



Everything you need to know about

## Food allergy

For more information  
Please call 1826666 Ext. 2141



CARING FOR GENERATIONS



نزعى الألبياك



- @NewMowasatHospital
- New Mowasat Hospital
- @NMOWASAT

مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

- (965) 1 82 6666
- New Mowasat Hospital
- www.newmowasat.com

**Food allergy is an immune system reaction that occurs soon after eating a certain food. Even a tiny amount of the allergy-causing food can trigger signs and symptoms such as digestive problems, hives or swollen airways. In some people, a food allergy can cause severe symptoms or even a life-threatening reaction known as anaphylaxis.**

**Food allergy affects an estimated 6 to 8 percent of children under age 3 and up to 3 percent of adults. While there's no cure, some children outgrow their food allergy as they get older.**

**It's easy to confuse a food allergy with a much more common reaction known as food intolerance. While bothersome, food intolerance is a less serious condition that does not involve the immune system.**

## Symptoms

For some people, an allergic reaction to a particular food may be uncomfortable but not severe. For other people, an allergic food reaction can be frightening and even life-threatening. Food allergy symptoms usually develop within a few minutes to two hours after eating the offending food.

The most common food allergy signs and symptoms include:

- Tingling or itching in the mouth
- Hives, itching or eczema
- Swelling of the lips, face, tongue and throat or other parts of the body
- Wheezing, nasal congestion or trouble breathing
- Abdominal pain, diarrhea, nausea or vomiting
- Dizziness, lightheadedness or fainting

## Anaphylaxis

In some people, a food allergy can trigger a severe allergic reaction called anaphylaxis. This can cause life-threatening signs and symptoms, including:

- Constriction and tightening of airways
- A swollen throat or the sensation of a lump in your throat that makes it difficult to breathe
- Shock with a severe drop in blood pressure
- Rapid pulse
- Dizziness, lightheadedness or loss of consciousness

Emergency treatment is critical for anaphylaxis. Untreated, anaphylaxis can cause a coma or even death.

## Exercise-induced food allergy

Some people have an allergic reaction to a food triggered by exercise. Eating certain foods

may cause you to feel itchy and lightheaded soon after you start exercising. In serious cases, an exercise-induced food allergy can cause certain reactions such as hives or anaphylaxis. Not eating for a couple of hours before exercising and avoiding certain foods may help prevent this problem.

#### Pollen-food allergy syndrome

In many people who have hay fever, fresh fruits and vegetables and certain nuts and spices can trigger an allergic reaction that causes the mouth to tingle or itch. In some people, pollen-food allergy syndrome — sometimes called oral allergy syndrome — can cause swelling of the throat or even anaphylaxis.

This is an example of cross-reactivity. Proteins in fruits and vegetables cause the reaction because they're similar to those allergy-causing proteins found in certain pollens. For example, if you're allergic to ragweed, you may also react to melons; if you're allergic to birch pollen, you may also react to apples.

Cooking fruits and vegetables can help you avoid this reaction. Most cooked fruits and vegetables generally don't cause cross-reactive oral allergy symptoms.

Common cross-reactivity between pollens and fruits and vegetables:

If you are allergic to:	Birch pollen	Ragweed pollen	Grasses	Mugwort pollen
You may also have a reaction to:	Apples Carrots Celery Hazelnuts Peaches Pears Raw potatoes	Bananas  Melons (cantaloupe, honeydew & watermelon)	Melons (cantaloupe, honeydew & watermelon) Orange Peanut Tomatoes White potato	Apples Bell pepper Carrots Celery Garlic Onion Some spices (c a r a w a y seeds, parsley, c o r i a n d e r, anise seeds, fennel seeds)



## When to see a doctor

See a doctor or allergist if you have food allergy symptoms shortly after eating. If possible, see your doctor when the allergic reaction is occurring. This will help your doctor make a diagnosis.

Seek emergency treatment if you develop any signs or symptoms of anaphylaxis, such as:

- Constriction of airways that makes it difficult to breathe
- Shock with a severe drop in blood pressure
- Rapid pulse
- Dizziness or lightheadedness

## Causes

When you have a food allergy, your immune system mistakenly identifies a specific food or a substance in food as something harmful. Your immune system triggers cells to release antibodies known as immunoglobulin E (IgE) antibodies to neutralize the culprit food or food substance (the allergen). The next time you eat even the smallest amount of that food, the IgE antibodies sense it and signal your immune system to release a chemical called histamine, as well as other chemicals, into your bloodstream.

These chemicals cause a range of allergy signs and symptoms. They are responsible for causing allergic responses that include dripping nose, itchy eyes, dry throat, rashes and hives, nausea, diarrhea, labored breathing, and even anaphylactic shock.

## The majority of food allergies are triggered by certain proteins in:

- Shellfish, such as shrimp, lobster and crab
- Peanuts
- Tree nuts, such as walnuts and pecans
- Fish
- Eggs

## In children, food allergies are commonly triggered by proteins in:

- Eggs
- Milk
- Peanuts
- Tree nuts
- Wheat

## Food intolerance and other reactions

There are a number of reactions to food that cause similar symptoms to a food allergy. Depending on the type of food intolerance you have, you may be able to eat small amounts of problem foods without a reaction. By contrast, if you have a true food allergy, even a tiny amount of food may trigger an allergic reaction.

Because a food intolerance may involve some of the same signs and symptoms as a food allergy does — such as nausea, vomiting, cramping and diarrhea — people may confuse the two. One of the tricky aspects of diagnosing food intolerance is that some people are sensitive not to the food itself but to a substance or ingredient used in the preparation of the food.

### **Common conditions that can cause symptoms mistaken for a food allergy include:**

- Absence of an enzyme needed to fully digest a food. You may not have adequate amounts of some enzymes needed to digest certain foods. Insufficient quantities of the enzyme lactase, for example, reduce your ability to digest lactose, the main sugar in milk products. Lactose intolerance can cause bloating, cramping, diarrhea and excess gas.

- **Food poisoning.** Sometimes food poisoning can mimic an allergic reaction. Bacteria in spoiled tuna and other fish also can make a toxin that triggers harmful reactions.

- Sensitivity to food additives. Some people have digestive reactions and other symptoms after eating certain food additives. For example, sulfites used to preserve dried fruit, canned goods and wine can trigger asthma attacks in sensitive people. Other food additives that could trigger severe reactions include monosodium glutamate (MSG), artificial sweeteners and food colorings.

- **Histamine toxicity.** Certain fish, such as tuna or mackerel, that are not refrigerated properly and that contain high amounts of bacteria may contain high levels of histamine that trigger symptoms similar to those of food allergy. Rather than an allergic reaction, this is known as histamine toxicity or scombroid poisoning.

- **Celiac disease.** While celiac disease is sometimes referred to as a gluten allergy, it isn't a true food allergy. Like a food allergy, it does involve an immune system response, but it's a unique immune system reaction that's more complex than a simple food allergy. This chronic digestive condition is triggered by eating gluten, a protein found in bread, pasta, cookies, and many other foods containing wheat, barley or rye.

If you have celiac disease and eat foods containing gluten, an immune reaction occurs that causes damage to the surface of your small intestine, leading to an inability to absorb certain nutrients.

## Risk factors

### Food allergy risk factors include:

- **Family history.** You're at increased risk of food allergies if asthma, eczema, hives or allergies such as hay fever are common in your family.
- **A past food allergy.** Children may outgrow a food allergy, but in some cases it returns later in life.
- **Other allergies.** If you're already allergic to one food, you may be at increased risk of becoming allergic to another. Likewise, if you have other types of allergic reactions, such as hay fever or eczema, your risk of having a food allergy is greater.
- **Age.** Food allergies are most common in children, especially toddlers and infants. As you grow older, your digestive system matures and your body is less likely to absorb food or food components that trigger allergies. Fortunately, children typically outgrow allergies to milk, soy, wheat and eggs. Severe allergies and allergies to nuts and shellfish are more likely to be lifelong.
- **Asthma.** Asthma and food allergy commonly occur together. When they do, both food allergy and asthma symptoms are more likely to be severe.

Factors that may increase your risk of developing an anaphylactic reaction include:

- Having a history of asthma
- Being a teenager or younger
- Waiting longer to use epinephrine to treat your food allergy symptoms
- Not having hives or other skin symptoms

## Complications

### Complications of food allergy can include:

- **Anaphylaxis.** This is a life-threatening allergic reaction.
- **Atopic dermatitis (eczema).** Food allergy may cause a skin reaction, such as eczema.
- **Migraines.** Histamines, released by your immune system during an allergic reaction, have been shown to trigger migraines in some people.

## Preparing for your appointment

Because doctor's appointments can be brief, and because there's often a lot of ground to cover, it's a good idea to be well prepared for your appointment. Here's some information

to help you get ready for your appointment and what to expect from your doctor.

- **Write down any symptoms you've had**, including any that may seem unrelated to the reason for which you scheduled the appointment.
  - **Write down key personal information**, including any major stresses or recent life changes.
  - **Make a list of all medications**, vitamins and supplements that you're taking.
  - **Take a family member or friend along**, if possible. Sometimes it can be difficult to remember all the information provided to you during an appointment. Someone who accompanies you may recall something that you missed or forgot.
  - **Write down questions to ask** your doctor.

Your time with your doctor is limited, so preparing a list of questions will help you make the most of your time together. List your questions from most important to least important in case time runs out. Some basic questions to ask your doctor include:

- Is my condition likely caused by a food allergy or another reaction?
- What kinds of tests do I need?
- Is my condition likely temporary or long lasting?
- What types of treatment are available, and which do you recommend?
- What are the alternatives to the primary approach that you're suggesting?
- I have these other health conditions. How can I best manage these conditions together?
- Are there any dietary restrictions that I need to follow?
- Should I see a specialist? What will that cost, and will my insurance cover seeing a specialist?
- Is there a generic alternative to the medicine you're prescribing me?
- Do you have any printed material that I can take home with me? What websites do you recommend visiting?

If your child is seeing the doctor for a food allergy, you may also want to ask:

- Is my child likely to outgrow his or her allergy?
- Are there alternatives to the food or foods that trigger my child's allergy symptoms?
- How can I help keep my child with a food allergy safe at school?

In addition to the questions that you've prepared to ask your doctor, don't hesitate to ask questions during your appointment.

## What to expect from your doctor

Your doctor is likely to ask you a number of questions. Being ready to answer them may save time to go over any points you want to spend more time on. Your doctor may ask:

- When did you begin experiencing symptoms?

- How severe were your symptoms?
- How long did it take symptoms to appear after eating the food you suspect you're allergic to?
- Did you take any over-the-counter allergy medications such as antihistamines, and if so, did they help?
- Does your reaction always seem to be triggered by a certain food?
- How much food did you eat before the reaction?
- Was the food that caused the reaction cooked or raw?
- Do you know how the food was prepared?
- What, if anything, seems to improve your symptoms?
- What, if anything, appears to worsen your symptoms?

## What you can do in the meantime

If you suspect you have a food allergy, avoid exposure to the food altogether until your doctor's appointment. If you do eat the food and have a mild reaction, over-the-counter antihistamines may help relieve symptoms. If you have a more severe reaction and any signs and symptoms of anaphylaxis, seek emergency help.

## Tests and diagnosis

There's no standard test used to confirm or rule out a food allergy. Your doctor will consider a number of things before making a diagnosis. The following may help determine if you're allergic to a food or if your symptoms are caused by something else:

- **Description of your symptoms.** Be prepared to tell your doctor a history of your symptoms — which foods, and how much, seem to cause problems — and whether you have a family history of food allergies or other allergies.
- **Physical examination.** A careful exam can often identify or exclude other medical problems.
- **Food diary.** Your doctor may ask you to keep a food diary of your eating habits, symptoms and medications to pinpoint the problem.
- **Skin test.** A skin prick test can determine your reaction to a particular food. In this test, a small amount of the suspected food is placed on the skin of your forearm or back. Your skin is then pricked with a needle to allow a tiny amount of the substance beneath your skin surface.

If you're allergic to a particular substance being tested, you develop a raised bump or reaction. Keep in mind, a positive reaction to this test alone isn't enough to confirm a



food allergy.

- **Elimination diet.** You may be asked to eliminate suspect foods for a week or two and then add the food items back into your diet one at a time. This process can help link symptoms to specific foods. However, this isn't a foolproof method.

Psychological factors as well as physical factors can come into play. For example, if you think you're sensitive to a food, a response could be triggered that may not be a true allergic one. If you've had a severe reaction to a food in the past, this method may not be safe.

- **Blood test.** A blood test can measure your immune system's response to particular foods by checking the amount of allergy-type antibodies in your bloodstream known as immunoglobulin E (IgE) antibodies. For this test, a blood sample taken in your doctor's office is sent to a medical laboratory, where different foods can be tested. However, these blood tests aren't always accurate.

- **Oral food challenge.** During this test, done in the doctor's office, you'll be given small but increasing amounts of the suspect food. If you don't have a reaction during this test, you may be able to include this food in your diet again.

## Treatments and drugs

The only way to avoid an allergic reaction is to avoid the foods that cause signs and symptoms. However, despite your best efforts, you may come into contact with a food that causes a reaction.

**For a minor allergic reaction,** over-the-counter or prescribed antihistamines may help reduce symptoms. These drugs can be taken after exposure to an allergy-causing food to help relieve itching or hives. However, antihistamines can't treat a severe allergic reaction.

**For a severe allergic reaction,** you may need an emergency injection of epinephrine and a trip to the emergency room. Many people with allergies carry an epinephrine autoinjector (EpiPen, Twinject, Auvi-Q). This device is a combined syringe and concealed needle that injects a single dose of medication when pressed against your thigh.

If your doctor has prescribed an epinephrine autoinjector:

- **Be sure you know how to use the autoinjector.** Also, make sure the people closest to you know how to administer the drug — if they're with you in an anaphylactic emergency, they could save your life.

- **Carry it with you at all times.** It may be a good idea to keep an extra autoinjector in your car or in your desk at work.
- **Always be sure to replace epinephrine before its expiration date** or it may not work properly.

## Experimental treatments

While there's ongoing research to find better treatments to reduce food allergy symptoms and prevent allergy attacks, there isn't any proven treatment that can prevent or completely relieve symptoms. Unfortunately, allergy shots (immunotherapy), a series of injections used to reduce the effect of other allergies such as hay fever, aren't effective for treating food allergies.

### Two treatments being studied are:

- **Anti-IgE therapy.** The medication omalizumab (Xolair) interferes with the body's ability to use IgE. The drug is currently being studied for treatment of allergic asthma and food allergies. However, this treatment is still considered experimental, and more research needs to be done on the drug's long-term safety. It has been associated with a potential increased risk of anaphylaxis.
- **Oral immunotherapy.** Researchers have been studying the use of oral immunotherapy (OIT) as a treatment for food allergy. Small doses of the food you're allergic to are swallowed or placed under your tongue (sublingual). The dose of the allergy-provoking food is gradually increased. Initial results look promising, even in people with peanut allergy. But more research needs to be done to ensure that this treatment is safe.



ضغطها في فخذك.

إن كان طبيبك قد وصف لك حاقناً آلياً للإيبينيفرين:

- تأكد من معرفتك بطريقة استخدام الحاقن الآلي، تأكد كذلك أن المقربين منك يعرفون كيفية إعطاء الدواء إن كانوا بصحبتك خلال حالة إغوار طارئة، فيمكنهم إنقاذ حياتك.
- اصطحبه معك طيلة الوقت. يستحسن أن تبقى حاقناً آلياً إضافياً في سيارتك أو في مكتبك في مقر عملك.
- تأكد دائماً من استبدال الإيبينيفرين قبل تاريخ انتهاء صلاحيته وإلا فقد لا يعمل بصورة سليمة.

## علاجات تجريبية

بينما توجد أبحاث جارية لاكتشاف علاجات أفضل لتقليل أعراض حساسية الطعام ومنع نوبات الحساسية، فلا يوجد أي علاج موثوق يمكنه منع أو إزالة الأعراض نهائياً. لسوء الحظ، فإن حقن الحساسية (العلاج المناعي)، وهي سلسلة من الحقن تستخدم لتقليل أثر الحساسيات الأخرى كحمى القش، ليست فعالة في علاج حساسيات الطعام.

هناك علاجين قيد الدراسة وهما:

- **العلاج المضاد للغلوبولين المناعي «إي».** يعوق الدواء أوماليزوماب (زولير) قدرة الجسم على استخدام الغلوبولين المناعي «إي». يخضع الدواء للدراسة حالياً في علاج الربو الحساسى وحساسيات الطعام. ولكن هذا العقار لا يزال يعتبر تجريبياً، ويحتاج لإجراء مزيد من الأبحاث بخصوص السلامة طويلة الأمد للدواء. صاحبه زيادة محتملة لخطر الاغوار المناعي.
- **العلاج المناعي الفموي.** كان الباحثون يدرسون استخدام العلاج المناعي الفموي (OIT) لحساسية الطعام. يجري بلع كميات صغيرة من الطعام الذي تعاني من الحساسية تجاهه أو توضع تحت لسانك (تحت اللسان). تزداد جرعة الطعام المستثير للحساسية تدريجياً. بدت النتائج الأولية واعدة، حتى في المصابين بحساسية الفول السوداني، ولكن يجب القيام بمزيد من الأبحاث لضمان سلامة هذا العلاج.



• **مفكرة للطعام.** قد يطلب منك طبيبك الاحتفاظ بمفكرة للطعام تسجل فيها عادات أكلك، والأعراض والأدوية لتحديد المشكلة.

• **اختبار جلدي.** يمكن لاختبار وخز الجلد أن يحدد رد فعلك تجاه نوع بعينه من الطعام. في هذا الاختبار، توضع كمية صغيرة من الطعام على جلد ساعدك أو ظهرك. يوخذ جلدك بعدها باستخدام إبرة للسماح بقدر ضئيل من المادة بالوصول لأسفل سطح الجلد.

إن كنت مصاباً بالحساسية تجاه مادة بعينها قيد الاختبار، فستصاب بنتوء مرتفع أو رد فعل. ضع في اعتبارك أن رد الفعل الإيجابي لهذا الاختبار ليس كافياً في حد ذاته لتأكيد حساسية الطعام.

• **لحمية الإقصائية.** قد يطلب منك إقصاء الأطعمة المشتبه فيها لمدة أسبوع أو اثنين ثم إضافة بنود الطعام مرة أخرى لحميتك واحداً فواحداً. يمكن لتلك العملية أن تساعد في ربط الأعراض بأطعمة بعينها. على أية حال، فإن هذه الطريقة ليست خالية من العيوب.

يمكن أن يكون للعوامل النفسية تأثيرها كالعوامل البدنية. على سبيل المثال، إن كنت تظن أنك مصاب بالحساسية تجاه أحد الأطعمة، فيمكن أن تستثار استجابة قد لا تكون في حقيقتها استجابة حساسية. إن كنت قد أصبت في الماضي برد فعل شديد تجاه أحد الأطعمة، فإن هذه الطريقة قد لا تكون آمنة.

• **اختبار دم.** يمكن لأحد اختبارات الدم قياس استجابة جهازك المناعي لأطعمة بعينها عن طريق قياس كمية الأجسام المضادة لنوع الحساسية في دورتك الدموية والمعروفة بالأجسام المضادة للغلوبولين المناعي «إي». في هذا الاختبار، يجري سحب عينة دم في مكتب طبيبك لإرسالها للمختبر الطبي، حيث يمكن اختبار أطعمة مختلفة. على أية حال، فإن تلك الاختبارات للدم ليست دقيقة دائماً.

• **تحدي الطعام الفموي.** خلال هذا الاختبار الذي يتم في مكتب الطبيب، ستعطى كميات صغيرة وإن كانت متزايدة من الطعام المشتبه فيه. إن لم يكن لك رد فعل خلال هذا الاختبار، فقد تستطيع إدراج هذا الطعام في حميتك مرة أخرى.

## العلاجات والأدوية

الطريقة الوحيدة لتفادي أحد ردود فعل الحساسية هي تفادي الأطعمة التي تسبب العلامات والأعراض. ولكن، رغم أقصى الجهود، فقد تتعرض لطعام يسبب رد فعل.

لرد الفعل الحساسى الصغير، فإن مضادات الهستامين الموصوفة أو المصروفة دون وصفة طبية قد تساعد في تقليل الأعراض. يمكن تعاطي هذه الأدوية بعد التعرض لطعام مسبب للحساسية للمساعدة في تخفيف الحكة أو الشرى. على أية حال، فإن مضادات الهستامين لا يمكنها علاج رد الفعل الحساسى الشديد.

لرد الفعل الحساسى الشديد، فقد تحتاج حقنة طارئة من الإيبينيفرين ورحلة إلى غرفة الطوارئ. يحمل العديد من المصابين بالحساسيات حافناً آلياً للإيبينيفرين (إيبى بين، توينجيت، أوفي-كيو). هذا الجهاز عبارة عن مزيج من محقن وإبرة مخفية تحقن جرعة واحدة من الدواء عند

بالإضافة للأسئلة التي أعدتها لتوجيهها لطبيبك، فلا تتردد في توجيه أسئلة إضافية خلال موعدك .

## ما يفترض أن تتوقعه من طبيبك

يرجح أن يواجه لك طبيبك عدداً من الأسئلة. قد يسعد استعدادك للإجابة عليها في توفير الوقت لتناول النقاط التي ترغب في تخصيص مزيد من الوقت لها. قد يواجه لك طبيبك الأسئلة التالية:

- متى بدأت إصابتك بالأعراض؟
- إلى أي حد تبلغ شدة أعراضك؟
- كم تبلغ المدة التي استغرقتها الأعراض للظهور بعد تناول الطعام الذي تشتهه في حساسيتك تجاهه؟
- هل تتلقى أي أدوية تصرف دون وصفات طبية كمضادات الهستامين، وإن كان ذلك صحيحاً، فهل تفيدك؟
- هل يبدو أن رد فعلك يستتار دائماً بطعام بعينه؟
- كم كمية الطعام التي تناولتها قبل رد الفعل؟
- هل كان الطعام الذي سبب رد الفعل مطبوخاً أم نيئاً؟
- هل تعرف كيفية إعداد الطعام؟
- ماذا يبدو أنه يحسن أعراضك، إن وُجد؟
- ماذا يبدو أنه يسبب تدهور أعراضك، إن وُجد؟

## ما يمكنك القيام به في الوقت الحالي

إن كنت تشتهه في إصابتك بإحدى حساسيات الطعام، فتفادي التعرض للطعام كليفة حتى موعد طبيبك. إن أكلت بالفعل هذا الطعام وتعرضت لرد فعل بسيط، فقد تساعد مضادات الهستامين المصروفة دون وصفة طبية في تخفيف الأعراض. إن أصبت برد فعل أكثر شدة وأي من علامات وأعراض الاورار المناعي، فاطلب الإسعاف.

## الاختبارات والتشخيص

لا يوجد اختبار قياسي يستخدم لتأكيد أو استبعاد حساسية الطعام. سينظر طبيبك في عدد من الأشياء قبل التوصل للتشخيص. قد يساعد ما يلي في تحديد ما إذا كنت مصاباً بحساسية طعام أو أن أعراضك سببها شيء آخر:

- **وصف أعراضك.** كن مستعداً وأبلغ طبيبك بتاريخ أعراضك أي الأطعمة، وكميتها، بدأ أنها تسبب مشكلات وما إذا كان لديك تاريخ عائلي من حساسيات الطعام أو غير ذلك من الحساسيات .
- **الفحص البدني.** يمكن للفحص الدقيق غالباً التعرف على أي مشكلات طبية أخرى أو استبعادها .

- **الالتهاب الجلدي التأتبي (الإكزيمة).** قد تسبب حساسية الطعام رد فعل جلدي، كالإكزيمة.
- **الصداعات النصفية.** تبين أن الهستامين، الذي يطلقه جهازك المناعي خلال رد الفعل الحساسى، يستثير الصداعات النصفية في بعض الأشخاص.

## الترتيب لموعدك

حيث أن مواعيد الطبيب يمكن أن تكون موجزة، ونظراً لوجود الكثير من المواضيع المفترض تغطيتها غالباً، فيستحسن أن تكون مستعداً جيداً لموعدك. فيما يلي بعض المعلومات لمساعدتك في الاستعداد لموعدك وما يجب توقعه من طبيبك.

- **دون أي أعراض أصبت بها،** بما في ذلك أي أعراض قد تبدو غير ذات صلة بسبب تحديدك للموعد.
- **دون المعلومات الشخصية الرئيسية،** بما في ذلك أي توترات كبرى أو تغيرات حياتية مؤخراً.
- **اجمع قائمة بجميع أدويةك،** والفيتامينات أو المكملات التي تتناولها.
- **اطلب اصطحاب أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك،** إن أمكن. قد يكون من الصعب أن تتذكر جميع المعلومات التي تتلقاها خلال موعدك. قد يتذكر مرافقك معلومات لم تنتبه لها أو نسيها.
- **دون ما تريد توجيهه من أسئلة لطبيبك.**

وقتك مع طبيبك محدود، لذلك فإن إعداد قائمة بالأسئلة مقدماً سيساعدك في الاستفادة القصوى من زيارتك. ضع قائمة بأسئلتك بترتيب تنازلي لأهميتها في حالة نفاذ الوقت. تتضمن بعض الأسئلة الأساسية التي يفترض توجيهها لطبيبك:

- هل سبب حالتي على الأرجح حساسية للطعام أو رد فعل آخر؟
- ما نوع الاختبارات التي أحتاجها؟
- هل حالتي مؤقتة أم طويلة الأمد على الأرجح؟
- ما هي العلاجات المتاحة؟ وبم توصي؟
- ما هي بدائل المقاربة الأولية التي تقترحها؟
- أعاني من حالات صحية أخرى. كيف أستطيع معالجة تلك الحالات معاً بالصورة المثلى؟
- هل عليّ مقابلة أخصائي؟ كم ستكون تكلفة ذلك، وهل ستغطي شركة تأميني مقابلتي للأخصائي؟
- هل هناك بديل جنيس للدواء الذي تصفه لي؟
- هل لديك كتيبات أو مواد مطبوعة يمكنني اصطحابها معي إلى المنزل؟
- ما المواقع الإلكترونية التي توصي بها؟

إن كان طفلك يقابل طبيباً بخصوص حساسية الطعام، فقد ترغب في توجيه الأسئلة التالية:

- هل سيتجاوز طفلي حساسيته بتقدم عمره؟
- هل هناك بدائل للطعام أو للأطعمة التي تستثير أعراض الحساسية لدى طفلي؟
- كيف يمكنني المساعدة في الحفاظ على سلامة طفلي من حساسية الطعام في المدرسة؟

• **الداء البطني.** يشار إلى الداء البطني في بعض الأحيان باعتباره حساسية للغوتين، ولكنه ليس حساسية طعام حقيقية. هو يشبه حساسية الطعام في تضمينه لرد فعل للجهاز المناعي، ولكن ذلك رد فعل فريد للجهاز المناعي يكون أكثر تعقيداً من حساسية الطعام البسيطة. تستثار تلك الحالة الهضمية المزمنة عند أكل الغوتين، وهو البروتين الموجود في الخبز، والمعكرونة، والبسكويت، والعديد من الأطعمة الأخرى التي تحتوي على القمح، أو الشعير أو الشوفان. إن كنت مصاباً بالداء البطني وتتناول أطعمة تحتوي على الغوتين، فسيحدث رد فعل مناعي يسبب تضرر سطح امعائك الدقيقة، مما يؤدي لعدم القدرة على امتصاص مواد غذائية معينة.

## عوامل الخطر

### تتضمن عوامل خطر حساسية الطعام:

- **التاريخ العائلي:** ستكون أكثر عرضة لخطر حساسيات الطعام إن كان الربو، أو الإكزيمة، أو الشري أو الحساسيات كحصى القش شائعاً في أسرتك.
  - **حساسية طعام سابقة.** يتجاوز الأطفال حساسية الطعام مع النمو، ولكنها تعود في بعض الحالات في وقت لاحق من حياتهم.
  - **حساسيات أخرى.** إذا كنت حساساً بالفعل تجاه أحد الأطعمة، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بالحساسية تجاه طعام آخر. كذلك، إن كنت تصاب بأنواع أخرى من ردود الفعل الحساسية، كالحصى أو الإكزيمة، فأنت أكثر عرضة للإصابة بحساسية الطعام.
  - **العمر.** حساسيات الطعام أكثر شيوعاً في الأطفال، خاصةً الأطفال الصغار والرضع. كلما تقدمت في العمر، ينضج جهازك الهضمي وتقل احتمالية امتصاص جسمك للطعام أو مكونات الطعام التي تستثير الحساسيات. لحسن الحظ، فإن الأطفال يتجاوزون مع تقدمهم في العمر حساسياتهم تجاه اللبن، والصويا، والقمح والبيض. الحساسيات الشديدة والحساسيات للمكسرات والمحار يرجح أن تظل مدى الحياة.
  - **الربو.** يشيع حدوث الربو وحساسية الطعام معاً. عند حدوثهما، فإن أعراض كل من حساسية الطعام والربو يرجح أن تكون شديدة.
- تتضمن العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة برد فعل إغوراري:
- أن يكون لديك تاريخ من الربو
  - أن تكون مراهقاً أو شاباً
  - انتظار فترة أطول قبل استخدام الإيبينيفرين لعلاج أعراض حساسية الطعام لديك
  - عدم الإصابة بالشري أو غير ذلك من أعراض الجلد

## المضاعفات

يمكن لمضاعفات حساسية الطعام أن تتضمن:

- **الاعورار.** وهذا رد فعل حساسي يهدد الحياة.

في الإطفال، فإن حساسيات الطعام تشيع استثارته بسبب البروتينات الموجودة في:

- البيض
- اللبن
- الفول السوداني
- شجرة الجوز
- القمح

## عدم تحمل الطعام وغير ذلك من ردود الفعل

يوجد عدد من ردود الأفعال للطعام تسبب أعراضاً مشابهة لحساسية الطعام. بحسب نوع عدم الطعام الذي تعانیه، فقد يكون باستطاعتك أكل كميات صغيرة من الأطعمة المسببة للمشكلة دون رد فعل. على النقيض من ذلك، فإن كنت مصاباً بحساسية طعام حقيقية، فإن تناول مجرد كميات ضئيلة من الطعام يمكنه أن يستثير رد فعل حساسي.

نظراً لأن عدم تحمل الطعام قد يتضمن بعضاً من نفس علامات وأعراض حساسية الطعام كالغثيان، والقيء، والتقلصات والإسهال فإن المصابين يمكنهم الخلط بين الاثنين.

أحد الجوانب المربكة في تشخيص عدم تحمل الطعام أن بعض الأشخاص ليسوا مصابين بالحساسية تجاه الطعام نفسه بل إنهم مصابين بالحساسية تجاه أحد المواد أو المكونات المستخدمة في إعداد الطعام.

تتضمن الحالات الشائعة التي يمكن أن تسبب أعراضاً يساء فهمها باعتبارها حساسية طعام:

- **غياب أحد الإنزيمات المطلوبة للهضم التام لأحد الأطعمة.** قد لا تكون لديك كميات مناسبة من بعض الإنزيمات المطلوبة لهضم أطعمة بعينها. على سبيل المثال، فإن الكميات غير الكافية من إنزيم اللاكتيز، تقلل من قدرتك على هضم اللاكتوز، وهو السكر الرئيسي في منتجات الألبان. يمكن لعدم تحمل اللاكتوز أن يؤدي للانتفاخ، والتقلصات، والإسهال، وفرط الغازات.
- **تسمم الطعام.** أحياناً يمكن لتسمم الطعام محاكاة رد الفعل الحساسى.

البكتريا الموجودة في التونة الفاسدة وغيرها من الأسماك يمكنها إنتاج سم يستثير ردود فعل مؤذية.

- **الحساسية لإضافات الطعام.** يصاب بعض الأشخاص بردود فعل هضمية وأعراض أخرى بعد تناول إضافات طعام معينة. على سبيل المثال، فإن الكبريتيت المستخدم في حفظ الفواكه المجففة، والمعلبات والنبيد يمكن أن يستثير نوبات ربو في الأشخاص الحساسين. تتضمن بعض إضافات الطعام التي قد تستثير ردود فعل شديدة الغلوتاميت أحادي الصوديوم (MSG)، والمُحليّات الصناعية ومكسبات اللون للطعام.

- **سمية الهستامين.** بعض الأسماك، كالتونة أو الماكاريل، التي لا تحفظ في الثلاجة بصورة ملائمة وتحتوي على كميات كبيرة من البكتريا قد تحتوي على مستويات عالية من الهستامين مما يستثير أعراضاً مشابهة لتلك التي تحدث مع حساسية الطعام. بدلاً من كونه رد فعل حساسى، فإن ذلك يعرف كسمية للهستامين أو التسمم بالاستقمري.





## متى تجب مقابلة الطبيب

قابل الطبيب أو اختصاصي الحساسية إن أصبت بأعراض حساسية الطعام بعد فترة وجيزة من الأكل. إن أمكن، فقابل طبيبك عند حدوث رد الفعل الحساسى. سيساعد ذلك طبيبك في التوصل لتشخيص.

اسع للعلاج الطارئ إن أصبت بأي من علامات أو أعراض الاعوار المناعى، ومنها:

• تضيق وانقباض مجاري التنفس مما يجعل التنفس صعباً

• صدمة مع هبوط شديد لضغط الدم

• تسارع النبض

• الدوخة أو خفة الرأس

## الأسباب

عند إصابتك بحساسية الطعام، فإن جهازك المناعى يتعرف بالخطأ على نوع محدد من الأطعمة أو مادة بعينها في الطعام باعتبارها مؤذية. يستثير جهازك المناعى الخلايا لإطلاق أجسام مناعية تعرف باسم الأجسام المضادة للغلوبولين المناعى «إي» (IgE) لتحديد الطعام أو مادة الطعام المتهمة (مستثير الحساسية). في المرة التالية التي تتناول فيها ولو أقل كمية ممكنة من نفس الطعام، فإن الأجسام المناعية للغلوبولين المناعى «إي» تشعر بذلك وترسل إشارة لجهازك المناعى لإطلاق مادة كيميائية تسمى الهستامين، بالإضافة لمواد كيميائية أخرى، في تيار دمك. تسبب تلك المواد الكيميائية نطاقاً من علامات وأعراض الحساسية. وهي مسؤولة عن التسبب في الاستجابات الحساسية التي تتضمن سيلان الأنف، وحكة العينين، وجفاف الحلق، والطفح الجلدي، والشرى، والغثيان، والإسهال، والتنفس المرهق، وحتى الصدمة الاعورارية. غالبية حساسيات الطعام تستثيرها بروتينات معينة في:

• المحار، كالجمبري والكابوريا

• الفول السوداني

• شجرة الجوز، كعين الجمل والجوز الأمريكى

• السمك

• البيض

الخطيرة يمكن لحساسية الطعام نتيجة للرياضة ان تؤدي لردود فعل معينة كالشربي أو الاعورار المناعي .

يمكن أن يساعد عدم تناول الطعام قبل التمرين بساعتين وتفاذي أطعمة بعينها في منع هذه المشكلة .

### متلازمة حبوب اللقاح-حساسية الطعام

في بعض الأشخاص المصابين بحمي القش، فإن الفواكه والخضروات الطازجة وأنواع بعينها من المكسرات والتوابل يمكن ان تستثير رد فعل حساسي يسبب تنميلاً أو حكة بالفم. في بعض الاشخاص، يمكن لمتلازمة حبوب اللقاح-حساسية الطعام- تسمى أحياناً بمتلازمة الحساسية الفموية - أن تسبب تورم الحلق وحتى الاعورار المناعي.

يعتبر هذا أحد الأمثلة على التفاعلية المتصالبة. تسبب البروتينات الموجودة في الفواكه والخضروات هذا التفاعل حيث أنها تشبه للغاية تلك البروتينات المسببة للحساسية الموجودة في حبوب لقاح بعينها . على سبيل المثال، فإن كنت مصاباً بالحساسية تجاه عشبة الرجيد، فقد تتفاعل كذلك مع البطيخ، وإن كنت مصاباً بالحساسية تجاه حبوب لقاح البتولة، فقد تتفاعل كذلك مع التفاح.

يمكن أن يساعد طبخ الفواكه والخضروات في تفادي هذا التفاعل . أغلب الفواكه والخضروات المطبوخة لا تسبب بصفة عامة أعراض الحساسية الفموية ذات التفاعلية المتصالبة .  
التفاعلية المتصالبة الشائعة بين حبوب اللقاح والفواكه والخضروات:

الشويلاء	الحشائش	حبوب لقاح الرجيد	حبوب لقاح البتولة	إن كنت حساساً تجاه:
التفاح	البطيخ	الموز	التفاح	فقد يكون لديك
الفليفلة الحلوة	(الكانتلوب،	البطيخ	الجزر	رد فعل كذلك تجاه:
الجزر	شمام كوز	(الكانتلوب،	الكرفس	
الكرفس	العسل، البطيخ	شمام كوز العسل،	البندق	
الثوم	(الأحمر)	البطيخ الأحمر)	الخبوخ	
البصل	البرتقال		الكمثري	
بعض التوابل	القول السوداني		البطاطس النيئة	
(بذور الكراوية،	الطماطم			
البقدونس،	البطاطا البيضاء			
الكزبرة، بذور				
الينسون، بذور				
(الشمر)				

حساسية الطعام هي رد فعل للجهاز المناعي يحدث بعد فترة وجيزة من تناول طعام بعينه. يمكن حتى لكمية ضئيلة من الطعام المسبب للحساسية استثارة علامات وأعراض كمشكلات هضمية، وشرطي أو تورم بمجرى التنفس. في بعض الأشخاص، يمكن لحساسية الطعام أن تسبب أعراضاً شديدة أو حتى رد فعل يهدد الحياة كالأعوار المناعي.

تصيب حساسية الطعام نسبة تقدر بستة إلى ثمانية في المئة من الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٣ سنوات وحتى ٣ في المئة من البالغين. رغم عدم وجود علاج شافٍ، فإن بعض الأطفال يتجاوزون حساسية الطعام لديهم بينما يتقدمون في العمر.

يسهل الخلط بين حساسية الطعام ورد فعل أكثر شيوعاً بكثير كعدم تحمل الطعام. رغم إزاعه، فإن عدم تحمل الطعام حالة أقل خطورة لا تتضمن الجهاز المناعي.

## الأعراض

في بعض الأشخاص، قد يكون رد الفعل الحساسي تجاه طعام بعينه غير مريح وإن كان غير شديد. في أشخاص آخرين، قد يكون رد الفعل الحساسي تجاه الطعام مخيفاً بل وحتى مهدداً للحياة. عادةً ما تحدث أعراض حساسية الطعام خلال بض دقائق إلى ساعتين من تناول الطعام المؤذي. تتضمن العلامات والأعراض الأكثر شيوعاً لحساسية الطعام:

- الدغدة أو الحكمة في الفم
- الشري، والحكة أو الإكزيمة
- تورم الشفتين، والوجه، واللسان والحلق أو أجزاء أخرى من الجسم
- الأزيز، واحتقان الأنف أو صعوبة التنفس
- ألم البطن، والإسهال، والغثيان أو القيء
- الدوخة، وخفة الرأس أو الإغماء

## الإعوار المناعي

في بعض الأشخاص، يمكن لحساسية الطعام استثارة رد فعل حساسي شديد يسمى بالأعوار المناعي. يمكن لذلك التسبب في أعراض وعلامات تهدد الحياة، بما في ذلك:

- تضيق وانقباض مجاري التنفس
- تورم الحلق أو الإحساس بكتلة داخل حلقك تجعل التنفس صعباً
- صدمة مع هبوط شديد لضغط الدم
- تسارع النبض
- الدوخة، وخفة الرأس أو فقد الوعي

العلاج الطارئ حاسم في حالة الإعوار المناعي. إن لم يعالج الأعوار المناعي، فيمكن أن يؤدي للغيبوبة وحتى الوفاة.

## حساسية الطعام نتيجة للرياضة

يصاب بعض الناس برد فعل حساسي تجاه أحد الأطعمة نتيجة للرياضة. تناول أطعمة بعينها يمكن أن يسبب الشعور بالحكة وخفة الرأس بعد فترة قصيرة من بدء التمرين. في الحالات



كل ما تريد أن تعرفه عن

## حساسية الطعام

للاستفسار وحجز المواعيد  
يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2141



CARING FOR GENERATIONS



نرعى الأجيال



 @NewMowasatHospital

 New Mowasat Hospital

 @NMOWASAT

مستشفى المواسة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

 (965) 1 82 6666

 New Mowasat Hospital

 www.newmowasat.com