

## تغذية الطفل

الصف الأول - الفصل الدراسي الأول

قسم رياض الأطفال

(الدراسة الصباحية) - (2019-2020م)

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

## حساسية الطعام



## حساسية الطعام:

تُعرّف حساسية الطعام على أنّها رد فعل جهاز المناعة الذي يحدث عند تناول أنواع مُعينة من الأطعمة، حتى وإن كانت بكمياتٍ قليلة، وتتراوح نسبة الأطفال المُصابين بحساسية الطعام، ولا يتجاوز عمرهم الثلاثة أعوام ما بين 6-8%، بينما تبلغ نسبة البالغين الذين يُعانون من حساسية الطعام حوالي 3%، وتجدر الإشارة إلى عدم وجود علاج يُحقق الشفاء التام لحساسية الطعام، ولكنّ بعض الأطفال يتخلصون من هذه الحالة مع التقدم في العمر، ويُخطئ الكثير من الناس في التفريق بين حساسية الطعام وعدم التحمل الطعام، إذ إنّ عدم تحمل الطعام أقل خطورة، نظراً لانعدام دور جهاز المناعة في حدوثه.

## أعراض حساسية الطعام:

تظهر أعراض حساسية الطعام خلال ثوانٍ إلى دقائق من تناول الطعام المسبب لهذه الحالة لدى الشخص، ويُمكن بيان أنواع حساسية الطعام التي تظهر على الشخص وأعراضها على النحو الآتي:

### - المرتبطة بالغلوبولين المناعي ه:

يُصاحب حدوث حساسية الطعام المرتبطة بالغلوبولين المناعي ه ظهور مجموعة من الأعراض، نذكر منها ما يأتي:

- الشعور بالوخز أو الحكّة في الفم.

- ظهور الشرى وهو طفح جلدي بارز، ذولون أحمر، تصاحبه الحكّة.

- حدوث الوذمة الوعائية، والتي تتمثل بانتفاخ الوجه، والفم، والحلق، ومناطق أخرى من الجسم.

- صعوبة في البلع.
- الأزيز أو ضيق التنفس.
- الشعور بالدوخة، والإغماء.
- الغثيان والتقيؤ.
- ألم البطن والإسهال.
- ظهور أعراض تشبه أعراض حصى القش مثل العطاس أو حكة العين، والتي قد تُشبه الإصابة بالتهاب الملتحمة التحسسي.
- غير المرتبطة بالغلوبيولين المناعي هـ:
  - يُصاحب حدوث حساسية الطعام غير المرتبطة بالغلوبيولين المناعي هـ ظهور مجموعة من الأعراض، والتي قد تحتاج إلى عدّة أيام لتظهر، نذكر منها ما يأتي:
  - احمرار وحكة في الجلد.
  - حدوث الإكزيما التأتبية والتي تتمثل باحمرار الجلد، وجفافه، وتشقّقه، مسبباً الحكة.
  - ارتداد أحماض المعدة والتي تسبّب حدوث الحرقنة المعدية وعسر الهضم.
  - ازدياد عدد مرات الإخراج، بحيث يصبح أكثر ليونة، ولكن ليس من الضروري أن يحدث الإسهال.
  - ظهور الدم والمخاط في البراز.
  - بكاء الطفل المُستمر، بشكلٍ مبالغ فيه، دون وجود سبب يدعو لذلك.

- الإصابة بالإمساك.

- احمرار منطقة ما حول الشرج، والمستقيم، والأعضاء التناسلية.

- شحوب الجلد غير الطبيعي.

- فشل النمو حسب المعدل المتوقع.

## صدمة الحساسية:

تُمثّل صدمة الحساسية أو التّأق رد فعل تحسسي شديد، يحدث بشكلٍ مفاجئ ويزداد سوءاً مع مرور الوقت، وتتطلب هذه الحالة تقديم الرعاية الطبية الفورية، إذ إنّ هذه الحالة قد تشكّل خطراً على حياة الإنسان في حال عدم علاجها، وتجدر الإشارة إلى ظهور مجموعة من الأعراض عند الإصابة بصدمة الحساسية، نذكر منها ما يأتي:

- المعاناة من الأزيز والسعال، وما يُسبّبه من زيادة في صعوبة التنفس.

- الشعور المفاجئ والشديد بالقلق والخوف.

- تسارع دقات القلب.

- انخفاض حاد ومفاجئ في ضغط الدم، مما يؤدي إلى شعور الشخص بالاضطراب والدوار.

- فقدان الوعي.

## علاج حساسية الطعام:

تتضمن الخطة العلاجية لحساسية الطعام مجموعة من الطرق، وفيما يلي بيان لكل

منها:

### - تجنب الأطعمة:

يركز علاج حساسية الطعام في المقام الأول على تجنب الأطعمة المُسبِّبة للحساسية، فبمجرد تحديد الأطعمة المسؤولة عن ذلك، يجدر بالمريض إزالتها من نظامه الغذائي، وتجدر الإشارة إلى ضرورة قراءة ملصق المكونات الموجود على الأصناف الغذائية، للتأكد من خلوها من المواد المُسبِّبة للحساسية لدى الشخص، إضافةً إلى التأكد من خلو أطباق الطعام المقدمة في المطاعم من تلك المواد أيضاً.

### - علاج تفاعلات الحساسية المفرطة:

تُعالج تفاعلات الحساسية المفرطة عن طريق حقن الشخص بالأدرينالين (بالإنجليزية: Adrenaline)، ومن ثم نقله إلى غرفة الطوارئ لاستكمال العلاج المناسب، وفي الحقيقة يجب إعداد الأشخاص الذين يعانون من حساسية الطعام الشديدة للتغلب على مشكلة تفاعلات الحساسية، ويتضمن ذلك الإلمام بطبيعة العلامات والأعراض المُتعلِّقة بتفاعل الحساسية، وكيفية التعامل مع هذه الحالة، ويُمكننا القول بأنّ تعليم الأشخاص الذين يُعانون من حساسية الطعام بشكلٍ عام، بغض النظر عن شدتها، كيفية التعامل مع تفاعلات الحساسية أمر بالغ الأهمية، وذلك لأنهم قد يتناولون أطعمة تُسبِّب لهم الحساسية دون انتباه أو إدراك لطبيعة مكوناتها، وينصح المُختصون الأشخاص الذين يُعانون من الحساسية الشديدة للطعام بارتداء إسوارة أو قلادة تُمكن الكادر الطبي والأشخاص من حولهم من

معرفة طبيعة حالتهم والتنبيه لها، كما يلجأ المختصون إلى تعليم هؤلاء الأشخاص كيفية استخدام حقن الأدرينالين الذاتية، لتمكينهم من السيطرة على حالتهم فور ظهور الأعراض.

- علاج الأعراض الأخرى:

تتوفر العديد من الأدوية التي تُمكن من السيطرة على أعراض حساسية الطعام الأخرى، والتي تؤخذ في الحالات التي يتناول فيها الشخص أطعمة مُسببة للحساسية لديه دون قصد، وتجدر الإشارة إلى أنّ هذه الأدوية كفيلة بالسيطرة على الأعراض وليست قادرة على منع رد الفعل التحسسي، إذا ما تمّ أخذها قبل تناول الطعام، وفي الحقيقة لا يتوفر حتى وقتنا الحالي أي نوع من الأدوية الوقائية، القادرة على منع حدوث رد الفعل التحسسي إذا ما تم أخذها قبل تناول الطعام، ومن الأدوية المستخدمة للسيطرة على الأعراض الأخرى ما يأتي:

- مضادات الهستامين: التي تخفف من أعراض الجهاز الهضمي، والعطاس، وسيلان الأنف، والشرى.

- الموسعات القصبية: التي تخفف من أعراض الربو.