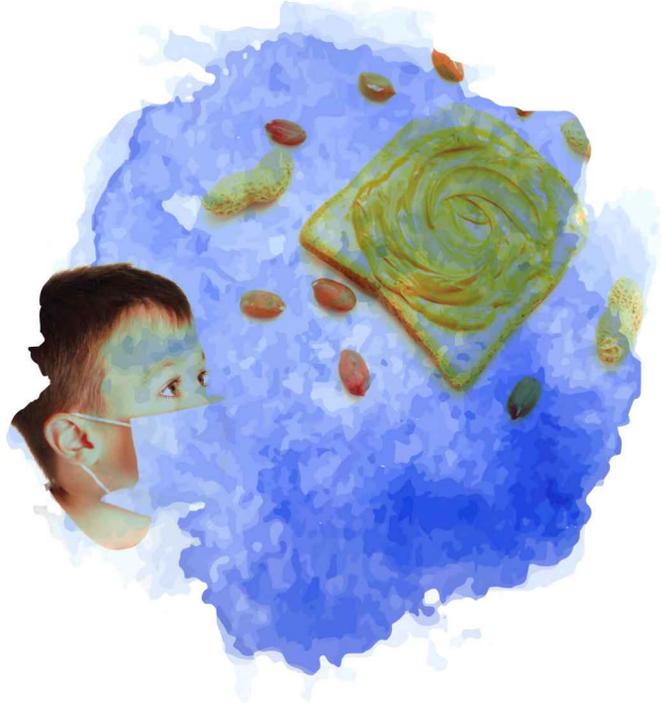




الفصل الثاني
حساسية الطعام
أم عدم احتمال
الطعام؟





ما حساسية الطعام؟

تُعدّ حساسية الطعام أحد أمراض الحساسية الشائعة، وخصوصًا لدى الأطفال في السنوات الأولى من العمر بسبب وجود خلل في الجهاز المناعي ينتج عنه تكوين أجسام مضادة لأنواع محددة من الطعام، كحليب البقر مثلاً. وتُعدّ حساسية الطعام من أخطر أنواع التحسس، إذ من الممكن أن تؤدي إلى صدمة الحساسية في النوبات الشديدة؛ إذا لم تعالج بسرعة.

ما أهم المأكولات التي تسبب حساسية الطعام؟

وجد من خلال الدراسات الطبية والبحوث العلمية أن هناك سبع مجموعات رئيسة تُعدّ من أكثر الأنواع المسببة للحساسية، وهي:

- ◀ حليب البقر (الحليب الصناعي).
- ◀ البيض، وخصوصًا بياض البيض.
- ◀ السمك والمأكولات البحرية، مثل المحار، والقشريات بأنواعها كالسرطان (جراد البحر) والجمبري.

- ◀ القمح ومنتجاته.
- ◀ المكسرات، كالبندق والقمح والكاجو واللوز.
- ◀ الصويا.
- ◀ الفول السوداني والزيوت المنتجة منه.

ماذا يعني عدم تحمل الطعام؟

هو مجموعة من الأعراض البسيطة التي تصيب الجهاز الهضمي نتيجة نقص في بعض إنزيمات الهضم، وقد تتشابه مع أعراض النزلة المعوية أو الانتفاخ وعسر الهضم، وعادة ما تزول تدريجياً ودون التدخل الطبي. والأعراض لا تظهر مباشرة، بل تحتاج إلى فترة أطول. ولا يوجد حكة واحمرار وانتفاخات، وتُعدُّ أكثر انتشاراً من حساسية الطعام. ومن أمثلة الأطعمة المسببة لها ما يأتي:

- ◀ الأطعمة التي تحتوي على مادة الهيستامين، كالأطعمة المعلبة.
- ◀ المشروبات الكحولية.
- ◀ أطعمة تحتوي على مادة التيرامين كالجبنة.
- ◀ الفواكه والحمضيات، كالبرتقال والليمون.
- ◀ الأطعمة الجاهزة والمملحة، كالأندومي وبعض الوجبات السريعة.
- ◀ أطعمة بها مادة السلفا، وهي كثيرة جداً، ومنها الفواكه والفلافل والأكلات الحارة بصفة عامة.
- ◀ بعض المواد الملونة والمستخدمة في طهي الطعام، مثل التايرازين.
- ◀ نقص إنزيمات الهضم، مثل إنزيم اللاكتوز المهم في هضم الحليب.

ما أعراض حساسية الطعام؟

عادة ما تظهر أعراض حساسية الطعام بعد تناول الأكل المسبب للحساسية مباشرة، وتتراوح المدة من عدة دقائق إلى ساعتين بحسب نوع المهيج وشدة التحسس بغض النظر عن الكمية التي تم تعاطيها، علماً بأن الأعراض قد تظهر على الجهاز التنفسي أو الهضمي أو الجلد بإحدى الصور الآتية:

- ◀ **الجهاز الهضمي:** غثيان، مغص، تقلصات، قيء أو تقيح، إسهال.
- ◀ **الجلد:** تجمع دموي جلدي يظهر بصورة انتفاخ في الشفتين والجفون واللسان والفم والحلق.
- ◀ **طفح جلدي:** يصاحبه حكة شديدة مع احمرار في الجلد.
- ◀ **الجهاز التنفسي:** احتقان وسيلان في الأنف مع حكة وعطس. وفي الحالات الشديدة تتطور الحالة إلى انتفاخ في الحنجرة مع كحة مسببة صعوبة في التنفس وانسداد في مجرى الهواء واختفاء في الصوت، التي تُعدّ من أخطر أعراض الحساسية والتي تستوجب التدخل الطبي السريع والمباشر، وقد يفقد المصاب حياته لا قدر الله.
- ◀ **القلب والدورة الدموية:** انخفاض في الضغط مع هبوط في الدورة الدموية ودوار.
- ◀ **أعراض أخرى:** آلام في الظهر ناتجة عن تقلصات الرحم عند النساء مع شعور المريض بالهلع.
- ◀ وأخيراً قد يتكرر حدوث تلك الأعراض بعد عدة أيام، ولكن بشكل أخف؛ لذا يجب التنبه وأخذ جميع الاحتياطات اللازمة من طيبب الحساسية المعالج للحالة.

كيف أحدد نوع الطعام المسبب للأعراض سواء حساسية أو عدم التحمل؟

- ◀ **أولاً:** يجب الاعتراف بأن هناك مشكلة بسبب نوع معين من الطعام لدى الطفل وعدم اعتبار الأمر مجرد عناد من قبل الطفل أو عدم الرغبة في تناول نوع معين من الطعام؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى ردة فعل غاضبة تجاه طفلك.
- ◀ **ثانياً:** عمل جدول (مدونة غذائية) يسجل به بشكل يومي مدة شهر على الأقل الطعام المتناول وأي أعراض مصاحبة لكل نوع بشكل دقيق قدر الإمكان.

كيف أعرف ما إذا كانت تلك الأعراض ناتجة بسبب الطعام أم أن طفلي يعاني مرضاً آخر؟

- ◀ لا شك في أن هناك الكثير من الأمراض التي لها تشابه كبير في الأعراض، فليس كل إسهال أو قيء أو طفح جلدي يعني حساسية؛ لذا يجب استشارة الطبيب المعالج عند ظهور أي أعراض مع ضرورة معرفة كل الأحوال التي كانت تحيط بالطفل قبل ظهور تلك الأعراض.

وعمومًا، فإن أعراض الحساسية غالبًا ما تكون بعد تناول الأكل المسبب للتحسس مباشرة أو بعد فترة بسيطة جدًا (خلال دقائق من تناول الطعام المسبب للحساسية) وتتصاعد بسرعة، وقد تكون مصاحبة بحكة جلدية شديدة

غالبًا ما تتحسن بتناول مضادات الهيستامين. بينما هناك أمراض فيروسية لها نفس الأعراض من طفح جلدي وحكة، إلا أنها تستمر وقتًا أطول، ولا تتأثر بمضادات الهيستامين، ويصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة؛ لذا يجب استشارة طبيب متخصص فورًا.

هل تُعدّ حساسية الطعام من الأمراض الوراثية وكيف يحدث ذلك؟

تعد حساسية الطعام من الأمراض التي يتمثل فيها الاستعداد الجيني لدى بعض الأسر مع التعرض للمحسس من أسباب ظهور أعراض الحساسية؛ كما ما هو ظاهر بشكل ملفت ومتكرر لدى عدد من أفراد الأسرة الواحدة. أما عن حدوثها، فكما هو معروف أن الجهاز الهضمي يقوم بامتصاص المواد الغذائية المفيدة، ويمنع وصول المواد الضارة إلى الدم من خلال مجموعة كبيرة من الإنزيمات الهاضمة التي تفرز عبر جدار المعدة والأمعاء والتي تُعدّ إحدى وسائل الدفاع للجسم البشري التي أودعها المولى - عز وجل - في الجهاز الهضمي.

ولكن في السنوات المبكرة من العمر وتحديدًا عند الأطفال الرضع (أول أربع شهور من العمر) تكون هذه الإنزيمات غير مكتملة النمو، ومن ثم، فإن دخول أي مواد عبر الفم تكون عرضة لعبورها بسهولة عبر الأمعاء ووصولها إلى الدم بسهولة ما يؤدي إلى إثارة الجهاز المناعي لديهم، ومن ثم التعرف إليها بأنها أجسام ضارة يقوم الجسم بمحاربتها وتكوين أجسام مضادة لها، وعند دخولها مرة أخرى تبدأ تحدث سلسلة من التفاعلات في الجسم، وتظهر على شكل أعراض الحساسية.

هل من الأفضل تجنب الطعام المسبب للأعراض؟

يجب أولاً التأكد من وجود حساسية الطعام، ويكون ذلك من قبل طبيب متخصص في أمراض الحساسية، الذي سوف يقوم بأخذ التاريخ المرضي بالتفصيل والتأكد من الطعام المسبب، ثم عمل التحاليل المخبرية، مثل فحص وخز الجلد وفحص عينة من الدم.

ويجب التنبه إلى أن تجنب بعض أنواع الطعام لمجرد الشك ودون وجود دليل قطعي على أنه يسبب حساسية قد يؤدي إلى تقييد حياة المريض دون سبب طبي، إضافة إلى أنه قد يؤدي إلى نقص في بعض العناصر الغذائية المهمة للنمو، وخصوصًا لدى الأطفال والنساء الحوامل وكبار السن؛ لذا لا ينصح بالامتناع عن أي نوع إلا باستشارة الطبيب المتخصص وبعد عمل الفحوص اللازمة.

إذا تأكد التحسس من نوع محدد من الطعام فكيف يتم التعامل معه في هذه الحالة؟

عند التأكد من نوع الطعام المسبب للحساسية من خلال الطبيب المتخصص يجب البدء في الامتناع عن هذا الطعام؛

حتى لا تحدث الأعراض مرة أخرى، وخصوصًا صدمة الحساسية، ولكن يجب أن يتم ذلك وفق المعايير الطبية الآتية:

١. الامتناع عن تناول الطعام المسبب للحساسية، وهناك أنواع يجب تجنبها تمامًا مدى الحياة.
٢. أن يكون ذلك تحت متابعة وإشراف اختصاصي الحساسية واختصاصي التغذية.
٣. تحديد ومعرفة البدائل المناسبة؛ حتى لا يحدث نقص في العناصر الغذائية المهمة للجسم.
٤. قراءة العناصر الغذائية المدونة على الأطعمة باستمرار قبل شرائها؛ للتأكد من عدم احتوائها على المواد المهيجة.
٥. حمل إبرة الأدرينالين بصفة مستمرة في الحقائب اليدوية مع التأكد من معرفة استعمالها، سواء من قبل المريض نفسه أو المصاحبين له، حيث إنها تُعدّ علاجًا سريعًا في حالة حدوث الصدمة حتى وصول الخدمات الإسعافية أو الانتقال إلى المستشفى. علمًا بأن هناك نوعين من الإبر الجاهزة بحسب العمر.

هل يمكن أن التلخص من حساسية الطعام؟

تُعدّ حساسية الطعام من أمراض الحساسية التي تستمر مع الإنسان طوال فترة حياته، إلا أن هناك عددًا من الأطعمة التي يمكن أن يختفي التحسس منها تدريجيًا مع مرور الوقت، وعادة ما يكون ذلك عند الامتناع التام عن تلك الأطعمة مدة سنتين أو أكثر.

ما الأطعمة التي يمكن أن يزول التحسس منها؟

تنقسم الأطعمة إلى قسمين رئيسيين، وهما:

- ◀ **أطعمة دائمة التحسس:** لا يختفي التحسس منها إطلاقًا، ويجب الامتناع عنها تمامًا في حال ثبوت التحسس منها، كالفول السوداني.
- ◀ **أطعمة مؤقتة التحسس:** يمكن أن يختفي التحسس منها بعد الامتناع التام عنها فترة لا تقل عن سنتين، كالحليب مع ملاحظة ألا يتم إعادة استعمال الطعام المسبب للحساسية إلا تحت إشراف طبي مباشر وبشكل تدريجي؛ حتى لا يتسبب في حدوث أعراض الحساسية مرة أخرى.

