## تقديم

حساسة الطعام من الأمراض الشائعة، التي يعانيها كثير من الأطفال، وتشكل هاجسًا يقلق الوالدين، وقد يؤثر في حياة الأسرة، وتفتقر المكتبة العربية إلى مثل هذا الكتاب الذي يقلل الفجوة بين الحقيقة العلمية لمرض الحساسية ومفهوم الناس لها، ويساعد على تخفيف قلق الآباء والأمهات وارتياحهم لسبل العلاج والوقاية منها، حيث يعطي نظرة شاملة للحساسية الغذائية تشخيصًا وعلاجًا.

الكتاب سهل القراءة، مفصل ومرتب ترتيبًا جيدًا ما يجعله مصدرًا لأطباء الرعاية الأولية واختصاصيي الحساسية واختصاصيي التغذية.

**د. عبدالرحمن الفريح**

**استشاري طب الأطفال جامعة الملك سعود**

**استشاري الأمراض الصدرية والحساسية بمدينة الملك سعود الطبية**

**الرياض - المملكة العربية السعودية**

# الفهرس


| الفصل | الصفحة |
|---|---|
| الفصل الأول: شرح المصطلحات | 9 |
| الفصل الثاني: حساسية الطعام أم عدم تحمل الطعام | 13 |
| الفصل الثالث: الفريق الصحي | 19 |
| الفصل الرابع: حقن الأدرينالين وفرط الحساسية | 25 |
| الفصل الخامس: اختبار الحساسية | 33 |
| الفصل السادس: تغذية الطفل | 39 |
| الفصل السابع: التسوق | 49 |
| الفصل الثامن: الطهي وإعداد الطعام | 53 |
| الفصل التاسع: التهيئة الاجتماعية لطفل الحساسية | 61 |
| الفصل العاشر: الحفلات والمناسبات | 69 |
| الفصل الحادي عشر: الإجازات والرحلات | 77 |
| الفصل الثاني عشر: العناية بمريض الحساسية | 85 |
| الفصل الثالث عشر: الحضانة والمدرسة | 91 |
| الفصل الرابع عشر: الخوف من ولادة طفل مصاب بالحساسية | 99 |
| الخاتمة | 105 |
| المراجع | 107 |

## المقدمة

ليس هناك مجال للشك في أن صحة الإنسان في مقدمة كل البحوث والدراسات والاهتمامات العلمية والطبية، وأن كل ما يؤثر في الصحة سلبًا أو إيجابًا هو محطة يقف فيها العلماء والباحثون والدارسون طويلاً من أجل إيجاد حلول عملية وواقعية لتدارك كل ما هو سلبي وكل المسببات لحدوثه وتطوير كل ما هو إيجابي بما يتماشى مع الواقع الحديث واستقدام كل التكنولوجيا الحديثة من أجل ذلك.

والتحسس وعدم تحمل الطعام قد يكون من مهددات الصحة العامة، وخصوصًا الصحة الغذائية بما يسببه من النقص الغذائي؛ نتيجة منع بعض العناصر الغذائية التي قد تكون مهمة للنمو والتطور والمناعة، ومن هذا المنطلق كان من الضروري إفراد مساحة واسعة للتبحر في كل خبايا هذا الوضع الصحي الخاص وعلاجه والوقاية منه.

حساسية الطعام قد تكون محنة بسيطة يدرك منها المصاب ومن حوله أن لديه تحسسًا من غذاء معين، ومن ثم تبدأ رحلة المعاناة والبعد التام عن هذا الغذاء، ولكن على العكس تمامًا قد تكون فاجعة تنتهي بفقد عزيز تبقى ذكراه ألمًا لا يمكن نسيانه.

## ومن أجل هذا أفرد هذا الكتاب القيّم عن حساسية الطعام

للقارئ... الأم ...الأب .... وكل من يقوم برعاية الأطفال في المنازل ودور التعليم الخاصة والعامة والمستشفيات والعيادات ومراكز الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة؛ لمعرفة كل ما هو مهم وأساسي عن حساسية الطعام، وما لها وما عليها من اهتمامات واحتياطات يجب معرفتها والإلمام بها.

يأخذ الكتابُ القارئَ يدًا بيد في رحلة عبر فصوله الأربع عشر ليمكن المهتم وطالب المعرفة من أخذ جرعات تثقيفية هدفها الأساسي رفع مستوى الوعي والإدراك والتصرف في حالة حدوث تحسس غذائي لا قدر الله، والتمكن من سيطرة المرافق بهدوء ودون هلع، وذلك ينتج من معرفته التامة بالطرق العلمية والخطوات العملية لمثل هذه الحالات قبل حدوث ما لا تحمد عقباه.

أخيرًا، وليس آخرًا هذا الكتاب يشتمل على شرح تفصيلي للتفريق الواضح بين حساسية الطعام وعدم تحمل الطعام بكل ما يحتاج إليه المطبق أو المنقذ حتى يتم تجنب حصول أي حالة تحسس، أو ضمان التصرف الطبي الصحيح حتى وصول الحالة إلى أقرب مركز علاجي، أو وصول فريق طبي وتولي الحالة بصورة مهنية عالية.

هذا الكتاب لا يغني عن الفريق الطبي المؤهل الذي يتكون من كوادر طبية مؤهلة علميًّا ومدربة بطرق حديثة لرعاية مثل هذه الحالات، حيث لا يتم الاستغناء عن أي عضو من هذا الفريق؛ لأن لكل عضو مهمة فعالة يقوم بأدائها بمهنية فائقة لا يتمكن غيره من أدائها.

**د. مها بشرى**

**استشارية تغذية علاجية**
**رئيسة قسم التغذية العلاجية**
**المستشفى السعودي الألماني بجدة**