وخاصية عندما تحدث الأعراض بعد بعض ساعات من تناول الطعام المشكوك فيه وأخصائي الحساسية يبدأ غالباً بأخذ سيرة مرضية مفصلة للحالة ويشكل خاص فإنه سيسألك عن الأعراض التي تبع تناول الطعام والمدة التي تظهر بعدها أعراض الحساسية بعد تناول الطعام، وكمية الطعام التي تناولتها، وعدد المرات التي تكرر فيها الحساسية والأدوية التي أخذتها لعلاج الحساسية. كذلك سوف تسؤال عن البيئة التي تعيش فيها وعن وجود حساسية في الأقارب الخ...

إن هذه الأسئلة وغيرها ضرورية لأن أخصائي الحساسية يريد أن يستثنى احتمالات مشاكل الحساسية الأخرى غير الأطعمة مثل حساسية لقاح النباتات والتي قد يكون لها علاقة بالاطعمة. فمثلاً الأشخاص الذين يعانون من حساسية اللقاح يشكون من حكة في الفم والحلق بعد أكل الشمام والبطيخ والمهيندو.

• ماهو اختبار الحساسية؟

ربما يجري طبيب الحساسية والمناعة بعض اختبارات الحساسية حتى يعرف الطعام المسبب لحساستك. واختبار الحساسية يمكن أن يكون بإحدى الطرق التالية :

أنواع الطعام دون حدوث حساسية. أما في الشخص الذي يعاني من حساسية الطعام فإن جهاز المناعة ينتج كميات كبيرة من أجسام الحساسية المضادة تدعى (آي. جي. إيه IgE). وعندما تلتقي هذه الأجسام مع الأطعمة المسببة للحساسية يفرز جهاز المناعة مادة الهرستامين مع عدد آخر من المواد الكيماوية كجزء من رد فعل جهاز المناعة ضد بروتين الطعام فإن جهاز المناعة ضد بروتين الطعام. وهذه الكيماويات التي يفرزها جهاز المناعة تسبب توسيع الأوعية الدموية وانقباض العضلات الإلإرادية وتجعل الجلد المتاثر أحمر متورم مع حكة. وأجسام الحساسية المضادة (IgE) توجد في أنسجة الجسم المختلفة كالجلد والجهاز الهضمي والرئتين حيث تحدث رد فعل الحساسية في تلك الأعضاء مثل الارتکاريا والقيء والإسهال والأزيز.

ليس كل رد فعل ضد الأطعمة حساسية فبعض ردات الأفعال لحليب الأبقار مثلاً ناتج عن نقص خميرة (أنزيم) سكر الحليب والذي عادة يهضم هذا السكر (لاكتوز). وعندما يشرب الأشخاص الذين ينقصهم هذا الأنزيم حليب الأبقار أو يتناولون مشتقات الألبان، لربما يشعرون بمغص وغازات وإسهال. وهذه الحالة كثيراً ما يظن البعض أنها حساسية للحليب.

• لماذا يعاني بعض الأشخاص من حساسية الأطعمة دون غيرهم؟

يبدو أن عامل الوراثة هو الأساس بأن للبعض يعني من الحساسية والبعض الآخر لا يعني. فإذا كان أبواك (الأم والأب) يعانيان من الحساسية فإن احتمال إصابتك بالحساسية هو ٧٥٪ تقريباً. أما إذا كان أحد الأبوين يعني من الحساسية وشخص آخر قريب لك يعني منها فإن احتمال إصابتك بالحساسية يكون ٤٠-٣٠٪. أما إذا كان الأبوان لا يعانيان من الحساسية فإن احتمال إصابتك بالحساسية هو ١٥-١٠٪.

ومع أن حساسية الأطعمة تحدث بشكل رئيسي في الأطفال إلا أنها يمكن أن تصيب أي شخص وفي أي سن، ويمكن أن يسببها أي طعام حتى لو كان الشخص يأكل ذلك الطعام سنوات عديدة قبل حدوث الحساسية. وأخيراً فإن كثرة تناول طعام بعينه تجعل احتمال حدوث الحساسية من ذلك الطعام أكثر. وأصدق مثال على ذلك هو حساسية الأسماك شائعة أكثر بين الاسكندنافيين وحساسية الرز أكثر شيوعاً بين اليابانيين وذلك لكثره تناول الأسماك في اسكندنافيا والرز في اليابان.

الطعام عن طريق الفم ومراقبة الأعراض هو أفضل طريقة لتأكيد حساسية الطعام. وفي اختبار التحدي، يعطي الشخص كميات بسيطة من الطعام تزداد تدريجياً خلال فترة معينة تحت إشراف الطبيب (هذا الفحص يجب ألا يجري إلا من قبل طبيب الحساسية المختص).

• ماهي الخطوة التالية بعد معرفة الطعام المسبب للحساسية؟

عندما يتأكد لنا سبب الحساسية فإن ذلك الطعام يجب عدم تناوله بأي شكل من الأشكال. وعلى المريض أن يكون حريصاً في قراءة مكونات الأطعمة المعلبة ومحتوياتها. وفي هذا المجال يمكن مساعدة المريض بإعطائه تعليمات مكتوبة وبمساعدة أخصائي تغذية وبعض الكتب.

• ما العمل إذا أكلت الطعام بطريقة الخطأ؟

يجب أن يكون لدى المريض خطة طوارئ واضحة لمعالجة المشكلة في حال تناول الطعام المسبب بطريقة الخطأ. يجب أن تحتفظ بقائمة الأطعمة التي تتحسس منها مع تعليمات الطبيب ووضعها في مكان بارز في المطبخ. مضادات الهرستامين (الحساسية) يمكن أن تكون مفيدة جداً في علاج اعراض الحساسية الأولى. أما إذا كانت الحساسية شديدة، قد حدوث صدمة تحبسه مثلاً بعد تناول الطعام، فيجب الاحتياط بإبرة أرينالين (Epinephrine) والتي توجد بشكل عبوة سهلة الحقن (Epi-Pen). ويجب أخذها فوراً ثم مراجعة الطبيب للمتابعة. وينصح في الحالات الشديدة ليس سوار مكتوب عليها اسم الطعام المسبب للحساسية.

• هل يمكن الشفاء من حساسية الأطعمة؟

في بعض الحالات، وخاصة في الأطفال، يبدو أن الامتناع التام عن الطعام المسبب للحساسية لفترة طويلة يؤدي إلى اختفاء أو ضعف الحساسية. فعلى سبيل المثال، فإن الفالبية العظمى من المرض الذين

على أن هناك أجسام حساسية في جلدك ضد ذلك الطعام.
ب - فحص الدم بطريقة «راست RAST». وهي سهلة وتم باخذ عينة دم ووضعها في جهاز خاص (UNICAP 100) وبهذه الطريقة يمكن إجراء الفحص ضد أعداد كثيرة من الأطعمة. ولكن هذه الطريقة مكلفة أكثر من فحص الجلد.

وكثيراً ما يستعمل هذا الفحص في الذين يعانون من حساسية الجلد أو الأطفال الصغار أو من تناول أدوية تمنع إجراء الاختبار على الجلد وأحياناً بسبب عدم رغبة المريض في عدم تحمل الوخز على الجلد.
ج -أخذ عينة من الطعام المشتبه فيه كالطماظم أو المانجو ووخرها بالإبرة ثم وخر الجلد بعد ذلك. وعلى أي حال إذا تبين أن الاختبار إيجابي لطعم ما فلا بد من التأكد من علاقة ذلك الطعام بأسباب الحساسية وذلك بالإمتناع عن الطعام ثم معاودة تناوله ومراقبة الأعراض.

• استعمال أغذية خاصة لتحديد الحساسية بدقة.

بعد النتائج المستخلصة من مقابلة أخصائي الحساسية معك وخلاصة الفحوصات فإن الطبيب يحاول تحديد الطعام المسبب بدقة وذلك بوضعك على نظام غذائي خاص. فإذا كانت أعراض الحساسية تحدث في فترات متباينة فقد يكون السبب طعام تناول في المناسبات. وفي هذه الحالة سيطلب منك الطبيب بتسجيل مفكرة غذائية يسجل فيها الأطعمة والأدوية التي تتناولها وعلاقتها بحدوث اعراض الحساسية. وبمراجعة المفكرة ومقارنة الأيام الجيدة مع الأيام التي تعاني فيها من الحساسية فإن طبيبك بالتعاون معك يستطيع تحديد المسبب.

وإذا كان سبب الحساسية محدد في نوع أو نوعين من الطعام فلربما يصبح من الضروري أن تتجنب عن ذلك الطعام. وفي هذه الحالة يجب الامتناع عن الطعام بكل أشكاله وبشكل تام لمدة أسبوعين. وإذا تحسنت أعراض الحساسية أثناء الحجية عادت بعد تناول الطعام فإن