



حساسية الطعام أعراضها وعلاجها



يوم أو يومين من أكل الطعام.

تتقسم الأمراض التي لها علاقة بالطعام إلى قسمين رئيسيين هما حساسية الطعام، وعدم تحمل الطعام. وحساسية الطعام عبارة عن ظهور أعراض في الجهاز الهضمي، كالغثيان والقيء والغص في البطن مباشرة بعد تناول وجبة الطعام، بالإضافة إلى ظهور حكة وعطاس وانسداد في الأنف واحمرار في الجلد وأرتكاريا، و«الوذمة الوعائية» (Angioedema) وهي عبارة عن انتفاخات في الفم والشفتين والحلق، حيث تنتج هذه الأعراض عن توسع في الأوعية الدموية نتيجة إفراز مادة «الهستامين»، وزيادة في خروج السوائل من الدم إلى الأنسجة.

قد وُجد في الدراسات الطبية الحديثة أن معدل انتشار حساسية الطعام في البالغين منخفض (٤، ٧٪) في حين أن حساسية الطعام تنتشر بصورة أكبر في الأطفال خلال السنة الأولى من العمر تحديداً بسبب استعمال حليب البقر، وهو الحليب الاصطناعي، ثم تبدأ بعد ذلك حساسية الطعام بالتناقص كلما ازداد عمر الطفل.

ويُستثنى من ذلك بعض الأطعمة التي تستمر حساسيتها ولا تتناقص مع تقدم العمر مثل الفول السوداني والمكسرات والسمك والمحار. كما يمكن لحساسية الطعام أن توجد مع أمراض حساسية أخرى كحساسية الجلد لدى الأطفال (الإكزيما، والربو الشعبي).

وتختلف حساسية الطعام من مجتمع لآخر تبعاً لاختلاف عادات الأكل بين تلك المجتمعات كالحساسية الشديدة للفول السوداني الموجودة في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا، في حين أن الحساسية الشائعة في اليابان هي للسمك.

صدمة الحساسية

إن عدد الوفيات من حساسية الطعام قليلة، حيث تنتج عادة من فرط الحساسية (صدمة الحساسية) مثل فرط الحساسية للفول السوداني وبعض المكسرات والسمك والبيض والحليب والمحار وبعض الفواكه وبعض الخضراوات. ولذلك فإن ظهور فرط الحساسية من أي نوع من أنواع الطعام يعتبر سببا مؤكداً ومباشراً لمنع تناول ذلك الطعام مدى الحياة، حيث يمنع تناول ذلك الطعام بشكل دائم.

أما بالنسبة للمريض، فإن تجنب أكل بعض المأكولات الشائعة يسبب تقييدا لحياة المريض. لذلك يجب عدم توجيه المريض بتجنب أي نوع من الطعام إلا عند وجود ثبوت قطعي للحساسية منه، حتى لا يتجنب المريض طعاما ليس عنده حساسية منه.

حساسية الطعام

إن الجهاز الهضمي الطبيعي لدى الإنسان يعمل على امتصاص المواد الغذائية المفيدة ويحولها إلى طاقة، ولا يسمح للمواد المهيجة للحساسية بالدخول إلى الدم لوجود عدة أجهزة دفاعية تؤدي هذه الوظيفة.

هذه الأجهزة الدفاعية هي مثل حامض وأنزيمات المعدة والغشاء المبطن للأمعاء وبعض الإفرازات لأجسام مضادة موضعية داخل الأمعاء، ووظيفتها أنها ترتبط مع المواد المهيجة للحساسية وتمنع دخولها إلى الدم. وتكون هذه الأجهزة الدفاعية غير ناضجة عند الأطفال حديثي الولادة إلى عمر ثلاثة أشهر، وبالتالي إذا أعطي الطفل طعاما فيه مهيجات للحساسية خلال هذه الفترة فإنها تدخل إلى الدم وتسبب إثارة الجهاز المناعي والحساسية لديه مما يجعله عرضة لظهور أمراض الحساسية في المستقبل.

وعند تكرار تعرض الطفل لنفس المواد المهيجة للحساسية في المستقبل، فإن ذلك يعرضه لظهور أعراض حساسية الطعام.

وتظهر الأعراض خلال فترة وجيزة بعد الأكل في صورة أعراض فورية وهي أعراض (الوذمة الوعائية) مثل تجمع السوائل تحت الجلد ما يؤدي إلى انتفاخات في الشفتين والحلق والجفون والمريء أو تؤثر بشكل غثيان وقيء شديد وآلام مغص في الأمعاء وإسهال، وقد تظهر الأعراض في أجهزة أخرى كالرثة والجلد والأنف.. كل التفاعل السابق هو تفاعل فوري يحدث خلال دقائق بعد تناول الطعام، لكن ذلك لا يمنع من حدوث تفاعلات متأخرة بعد

وجراد البحر ، والجمبري) التي تسبب حساسية جلدية شديدة والوذمة الوعائية بشكل انتفاخات في الشفتين والجفون.

القسم الثالث: الرخويات البحرية التي تأتي عادة داخل الصدف مثل (بلح البحر، وصدف البحر، والمحار) ، حيث وجد أن هذه الأنواع تسبب حساسية الطعام، والكرو والملت الشديد للطعام، وذلك لأن بعض هذه الرخويات يكون ملوثا بكتيريا تفرز سموما وتؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي عند أكلها.

منتجات التمح: التي تعتبر غذاء رئيسيا عند كثير من الناس، ولحسن الحظ أن المادة المسببة للحساسية فيها تتحلل نتيجة إفرازات وإنزيمات الجهاز الهضمي، ما يخفف من شدتها وخطورتها (عكس حليب البقر الاصطناعي، وبياض البيض، حيث لا يتأثران بشيء) .

المكسرات: مثل (الكاجو، واللوز البجلي، والبندق، والقشع) حيث وجد أن هذه المكسرات تسبب حساسية الطعام ، وقد تسبب فرط الحساسية.

الصويا: وهو أحد أنواع الحبوب المستخدمة بكثرة في الصناعات الغذائية، حيث وجد من خلال الدراسات الطبية الحديثة أنها قد تسبب فرط الحساسية الشديدة.

الفول السوداني: الذي يحتوي على مواد تهيج

الحساسية بدرجة شديدة (فرط الحساسية) ، حيث وجد من خلال الدراسات الحديثة أن تلك المواد لا تتأثر بالتحميص ولا التسخين، ما يعني أنه قد يسبب تلك التفاعلات الشديدة، سواء تم تحميصه أو تسخينه أو لم يسخن أو يحمص. كما أن تلك المواد موجودة في «زيت الفول السوداني» المستخدم في بعض الأطعمة وبعض مساحيق الزيتية والصابون المستخدم للوجه المحتوي عليه. إلا أن «زيت الفول السوداني المكرر والمصفى» يعتبر آمنا ولا يسبب تلك التفاعلات الشديدة بعكس الزيت الخام للفول السوداني.

أعراض حساسية الطعام

تظهر الأعراض خلال دقائق بعد تناول الوجبة، وتظهر على عدة أجهزة في الجسم (كالجهاز الهضمي والجلد والجهاز التنفسي وجهاز الدورة الدموية).

أولا: أعراض الجهاز الهضمي

١. الوذمة الوعائية، وهي حساسية الفم التي تظهر بصورة حكة وانتفاخات في الشفتين والحلق، والتي قد يسببها أحيانا «فرط الحساسية» التي تحدث عادة نتيجة «الحساسية المشتركة» ما بين حبوب اللقاح وأنواع مختلفة من الفواكه والخضراوات.

٢. غثيان ومغص في البطن وتقلصات في الأمعاء وقد يصل الأمر أحيانا إلى «القيء والإسهال» بعد الأكل مباشرة (بعد بضع دقائق) .

٣. مغص الرضع يعتبر مثالا على حساسية الطعام عند الأطفال الرضع أقل من ثلاثة أشهر نتيجة إعطائهم حليب البقر (الحليب الاصطناعي) الذي يؤدي إلى تحطيم الشعيرات الموجودة على سطح الأمعاء الداخلي ما يسبب نقص امتصاص الأغذية وبالتالي نقص النمو لدى الطفل.

ثانيا: أعراض الجلد

أرتكاريا حادة تظهر بعد دقائق من أكل الطعام في شكل طفح جلدي، ما يسهل على المرضى معرفة سبب ذلك الطفح فيجنوبونه ولا يلبغاون إلى المشورة الطبية. وقد تحدث نادرا الأرتكاريا المزمنة وهي أرتكاريا تظهر على فترات طويلة ولكنها نادرا ما تكون ناتجة عن الطعام.

الثانية:
أولا: التاريخ المرضي والمعلومات الإكلينيكية التي تؤخذ من المريض خلال الكشف عليه حيث يعتبر حجر الزاوية في تشخيص حساسية الطعام.

وتحدث حساسية الطعام في معظم الأحيان نتيجة نوع أو نوعين من الطعام، لكن في حالات نادرة في الأطفال قد تحدث نتيجة عدد أكبر من الأطعمة، حيث يكون ذلك ناتجا عن مصدر خفي في الطعام يتوجب على الطبيب البحث عنه.

ثانيا: الفحوصات المخبرية

الفحص المخبري لوجود أجسام مضادة في الدم، يعتبر الفحص الرئيسي لحساسية الطعام.

الفحص المخبري للدم لوجود الحساسية يمكن استخدامه لأي نوع من أنواع الطعام بسهولة، لكن عند صعوبة تشخيص الحالة يمكن اللجوء إلى فحص اختبار فصص وخز الجلد.

يعتبر فحص اختبار الجلد بالخوخ أكثر دقة من الفحص المخبري للدم لوجود أجسام مضادة.

ثالثا: مفكرة الطعام (Food Diary) هي

مفكرة تعطى للمريض لتسجيل فيها أنواع الطعام التي يتناولها في المنزل وأي أعراض جانبية بعد تناول ذلك الطعام، حيث يتم عرض تلك المفكرة على الطبيب في وقت لاحق، ما يسهل عليه استنتاج نوعية الطعام الذي له علاقة بالحساسية.

تستعمل هذه المفكرة في المرضى الذين تأتيهم أعراض حساسية غير مستمرة (متقطعة) لأن تشخيص نوعية ذلك الطعام الذي يسبب الحساسية يكون أمرا سهلا حينها.

يتم التنبيه على المريض بأن يسجل كل طعام يتناوله حتى اللبان (العلكة) الذي يعضفه أو معجون الأسنان الذي يستخدمه في تنظيف أسنانه. كما يسجل المريض وقت تناول أي نوع من أنواع الطعام والأعراض الجانبية المرافقة والمصاحبة له.

كما يتم الاستعانة باخصاصي التغذية ليتمكن من توجيه النصح للمريض خلال تسجيله الطعام، بحيث يكون طعامه متوازنا طبييا.



رابعا: طريقة استبعاد الطعام المشتبه فيه

بعد دراسة مفكرة الطعام يتضح أن هناك نوعا معيناً من الطعام مشتبه في علاقته بحساسية الطعام، وعندها يمكن استبعاد ذلك الطعام من وجبات المريض ومراقبة مدى تحسن حالته.

ثالثا: أعراض الجهاز التنفسي

سيلان الأنف، ويحدث مباشرة بعد الأكل بعدة دقائق.

الوذمة الوعائية، وتظهر بشكل انتفاخات في الجدار المبطن للحنجرة الذي يحدث في عدد كبير من الحالات، حيث يشعر المريض أن هناك ثقلا فيحلقه وصعوبة في الكلام وكحة جافة، وقد يصل إلى مرحلة انسداد القناة الهوائية واختناق لدى الأطفال.

الربو الشعبي، وقد يصاحبه سيلان الأنف وحساسية الجلد لدى الأطفال.

رابعا: أعراض جهاز الدورة الدموية

تظهر بشكل فرط الحساسية (صدمة الحساسية) التي تظهر بشكل انخفاض في ضغط الدم وهبوط في الدورة الدموية واضطراب في ضربات القلب وهبوط في الجهاز التنفسي وإغماء.

تشخيص حساسية الطعام:

يمكن تشخيص حساسية الطعام بإحدى الطرق

المتخصص في الحساسية، ثم يجب تجنب الطعام المهيج، مع ملاحظة الآتي:

– إن تجنب نوع معين من الطعام يؤثر في حياة المريض ويقيد حركته، لذا يجب أن لا يتجنب المريض أي طعام إلا إذا كان هناك دليل طبي واضح على حساسية المريض من ذلك الطعام، لأنه لوحظ أن الكثيرين ينصحون المرضى بتجنب طعام معين بمجرد التخمين، وهذا غير صحيح.

– وحتى لو تم التأكد من كون أن طعاما معيناً يهيج الحساسية فإنه يجب أن لا يزداد عدد الأطعمة التي يتجنبها المريض عن طعام واحد أو اثنين، وأن لا يتم نصحه بأن يتجنب عددا كبيرا من الأطعمة لأن ذلك يؤدي إلى سوء التغذية.

– تجنب نوع معين من الطعام يجب أن يتم بالتشاور بين الطبيب والمريض حسب طريقة حياته وغذائه ما يزيد فتاعاته عن طعام واحد أو اثنين، وأن لا يتم نجاح العلاج معه.

– وعلى الرغم من أن حجر الزاوية في العلاج هو تجنب الطعام المسبب للحساسية، فإن هذا التجنب أمر صعب وغير سهل.

أما في حالة حدوث فرط الحساسية نتيجة نوع معين من الطعام فينصح بالآتي:

– يجب تجنب ذلك النوع من الطعام مدى الحياة.

– يجب إعطاء المريض حقنة الأدرينالين الأوتوماتيكية (Adrenaline Auto-injector) مع

تدريبه على استخدامها وقت الطوارئ.

– يجب على المريض أن يراجع العيادة بشكل منتظم.

– يجب إعطاء المريض سوار معصم (Bracelets) يوضح حالة المريض عند حدوث إغماء نتيجة فرط الحساسية، مما يمكن المسعفين من التعرف السريع على حالته وإعطاها إبرة الأدرينالين بشكل سريع.

أما في المرضى الذين لديهم أعراض جانبية ولكنها غير خطيرة، فينصح بإرجاع الطعام المسبب للحساسية إليهم بعد عامين كاملين من التوقف بشكل تدريجي.

طعام الأطفال

أما تجنب الطعام في الأطفال المصابين بحساسية الطعام فيجب:

– أن لا يتم إلا تحت توجيه مباشر من طبيب متخصص في الحساسية واخصاصي تغذية. ويتم بعد التأكد الكامل من حساسية الطفل لذلك الطعام.

كل ذلك لأننا نخاف من سوء التغذية في الأطفال التي قد يتعرض لها الطفل إذا تمت عملية تجنب الطعام بشكل غير مدروس.

أما تجنب الحليب عند الأطفال حديثي الولادة فهناك نقاط مهمة يجب التنبيه لها:

– إن أهم غذاء للأطفال الرضع هو حليب الأم، لما له من قيمة غذائية ممتازة، كما أنه يرسخ العلاقة النفسية بين الطفل وأمه.

– عند التأكد من حساسية الطفل لحليب البقر يجب التنبيه على الأم بتجنب ذلك النوع من الحليب، مع إعطاء بدائل طبية متوازنة لا تؤدي إلى سوء التغذية عند ذلك الطفل، مثل حليب الصويا أو بعض أنواع الحليب الاصطناعية الخاصة التي لا تؤدي إلى حساسية الأطفال (لكن يجب التنبيه أن حليب الصويا لا يرتقي إلى القيمة الغذائية لحليب الأم ولا حليب البقر. كما يجب التأكد أولا من أن الطفل ليس عنده حساسية من حليب الصويا قبل البدء به) .

– في جميع الأحوال يجب استمرار حليب الأم وعدم قطعه إلا في حالات قليلة فقط يتم فيها إعطاء مدعم غذائي وهو الكالسيوم بدلا من حليب الأم.

الآثار الجانبية

إن تجنب الطعام المسبب للحساسية مفيد لمريض الحساسية، إلا أن له آثارا جانبية على المريض مثل:

– سوء التغذية والحمران التنسي.

– تكاليف مادية زائدة نتيجة الصرف على الأغذية البديلة التي تعتبر غالية.

– قلق وتوتر لدى المريض وعائلته.

– حماية زائدة عن الحد على نفسية المريض، وخصوصا لدى الأطفال.

– انعزال عن المجتمع نتيجة تجنب أنواع معينة من الطعام لعدم رغبة المريض بمعرفة من حوله بمشكلته.

– الغضب والاكئاب والإحباط عند حدوث أعراض «حساسية الطعام»، على الرغم من تجنب الأطعمة المسببة للحساسية بشكل كامل، حيث ينت جذلك من كون أن الطعام المهيج للحساسية مخفي داخل الطعام ولا يعرف عنه المريض.

العلاج

إن جميع المرضى الذين لديهم حساسية الطعام يجب أن يتم علاجهم تحت إشراف جهاز طبي متخصص في مجال الحساسية كالتبيب المتخصص في الحساسية واخصاصي التغذية والمتقف الصحي

وذلك يوميا من الساعة ٧:٣٠ صباحاً حتى ٩:٣٠ مساءً أيام الإجازات من ٩:٣٠ صباحاً حتى ٤:٣٠ مساءً

Everyday from 07:30 AM till 09:30 PM
Weekends & National Holidays
from 09:30 AM till 04:30 PM

العلاقات العامة والإعلام – وزارة الصحة

تشريف صحي
إقتراحات
إستفسارات
بلاغات
شكاوي

HEALTH EDUCATION
SUGGESTIONS
INQUIRIES
REPORTS.
COMPLAINTS

تقديم صحى
إقتراحات
إستفسارات
بلاغات
شكاوي

مركز الإتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

2444 1999