

الفصل التاسع

التحسس الغذائي

قد تعاني من مشكلة تحسسية بسبب تناولك أطعمة معينة ، وقد يصعب كشفها عند تناول أطباق مختلفة ومختلطة ، وقد يكون التحسس ليس من الغذاء نفسه بل من الإضافات التي تضاف إليه كالبهارات والغلوتامات وحيدة الصوديوم^(١) MSG . (تذكر متلازمة المطعم الصيني) والملونات كالتارترازين ، Tartrazine ، أو بسبب المركبات التي تضاف للأطعمة لمنع تغير لونها ، كالسلفات . ويمكن أن يحدث التحسس بسبب ملطفات الجو Tenderizers ، ومبيدات الذباب Pesticides ، والمواد الصناعية الملوثة المختلفة . .

يجب ألا تخلط بين التحسس الغذائي ، وعدم التحمل الغذائي ، فقد تكون الأغذية ملوثة وتسبب لك الغثيان والأقياء والمغص والإسهال فتقلد حالة التحسس الغذائي . وقد لا تتحمل أي غذاء إذا كانت لديك قرحة هضمية أو فتق سري كبير ، أو تعيش في أمعائك الديدان أو الطفيليات المعوية ، أو إذا كنت مصاباً باضطرابات مرارية ، أو قلس الطعام .

وقد يسبب لك شرب الحليب الانتفاخ بالغازات والاضطرابات الهضمية بسبب عوز إنزيم اللاكتاز المسؤول عن هضم سكر الحليب . وقد لا تتحمل الأغذية بسبب نقص أو فقدان إنزيمات المعثكلة كما في حالة الإصابة بداء التليف الكيسي ، والتهابات المعثكلة المزمنة .

(١) تستخدم هذه المادة في تنبييل الأطعمة المعدة بالطريقة الصينية .

وهذه كلها حالات لا تنتسب للتحسسات الغذائية ، بل هي نوع من عدم التحمل الغذائي .

وأما المقصود بالتحسس الغذائي فهو أن توجد في الغذاء الذي تتناوله مادة يشكل لها جسمك أضراراً ، لأنها لا تناسبه ، وعندما ترتبط هذه المادة بأضدادها تنطلق مواد توسع الأوعية الشعرية في مكان التفاعل (ضد - مستضد) ، وترشح السوائل المختلفة مسببة الوذمة في المنطقة . . وتتراوح أعراض التحسس من مظاهر بسيطة تمثل بعض التلبكات الهضمية إلى مظاهر شديدة تهدد الحياة ، ويمكن أن تشمل الأعراض الجلد والرئتين والجهاز المعوي .

فإذا كان الجلد هو العضو الهدف فإن تناولك للطعام المحسس يسبب اندفاعات جلدية كطفح مختلف السعة والشدة (الشرى) ، وهو حاك عادة ، وقد تورم الشفتان أو اللسان (وتدعى الحالة المزمنة عند الأطفال بالتهاب الجلد المتبذ (أو التأتبي Atopic dermatitis) .

وإذا أصيبت الرئتان فإنك ستعاني من الوزيز ، والصفير ، وضيق النفس والسعال .

وإذا تفاعلت الأمعاء سببت لك الغثيان والأقياء والمغص والإسهال . وقد يحدث لديك الصداع العادي أو الشقيقي . وقد تصل الحالة الشديدة إلى الصدمة التأقية التي تؤدي إلى الموت ما لم يتم الإسعاف المباشر بالكورتيزون والأدرينالين .

وهناك حالات يعاني فيها المريض من الشعور بحرق اللسان ، ثم يتبين فيما بعد وجود مادة محسسة ، وتزول هذه الأعراض كلها بمجرد إيقاف دخول المادة المحسسة للجسم . (هناك حالة من هذا النوع تبين أن الطعام المحسس فيها الفريز ، وما أن توقف تناوله حتى زالت الأعراض) .

وتختلف شدة التحسسات الطعامية بحسب العمر ، ونوع الطعام ، وحالة امتلاء المعدة عند تناوله ، وطريقة إعداده . . وتحدث التحسسات الطعامية

خلال ساعة من تناول الطعام المحسّس ، ولا عبّرة بالطعام المتناول منذ عدّة أيام ولو سبب لك الإسهال .

تصيب التحسّسات الغذائية ٢٪ من الكهول و٨٪ من الأطفال ، وسبب اختلاف هذه النسبة أنّ بعض الأطفال تتغير مناعتهم مع الزمن . .

وهناك تصالبات مناعية في التحسّس الغذائي ، بمعنى أنّ تحسّسك لنوع من الطعام يمكن أنّ يثيره طعام آخر من زمرة الطعام المحسّس ، فمثلاً لو كان سبب الشرى عندك هو تناولك للخوخ ، أو الناكتارين فلا تستغرب ظهور الشرى عند تناولك الكرز أو المشمش أو الدراق أو اللوز . وإذا سبب لك البيض صغيراً صدرياً فهناك احتمال كبير أنّ يسببه لك تناول لحم الدجاج والبط والديك الرومي ، والوز . .

وتختلف هذه التفاعلات المتصالبة من نوع لآخر ، فلو كنت تتحسّس لحليب الأبقار فإنك ستتحمّس لحليب الماعز والعكس بالعكس . وكثيراً ما يكون التحسّس للعناصر الغذائية ذا صفة عائلية .

إنّ أكثر إضافات الطعام إحداثاً للتحسّس هي مركبات السلفات ، التي يمكن أنّ تسبب هجمات ربوية عند بعض المرضى الحساسين . وهي موجودة في كثير من المشروبات والأغذية كالخمور ، وبعض الفاكهة والخضار الطازجة . . وبعض اللحوم المحفوظة .

والمهم أنّ تقرّأ دائماً تركيب المحتويات المكتوب في الورقة الملصقة على العلبة .

وهناك الملونات التي تحتوي على التترات ، والتارترازين ، وبنزوات الصوديوم . . كلها يمكن أنّ تسبب التحسّسات الغذائية .

ولكشف المادة الغذائية التي تتحمّس منها يجب أنّ تسجل ما تأكله مع تاريخ تناوله يومياً ، ثمّ تسجل الأعراض التي تظهر وتاريخها ثمّ تقارن النتائج فتحصر المواد التي يمكن أنّ تكون سبباً في الظاهرة التحسّسية (الأَرَجِيَّة) ، إذا علمت أنّ التحسّس الغذائي سريع التفاعل ويحدث خلال ساعة من الزمن .

وأما التفاعلات الجلدية الاختبارية فإنَّ إيجابيتها غير دقيقة ، ولكن سلبيتها تفيد في السماح بتناول المادة المجربة . فكثير ممن ظهر تفاعلهم الجلدي إيجابياً تجاه مادة ما ، لم يحدث أي تحسس لدى الشخص من أي نوع عندما تناولها .
لقد تبينَ أن أكثر الأغذية التي تسبب التحسسات هي : حليب الأبقار ، الأسماك ، الشوكولا ، البيض ، والمكسرات (البندق واللوز والجوز) والحنطة ، وفول الصويا ، والفول السوداني .

وإذا حددت الطعام الذي تتحسس منه فعليك تجنُّبه دائماً ، واسأل عن وجوده في الطعام خصوصاً عند تناوله في المطاعم ، واسأل دائماً عن الإضافات إذا تناولت الطعام في غير بيتك فهناك مواد توضع خفية في الأطعمة عند إعدادها فمثلاً يوضع الفول السوداني مع فلفل شيلي . وكثيراً ما تتبل اللحوم بالطريقة الصينية بمادة MSG المحسنة لبعض الناس دون علمهم بها .

فيجب السؤال دائماً عن مكونات ما تأكله إذا تناولت الطعام خارج البيت . وهناك بدائل للأطعمة التي تتحسس منها ، فمثلاً عندما تتحسس الشوكولا ، يمكنك استعمال الكاربو بدلاً عنها (تحضر من ملعقتي طعام من الطحين ، ١/٢ ملعقة شاي من الزيت ، وملعقتي طعام من الحليب) فركائز البيض التجارية التي توضع في الشوكولا تعتمد على الألبومين وهو العنصر المحسس اعتياداً .

ولتحسس الرُّضَع أهمية خاصة ، فقد يتحسس الخُدَّج لحليب الأبقار ، ولذلك يجب إرضاعهم حليب الأم مدة سنة كاملة ثم يُجَرَّب حليب آخر ، فإن كان ذلك غير ممكن فلا بد من استعمال الأغذية المعتمدة على الصويا . وإذا كان تناول الحليب يسبب للطفل التهاب المعدة وأمعاء حاد ، وجب وقف التغذية به حتى تتحسن حالة الطفل .

ملاحظة :

إذا كان تحسسك الغذائي شديداً وجب عليك حمل حيازة (أمبولة) أدرينالين جاهزة للحقن (تضعها في جيبك) ، وعليك بحقنها لنفسك حال ظهور أول عرض للتحسس ، وخصوصاً عند تناولك الطعام خارج بيتك .