



حساسية الطعام والتعامل معها

حساسية الطعام والتعامل معها

ما هي حساسية الطعام؟

هي استجابة مناعية غير طبيعية تجاه بروتينات معينة في الغذاء، حيث يتعرف الجهاز المناعي عليها كأجسام ضارة ويفرز الهيستامين.

الفرق بين الحساسية وعدم التحمل

وجه المقارنة	عدم تحمل الطعام	حساسية الطعام
الآلية	استجابة من الجهاز الهضمي	استجابة من الجهاز المناعي
الكمية	تظهر الأعراض غالبًا بعد كمية كبيرة	كمية ضئيلة جدًا قد تسبب رد فعل حاد
الوقت	تدريجى وقد يتأخر لعدة ساعات	مفاجئ وسريع (غالبًا)
الخطورة	مزجة ولكنها ليست مهددة للحياة	قد تهدد الحياة (صدمة تحسسية)

أنواع الحساسية الشائعة

حساسية حليب الأبقار

أكثر أنواع الحساسية شيوعًا لدى الرضع. قد تكون سريعة (IgE) تسبب تورمًا وقيئًا، أو متأخرة تسبب مخاضًا ودمًا في البراز وفشل النمو.

حساسية القمح والبيض

تنتج عن تفاعل الأجسام المضادة (IgE) مع بروتينات مثل الجليادين (القمح) والألبومين (البيض). تظهر الأعراض كطفح جلدي، ضيق تنفس، أو قيء.

حساسية المأكولات البحرية

- الأسماك: مثل السلمون والهامور.
- القشريات: مثل الجمبري.
- استنشاق بخار الطبخ قد يحفز الحساسية.

حساسية الطعام المرتبطة بالرياضة

تظهر الأعراض فقط عند ممارسة الرياضة خلال ٢-٤ ساعات من تناول طعام معين.

كيفية الإدارة والوقاية

- تجنب الصارم: هو الخط الأول.
- يجب قراءة الملصقات الغذائية بدقة.
- مضادات الهيستامين: للحالات البسيطة فقط (حكة، عطس).
- قلم الأدرينالين (EpiPen): يجب حمله دائمًا واستخدامه فورًا في حالات التحسس المفرط.

متى يجب الذهاب للطوارئ فورًا؟

إذا ظهرت علامات الصدمة التحسسية (التأق):

- صعوبة شديدة في التنفس أو انسداد الحلق.
- تورم شديد في اللسان أو الوجه.
- نبض سريع وضعيف أو دوخة وإغماء.
- تحول الشفاه للون الأزرق.

استخدم حقنة الأدرينالين وتوجه للمستشفى فورًا!



مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group