



الفصل العاشر

الحفلات والمناسبات





نظرًا للقصور في التعريف بأمراض الحساسية وتدني الوعي الصحي بهذه الفئة المرضية، فإن معظم أعراض الحساسية الخطيرة الناتجة عن الطعام تحدث خارج المنزل، وذلك للجهل الواسع بحساسية الطعام حتى بين طاقم معدي الطعام. ولكن بفضل العمل الجاد للجمعيات العلمية المتخصصة بأمراض الحساسية والتغطية الإعلامية، فإن هذه الثغرة قد تتقلص شيئًا فشيئًا حتى تتلاشى.

ولكن قد نجد أننا في وقت ما منتظرون لتلبية مناسبة ما أو حفل لأحد الأصدقاء الذي عادة ما يتم تقديم بعض الوجبات أو الأطعمة، كالسندوتشات أو الفطائر، إضافة إلى الحلويات والآيس كريم التي لا تخلو من الأصناف المهيجة للحساسية لدى المصابين بها، مثل البيض والقمح والمكسرات. لذا سنحاول في هذا الفصل إلقاء بعض الضوء على الاحتياطات الواجب اتباعها في أثناء حضور مثل تلك المناسبات.

ماذا أفعل عند الذهاب لتناول وجبة بالمطعم؟

يمكن اصطحاب الطفل الذي يشكو من الحساسية إلى تناول وجبة خارج البيت أو المطعم مع التوضيح بأنه يجب ألا تلوث الوجبة بأي نوع من الأطعمة، وأن عدم اتباع تلك الإرشادات قد يؤدي إلى ما لا تحمد عقباه، وينتهي الأمر باستدعاء الإسعاف.

ماذا يجب علي عمله عند تلبية الدعوات الاجتماعية الخاصة أو العامة؟

يبدو الأمر أكثر صعوبة عندما تفكرين في تلبية إحدى الدعوات الاجتماعية أو الأسرية، كدعوة لحضور زواج أو حفلة تخرج أو ما شابه هذا من الدعوات العامة، حيث إن هذه الدعوات ربما تجعلك في حيرة وصراع نفسي؛ لأنه قد لا يمكنك رفضها أو أنك لا ترغبين في أن تفوتك هذه المناسبة. لذا قد بحثنا بشكل مفصل في مساعدتك أنت ومن يقوم بإعداد الطعام وتجهيزه على تقديم طعام آمن لطفلك في أثناء هذه المناسبات، ولأن هذه التجمعات الأسرية تتسبب لك في مشكلات ومواقف مختلفة سوف نتعرف إليها هنا:

- ◀ إن الطعام في التجمعات الأسرية التي تحضر فيها الأكلات التقليدية والشعبية عادة لا تهتم بإعداد أكلات تناسب تذوق الأطفال وعمرهم، ناهيك عن أن تكون خالية من مسببات الحساسية، وهذا يعني أن الطفل الحساس سوف يكون في وضع غير آمن؛ لذا يمكن دائماً الاقتراح على المضيف أن تحضير فطيرة أو طعام شهى يمكن أن يحبه كل الأطفال الآخرون. وإذا كانت المناسبة جرت فيها العادة بجلب الطعام من قبل المدعويين، كما هي عادتنا في شهر رمضان والمناسبات الأسرية القريبة، فهذا سيوجد مساحة وفرصة لصنع طعام آمن لطفلك، وهنا احرصي أن يكون الطعام شهياً لطفلك، ولن سيتذوقون حتى لا يشعر بأنه شاذ وسطهم، بل يمكن أن يكون هذا حافزاً لهم على تحضير وجبة آمنة في المستقبل، وأنها فرصة للحديث عن التلوث الغذائي المفاجئ.
- ◀ إن الأكلات الخفيفة قبل العشاء مثل البسكويت والمكسرات والخبز المحمص مع الجبن قد تشكل قلقاً بالغاً، حيث إنها ستزيد من فرصة التعرض للأطعمة التي قد تثير حساسية ابنك إما عن طريق أكلها سهواً أو عن طريق الملامسة الجلدية بأيدي أحد المدعويين الذين تناولوا الطعام المثير لحساسية ابنك.
- ◀ إن أفضل سياسة هي التحدث عن حساسية ابنك، وما يثيرها لمضيفك، وناقشي معه إن كان ممكناً إيجاد أساليب رقيقة للحساسية. ولا تنسي دائماً عرضك بأن تقدمي الطعام بنفسك أو حتى اختيار الطعام، وتذكرى دائماً أن التفاصيل الصغيرة هذه تعني لك الكثير، بينما قد يستاء منها الآخرون، بالصبر والمثابرة تتقلص هذه المعاناة.
- ◀ حاولي أن تشرحي لمقدمي وصانعي الطعام عن طريق الحديث إليهم مباشرة أو في أثناء قيامهم بإحضار الطعام، فهم عادة يكون لديهم معلومات عن الاحتياجات الغذائية المختلفة، وسيستطيعون طهي طعام يناسب طفلك، واتبعي لذلك نفس الإرشادات الخاصة بالأكل في المطعم.
- ◀ استأذني من مضيفك، واطلبي منه السماح لطفلك بالوقوف في أول الصف، أو أن يأخذ الطعام قبل الآخرين قبل نفاذ الأطعمة الآمنة، أو تلوئها بملاعق العرف؛ لكونها تنتقل من صحن إلى آخر.

◀ إذا وجد طعام مسبب للحساسية على مقربة منك، فكوني على حذر دائماً من الأطفال الآخرين الذين يجوبون المكان حاملين الطعام معهم، أو يستحمون في حوض السباحة الصغير، وإذا كان طفلك يتعلم المشي فيمكن أن يمسك بصحن شخص آخر قد تركه على المقعد، أو أن يأكل فتاتاً من على الأرض، أو من أطباق ألقاها أناس آخرون أو حتى طعام قد وقع على رأسه. وهكذا تبدو التجمعات واللقاءات الأسرية شيئاً متعباً، وينتهي بك الأمر إلى التوتر وكرهية التجربة كلها، وتمني العودة للبيت؛ لذا يجب عليك التحلي بالصبر وطول البال والتذكر دائماً أن ما هو اليوم مستحيل يصبح غداً سهلاً وموجوداً على أرض الواقع.

◀ إن أصعب الأوقات في التكيف الاجتماعي هي سنوات تعلم المشي، حينما يبدأ الطفل بالحركة غير مدركين للحساسية. إن التعامل الجيد يعني متابعة طفلك في كل مكان لكي تطمئني أنه بخير والتأكد من أن طفلك لا يأكل شيئاً ينبغي ألا يأكله.

طفلي يبكي ويصرخ عند منعه من تناول أطعمة معتادة كالآخرين، فماذا أفعل؟

إن هذا الأمر يبدو واضحاً وجلياً في السنوات الثلاث الأولى، وكلما مضت سنة أصبح طفلك أكثر وعياً بالحساسية، ويزيد الوعي بالأخطار وطرق تجنبها، وكذلك الشيء نفسه مع بقية الأسرة. ولكن إن أصبحت الأمور متأزمة لدرجة التفكير في رفض الدعوات، يمكنك اتباع الآتي:

1. تقاسم رعاية الطفل مع زوجك أو أسرتك أو أصدقائك حتى تتاح لك فرصة الاستمتاع بحوار متواصل وتناول طعام سريع مع أصدقائك.
2. اطلبي من إحدى الصديقات أو أحد أفراد الأسرة الاهتمام بطفلك الحساس لهذا اليوم، واذهبي بمفردك.
3. اذهبي إلى هذه اللقاءات الاجتماعية بالتناوب مع زوجك، ثم وجهي الدعوة إلى الأفراد المقربين من عائلتك إلى منزلك؛ حتى لا تفوتهم فرصة اللقاء مع قريتهم الصغير المصاب بالحساسية.

وبمرور الوقت ستلاحظين اختفاء الأطعمة المسببة للحساسية من على مائدة الطعام، وهذا بسبب أن ابنك كان يكبر متخطياً هذه الأزمة، وهم بطبيعة الحال كانوا يرون نتيجة تضافر الجهود فيما بينكم، وبهذا أصبحت عائلتي بسبب تكرر الاجتماعات العائلية عوناً لنا بأن نوجد مجتمعاً آمناً وواعياً ومدركاً مدى أهميته في تخطي هذه المشكلة.

كيف نخطط للأكل من خارج المنزل بسلام؟

1. عندما يكون الأمر مفاجئاً من دون تخطيط مسبق، كدعوة مفاجئة من صديق أو التقاء في مطعم ما لكي يتناولوا وجبة خفيفة، فإنه من الصعب رفض الفكرة ومن أبسط الحلول في هذه الظروف الذهاب وبلباقة

قبل الآخرين لنرى إن كان المطعم ملائماً أم لا، مع مراجعة قوائم الأطعمة التي يقدمها، بحيث تكون آمنة لطفلك، وإذا دعت الضرورة لتغيير المطعم في حالة عدم وجود طعام آمن له، وهنا قد يبدو الموضوع سهلاً؛ لأنه تم اكتشاف الموضوع قبل الجلوس، إضافة إلى أنك طرحت موضوع حساسية ابنك بطريقة لبقة، فيصبح الجميع عوناً لك في اختيار مطعم آخر.

2. اختيار طعام سهل التحضير وخالٍ من الإضافات، كاللحم المشوي والبطاطا والخضراوات المشوية أو المقلية.
3. تجنب المطاعم المزدحمة وأوقات الذروة التي يصعب إيجاد مساعدة من طباخ المطعم والجرسون، مع تقديم الشكر والامتنان لما قدموه من مساعدة لإدخال البهجة والسرور لديهم، ويجعلهم عوناً لكل من طلب منهم العون.

هل يمكن للمصاب بحساسية الطعام حضور المناسبات والحفلات العامة؟

لا شك في أن المصاب بحساسية الطعام يستطيع المشاركة وحضور الاحتفالات والمناسبات العامة والخاصة، سواء كان بالغاً أو طفلاً، بل هو هدف أساسي في العلاج وخصوصاً للأطفال، إلا أنه يجب اتخاذ جميع الاحتياطات والإجراءات الكفيلة بعدم تعرضه لأي أكلات أو مشروبات تحتوي على المواد المتحسس منها، ومنها التنسيق المسبق مع مسؤولي الحفل والتأكيد على الآتي:

1. إعداد قائمة مسبقة وواضحة بالأطعمة المناسبة لمريض الحساسية.
2. تجنب مسبب الحساسية عند شراء المنتجات الجاهزة من خلال قراءة ومعرفة المسميات المختلفة.
3. اقتراح وصفات للأكلات البديلة لأطعمة الحفلات قدر الإمكان.
4. وضع بيان بالأكلات الخالية من مسببات الحساسية لسهولة إيجاد خيارات بديلة وآمنة.
5. الامتناع التام عن تقديم أي من الأطعمة المهيجة للتحسس خلال فترة الحفل.
6. استعمال أدوات الطعام والطبخ النظيفة والخالية من أي فضلات لمواد مهيجة للحساسية.
7. التأكيد على المصاب، وخصوصاً إذا كان طفلاً بعدم تناول أي طعام إذا لم يكن معروف المصدر والمحتوى.

أمثلة للأطعمة المسموح بتناولها للمصابين بحساسية اللبن والبيض

◀ الفواكه والخضراوات، سواء كانت طازجة معلبة مجمدة أو مجففة.

- ◀ عصير الفاكهة بأنواعها.
- ◀ حبات الذرة المقلية المملحة وغير المنكهة.
- ◀ أصابع الدجاج بالخبز.
- ◀ شرائح البطاطس بالفرن.
- ◀ برجر من لحم البقر الصافي.
- ◀ فاصوليا مسلوقة.
- ◀ صلصة طماطم (كاتشب).
- ◀ بعض أنواع البسكوتات الخالية من الحليب، مثل : Ginger- Nut. rich tea. value digestive.
- ◀ الشيكولاتة يوجد كثير منها؛ لذا يجب التأكد وقراءة ملصق المحتويات، ومنها:
 1. قطع الشيكولاتة دون إضافات.
 2. شيكولاتة غامقة طبيعية.
 3. شيكولاتة بنكهة الفلفل.

اقتراحات في الحفل أو المناسبات

1. أن يكون لكل طفل علبه طعام خاصة ما يسهل تقديم طعام خاص للمصابين بالتحسس دون إحراج.
2. تجنب أكل البيتزا، خصوصًا في المطاعم العامة؛ لأن أغلب مكوناتها قد اختلقت باللبن البودرة.
3. معرفة قائمة الطعام المقدم في أي مناسبة قبل الذهاب إليها ومدى إمكانية التنسيق مع المضيف لإجراء تغيير في القائمة.
4. استخدام طريقة الأطباق الملونة للأطفال المصابين بالتحسس، وذلك بوضع الطعام الممنوع أو المسبب للحساسية في أطباق بلون مميز (الأحمر مثلاً) والأغذية الآمنة في أطباق بلون آخر (أصفر أو أخضر مثلاً)، على الرغم من أنها قد تسهم بشكل أو بآخر إلا أنها تعتبر من الأساليب الأقل ضماً؛ لأن احتمالية حدوث تلوث بين الأطعمة وارد، وخصوصاً بين الأطفال.
5. عدم ترك الأطفال المصابين بحساسية الطعام بمفردهم في الحفلات والمناسبات إلا في حالة وجود شخص يعتمد عليه.

6. تعويد الشخص المصاب بحساسية الطعام، وخصوصًا الأطفال وتشجيعهم على عدم التحرج للسؤال عن محتوى الطعام.
7. في حالة الشك من عدم مأمونية مكان الحفل فيما يخص اختلاط الطعام أو وجود طعام غير مناسب لمريض الحساسية، يجب اتخاذ القرار بالمغادرة سريعًا وعدم التهاون في هذا الأمر.
8. تدريب القائمين على الحفل بكيفية استخدام حقن الأدرينالين الذاتية وأعراض صدمة الحساسية قبل موعد الحفل بوقت كافٍ (عدة أيام) والتأكد من معرفتهم باستعمالها بشكل جيد، وعدم ترك هذا الأمر حتى يوم الحفل.
9. توفير عدد من الحلوى الآمنة والمناسبة لحالة الطفل المصاب بالحساسية وتركها مع منسق الحفل أو مضيف الحفل؛ ليقوم بإعطائها للطفل المتحسس إذا تم توزيع حلوى على بقية الأطفال غير آمنة وغير معروفة المحتويات.
10. العمل دومًا على إعطاء المصاب بحساسية الطعام، وخصوصًا الأطفال، الثقة بالنفس مع دعمهم نفسيًا لتقليل مشكلتهم الصحية؛ حتى لا يتخلل لديهم الشعور بالانتباز أو الاكتئاب.

