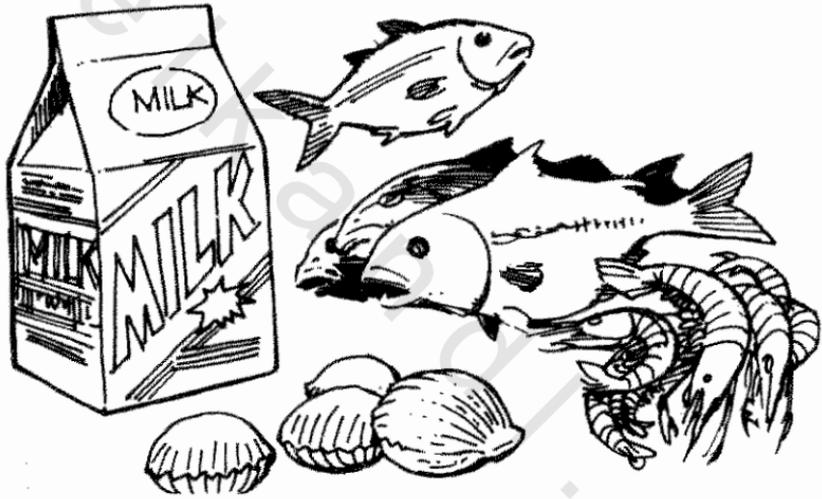


## الفصل الخامس

### الحساسية للطعام: المسببات والعلاج

#### FOOD ALLERGY



محمد طفل عمره ٨ شهور، أُحضر إلى عيادة الحساسية في حالة صعوبة تنفس شديدة مع أزيز في الصدر وسعال، وكانت عيناه متورمتين مع إحمراز شديد وبقع حمراء مع حكة شديدة في كل أنحاء الجسم. وبعد أن أعطي الإسعاف الأولى وتحسنت حالته بدأت أبحث عن أسباب حالة الحساسية هذه. وبسؤال الأم تبين أن محمداً كان يرضع من ثدي أمه بالإضافة إلى حليب البقر المجفف



في أول شهرين، ثم أوقفت الأم حليب البقر لمدة شهر. وعندما حاولت إعطائه الحليب البقري مرة ثانية، بدأ وجه الطفل يحمر، وظهرت بثور الحساسية على الجلد، مع صعوبة في التنفس بعد ١٠ دقائق من تناول الحليب. وأخذَ الطفل بسرعة إلى الطبيب وأعطى العلاج اللازم. وبإجراء الفحوصات اللازمة تبين أن محمداً يعاني من حساسية شديدة للحليب. أعطى العلاج اللازم وأوصيت الأم أن تحجب طفلها عن الحليب ومشتقاته وأية مادة تحوي الحليب مثل: البسكويت والآيس كريم (البوظة).. إلخ.

الحالة السابقة تبين نوعاً واحداً من أنواع الحساسية للطعام، وهي الحساسية للحليب، ومع أن الحساسية للحليب هي من أكثر أنواع الحساسية للأطعمة في سن الرضاعة، إلا أن تشخيصها ليس سهلاً دون استشارة طبيب مختص. وفي العقد الأخير أخذت حساسية الحليب تزداد شيوعاً عند الأطفال الرضع في بلادنا. وسبب هذه الزيادة هو تحول عدد من الأمهات من رضاعة الثدي إلى الرضاعة (أي الحليب بقري الأصل) ظناً من الأمهات، خطأً، أن هذه الطريقة هي أفضل للطفل من ناحية زيادة الوزن والنمو.

#### كيف ومتى تظهر الحساسية للطعام؟

إن حساسية الطعام يمكن أن تظهر في أي عمر، ولكن أغلب حالات الحساسية للأكل تظهر في السنة الأولى من حياة الطفل.



وأكثر حالات الحساسية للطعام تظهر عند الأطفال الذين لا يرضعون من ثدي أمهاتهم في الأشهر الستة الأولى، وكذلك في الأطفال الذين تبدأ أمهاتهم بإدخال الطعام في غذائهم مبكراً، مثل: البيض، والحليب واللحوم وعصير الحمضيات.. إلخ. وتزداد نسبة ظهور الحساسية إذا كان أحد أفراد العائلة أو الأقارب يعاني من أي نوع من أنواع الحساسية مثل: حساسية الجلد، الأنف، الصدر أو حساسية الطعام أو الأدوية.

وسبب ظهور الحساسية للطعام في السنة الأولى هو أن الجهاز الهضمي يكون محمياً بأجسام مضادة خاصة SECRETORY IGA وهذه الأجسام المضادة وظيفتها منع دخول الجراثيم والأطعمة المسببة للحساسية من دخول الجسم دون هضمها وتكسر جزيئاتها. ويكون تركيز هذه الأجسام منخفضاً في الستة أشهر الأولى من حياة الطفل. فإذا كان الطفل أو البالغ معرضاً للحساسية لبعض الأطعمة مثل: الحليب، فإن بروتين الحليب يدخل إلى الجسم ويؤثر على بعض الخلايا في الجسم التي بدورها تفرز أجساماً مضادة (IGE) ضد الحليب. وعند أكل الطعام نفسه مرة أخرى يتفاعل بروتين الطعام مع الأجسام المضادة (IGE) وينتج عن ذلك إفراز هرمونات منها مادة الهستامين بالإضافة إلى هرمونات أخرى تتسبب في ظهور أعراض الحساسية المعروفة.



### ما هي أعراض حساسية الطعام؟

ليست كل حالات حساسية الطعام تظهر شديدة مثل حالة الطفل محمد، ولكنها تظهر بدرجات متفاوتة قد تكون خفيفة ومزمنة يصعب تشخيصها من قبل المريض ومن قبل الطبيب أحياناً. أعراض الحساسية عند الأطفال عادة تصحب إدخال نوع جديد من الأكل إلى طعام الأطفال. وقد تظهر بعد دقائق أو بعد أيام، غالباً أسبوعين. وأعراض الحساسية تظهر على شكل احمرار مع جفاف على خدي الطفل وتحت الأذنين وأحياناً في ثنيات الجلد وتكون مصحوبة بحكة شديدة تسمى (إكزيما)، وفي أحيان كثيرة تكون الأعراض على شكل زكام وسيلان أنف مستمر. وفي هذه الحالة يكون ظهور الأعراض تدريجياً، ثم هناك أعراض أخرى تظهر على شكل ألم في البطن أو إسهال، أو تقيؤ يظهر كلما تناول الشخص المصاب الطعام المسبب. وفي بعض الأحيان تكون الأعراض على شكل سعال (كحة) وصعوبة في التنفس، وأحياناً أخرى على شكل بقع حمراء تظهر على الجلد (الشرى) وقد يكون ظهور هذه الأعراض بعد ساعات من تناول الطعام، وقد يؤدي ذلك إلى صعوبة ربط الأعراض بطعام محدد، ومن هنا تأتي صعوبة التشخيص. وبشكل عام فإن الأشخاص المصابين بالحساسية أكثر تعرضاً للإلتهابات والإصابات بالنزلات الشعبية. وكثيراً ما يكون الطفل صعب المزاج، إما كثير الحركة أو لا يركز، وأحياناً يكون شاحب اللون.



### ما هي الأطعمة المسببة للحساسية؟

أي طعام يمكن أن يسبب الحساسية عند ذي الاستعداد للحساسية. وتختلف أهمية الأطعمة المسببة للحساسية باختلاف عادة الأكل؛ فمثلاً في الأطفال فإن أهم مسبب هو الحليب البقري (الحليب الصناعي)، ثم البر (القمح) والبيض وعصير البرتقال، والطماطم، وأما الأطفال الكبار والبالغين فإن أهم الأطعمة المسببة هي الشوكولاتة والمكسرات، والبيض والأسماك بأنواعها وخاصة القشريات مثل الجمبري (الروبيان) وفستق العبيد (القول السوداني) والسوسم، والعصير المعب (في علب معدنية). ومع أن كثيراً من الناس وكذلك بعض الأطباء يعتقدون أن الموز يسبب الحساسية دائماً إلا أن هذا اعتقاد خاطئ، فالموز من أقل الأغذية تسبباً في الحساسية. وفي دراسة على عدد من مرضى الحساسية في الرياض وجدت أن بعض أنواع التمر من الأطعمة المهمة المسببة للحساسية بين السعوديين وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة الحساسية الأوروبية.

### ماذا يفعل الشخص المصاب بحساسية الأكل؟

إن أفضل طريقة لتشخيص سبب حساسية الأكل هو عمل مفكرة يومية يكتب فيها كل شيء يتناوله المريض من أنواع الأكل والشرب لمدة أسبوع. بعدها يحاول أن يجد الطعام الذي يتناوله بتكرار، أو بشكل يومي ثم يمتنع عن تناول ذلك الطعام لمدة ثلاثة



أسابيع، فإن تحسنت الأعراض فيصبح هناك شك أن ذلك الطعام قد يكون هو السبب. ولتأكيد هذا الشك يبدأ الشخص بتناول ذلك الطعام يومياً لمدة ثلاثة أيام متتالية أو حتى تظهر أعراض الحساسية مرة ثانية. فإن ظهرت الأعراض ثم تحسنت بعد الامتناع عن الطعام مرة ثانية فإن هذا يؤكد سبب الحساسية. فمثلاً لو شككت أن البيض هو المسبب، امتنع عن أكل البيض لمدة ثلاثة أسابيع، فإذا تحسنت، عد وكل البيض يومياً لمدة ثلاثة أيام. وعندما تظهر أعراض الحساسية مرة ثانية توقف عن أكل البيض، فإن تحسنت الحساسية فإن هذا دليل كاف على أن البيض هو المسبب، وعندها امتنع عنه نهائياً.

قد يكون المسبب للحساسية أكثر من طعام، مثلاً البيض والحليب والسمك. عندها يجب أن تحجب المريض عن هذه الأطعمة الثلاثة وكل مشتقاتها لمدة ثلاثة أسابيع، وبعدها يجرب هذه الأطعمة على حدة لمدة ثلاثة أيام أو حتى تظهر أعراض الحساسية أيهما يكون أولاً كما بينت سابقاً. فإذا ظهرت أعراض الحساسية بعد تناول أحد الأطعمة فإن المصاب يجب أن ينتظر حتى تختفي الأعراض قبل البدء بأكل الطعام التالي وهلم جرى.

أما في حالة عدم تحسن أعراض الحساسية بعد الحجبة عن الطعام المشكوك فيه، فإن هذا يؤكد نفي ذلك الطعام كسبب للحساسية.



### ماذا يفعل المصاب بحساسية الطعام؟

إذا أمكن تحديد الطعام للحساسية بالطريقة السالفة الذكر فإن أحسن وسيلة للعلاج هي الحجة الكاملة عن تناول ذلك الطعام لفترة ستة أشهر، يعاود بعدها الشخص تناول الطعام بكميات قليلة. فإن ظهرت أعراض الحساسية فإن الحجة عن الطعام يجب أن تستمر عاماً آخر.

وفي حالة تعذر تحديد سبب الحساسية من قبل المريض فيتعين عندها استشارة طبيب مختص في الحساسية والمناعة. وهناك تحليلات مخبرية محددة وفحوصات معينة متوفرة للطبيب المختص تساعد على تحديد سبب الحساسية وبالتالي علاجها.

### هل بالإمكان الوقاية من الحساسية للطعام؟

نعم. لقد وجد أن هناك علاقة وثيقة بين ظهور الحساسية ونوع الطعام الذي يتناوله الطفل في السنة الأولى، وخاصة إذا كان الطفل معرضاً للإصابة بالحساسية بسبب العامل الوراثي. وتتلخص هذه العلاقة بأن ظهور الحساسية يتناسب مع تركيز الأجسام الخاصة بالحساسية (أي ج.ي. إي) في الدم، في السنة الأولى من حياة الطفل؛ فالأطفال الذين يكون تركيز أجسام الحساسية فيهم عال، أي أكثر من المعدل المعروف، تكون نسبة ظهور الحساسية، سواء كانت للأكل أو غيره، أعلى بكثير من



الأطفال الذين يبقى تركيز هذه الأجسام منخفضاً أثناء السنة الأولى من حياتهم؛ ففي السنة الأولى يعاني هؤلاء الأطفال من الحساسية لأطعمة مختلفة أهمها الحليب، وفي السنوات التالية تظهر الحساسية المسببة عن الغبار، وغبار طلع النباتات، أي حساسية الجهاز التنفسي مثل: حساسية الأنف والصدر.

وقد أمكن تقليل ظهور الحساسية في أطفال العائلات المهيأة للإصابة بالحساسية باقتناع الأمهات بإرضاع أطفالهن في الأشهر الستة الأولى على الأقل. وقد قلت نسبة ظهور الحساسية عند هؤلاء الأطفال بدرجة أكبر حينما استمرت الرضاعة من الأمهات خلال العام الأول.

وعلى ضوء النتائج السابقة فإني أنصح الأمهات بإرضاع أطفالهن في السنة الأولى على الأقل؛ وذلك لتقليل فرص إصابة أطفالهن بالحساسية في المستقبل.

وأما العامل الآخر في الوقاية من حساسية الطعام، فهو عدم التعجل في إضافة الأطعمة الجديدة لغذاء الطفل في السنة الأولى من حياته. فقد وُجدَ أن الأطفال الذين يُعطَوْنَ حليباً بقرياً (صناعياً)، وحبوباً مطحونة (مثلاً سيرلاك وغيره)، وبيضاً، وعصيرات، ولحماً مهروساً في الستة أشهر الأولى معرضون للإصابة بالحساسية أكثر من غيرهم.. ولذلك لا أنصح بإضافة



البيض وعصير الحمضيات واللحوم.. إلخ إلى غذاء الطفل قبل ستة شهور، وخاصة إذا كان أحد أفراد الأسرة أو الأقارب يعاني، أو عانى من أحد أنواع الحساسية. وهذه تعد من الطرق الناجعة لتخفيف فرص الإصابة بالحساسية بين الأطفال والبالغين على حد سواء. كما أوصي بعدم إضافة البيض وعصير الحمضيات وال فول السوداني قبل بلوغ السنة من العمر للأطفال المعرضين للحساسية بسبب الوراثة.

ماذا تفعل الأم التي لا تستطيع أن ترضع طفلها بسبب المرض أو العمل، أو أن حليبها لا يكفي؟

في هذه الحالة يعطى الطفل الحليب (حليب البقر) المتوفر في الأسواق إما على شكل مسحوق أو على شكل سائل. وإذا تبين أن هذا الحليب يسبب حساسية فيجب غلي الحليب ثم تبريده قبل إعطائه للرضيع. حيث إن الحرارة تغير من جزئيات البروتين وتجعلها أقل فعالية في تسبب الحساسية. أما إذا كانت هذه الطريقة غير ناجعة، فإنه يجب تغيير الحليب بحليب آخر من مصدر غير حيواني، مثل: حليب فول الصويا وحليب الأحماض الأمينية (مثل نيوترامجين، وصويا لاك وإيزوميل.. إلخ) وعندها يجب استشارة مختص أطفال لاختيار الحليب المناسب.

أما بالنسبة للوقاية من حساسية الطعام عند البالغين، فإنه بعد تشخيص المسببات، يجب الامتناع عن تناول الطعام المسبب وكل



مشتقاته. وهذا يسبب شفاء أعراض الحساسية المسببة عن الطعام شفاء تاماً، وهذه أحسن وسيلة للعلاج.

والحجبة عن طعام معين تعني الامتناع عن كل مشتقات ذلك الطعام في أي شكل من الأشكال. فسبب فشل الشفاء من حساسية الأكل بعد الحجبة عن طعام معين، هو دخول ذلك الطعام المتنوع إلى الأكل عن طرق أخرى. فمثلاً إذا كان محمد مصاباً بحساسية الحليب فإنه لا يكفي أن يمنع من الحليب فقط، بل يجب الامتناع عن تناول الجبن، واللبن، والزبد والآيس كريم، والبسكويت والخبز المضاف إليه الحليب وبعض أنواع الكعك. كذلك يجب الحجبة عن مجموعات الطعام التي هي من الفصيلة نفسها. مثلاً إذا كانت لطيفة تعاني من حساسية مسببة عن أكل اللوز فإنها يجب أن تمنع عن أكل المشمش والخوخ والبرقوق..إلخ. بالإضافة إلى اللوز، لأنها من فصيلة واحدة. وفيما يلي ملخص لأهم فصائل الطعام وقرابتها من بعضها لمساعدتك على الحجبة (الحمية):

### ١ - فصيلة التفاح (عائلة التفاح) Apple Family

أهم أفراد هذه العائلة هي التفاح والكمثرى. يعد التفاح من الفواكه المفضلة لدى كثير من الناس وهو يستعمل على صور شتى مثل: التفاح الطازج، وعصير التفاح، وخل التفاح والفطائر المحشوة بالتفاح؛ فالشخص المصاب بحساسية التفاح يجب أن يتجنب أيضاً عصير التفاح والخل المستخلص من التفاح.

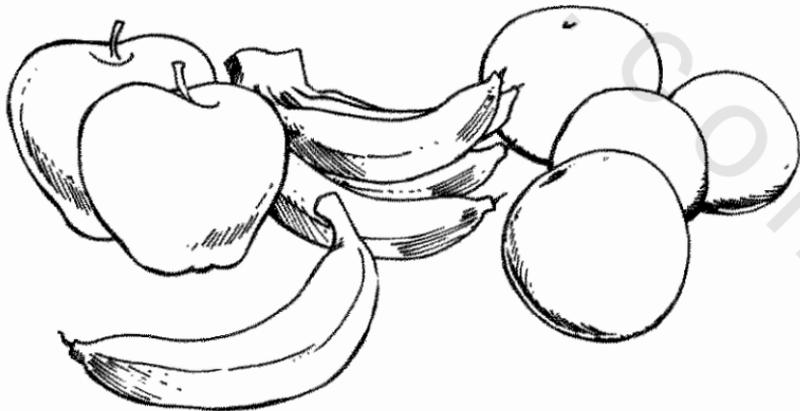


## ٢- عائلة الموز Banana Family

فاكهه الموز المعروفة هي الوحيدة التي تؤكل من هذه الفصيلة. بعض الناس يشكون من حرقان في اللسان بعد أكل الموز وهذا ليس مسبباً عن حساسية للموز ولكن عن وجود مواد كيميائية تهيج الغشاء المخاطي. والموز قلماً يسبب حاسية، ولكن في حالات الحساسية المستعصية يجب أخذه في عين الاعتبار كمسبب محتمل للحساسية.

## ٣- عائلة الحنطة السوداء Buck Wheat

تستعمل هذه الحبوب على شكل دقيق في عمل الكعك وبعض أنواع الحساء (الشورية)، وقد تتسبب في حساسية شديدة في أحيان نادرة. ومع أن هذا نوعاً من الحبوب إلا أنها لا تنتمي إلى عائلة الحنطة (البر) أو الشعير؛ ولذلك فبالإمكان استعمالها بديلاً للحنطة عند من يعانون من الحساسية للحنطة أو الشعير.





## ٤- عائلة العشب Grass Family

يعد أفراد هذه المجموعة من أهم مصادر الغذاء للإنسان. ومن أفراد هذه العائلة المستعملة للغذاء في معظم أجزاء العالم: الحنطة (البر أو القمح) الأرز، الشعير، الذرة، الجودار والشوفان. وأهم أفراد هذه العائلة أيضاً قصب السكر. ومع أن سكر القصب الأبيض المكرر لا يسبب حساسية إلا أن السكر البني والدبس (العسل) المشتق من القصب قد يكون أحياناً مسبباً للحساسية. وتعد الحبوب (الحنطة والذرة سواء الصفراء أو البيضاء) من أكثر مسببات الحساسية لبقية أفراد هذه العائلة.

## 0- عائلة الكولا والشوكولاتة Cola Nut Family

تعد الكولا والشوكولاتة من أكثر الأغذية النباتية تسبباً في حساسية الطعام حسب شكوى المرضى ولكنها ليست كذلك. ومع أن الكولا تستعمل بمقادير قليلة جداً لصنع المشروبات الغازية المعروفة، إلا أنها كافية لتسبب حساسية شديدة عند بعض الناس. أما الشوكولاتة فهي تستعمل في أشكال وأنواع عديدة من الطعام مثل الحلوى المعروفة (الشوكولاتة) والفطائر والكعك وبعض أنواع البسكويت وبعض الأدوية ومشروبات الكاكاو. ومع أن الكولا والشوكولاتة تحتويان على مادة الكافيين إلا أنه لا علاقة لهما بالشاي والقهوة والغوارانا التي تحتوي على المادة نفسها.



### ٦- عائلة الفستق Cashew Family

من أفراد هذه الأسرة الفستق الحلي المعروف واللوز الأمريكي (الكاشيو) والمانجو وكذلك نبات اللبلاب السام. وفي بعض الأحيان فإن المانجو والفستق يسببان حساسية عند ملامسة الجلد، وقد تكون على شكل حكة واحمرار على الشفاه.

### ٧- عائلة الحمضيات Citrus Family

تشتمل هذه العائلة على البرتقال والليمون والكريب فروت. وأفراد هذه العائلة مهمة في تسبب الحساسية. وزيت الليمون يستعمل كثيراً في المرطبات والمشروبات الغازية، وقد يكون سبباً للحساسية عند الأشخاص الحساسين جداً للليمون.





### ٨- عائلة رجل الأوزة Goose-Foot Family

وهذه تشتمل على السبانخ والشمندر (البنجر). أفراد هذه العائلة قلما تتسبب في الحساسية.

### ٩- عائلة العنب Grape Family

الأنواع المختلفة من العنب تنتمي إلى الفصيلة نفسها، والشخص المصاب بحساسية لنوع منها يجب أن يتجنب الأنواع الأخرى ومشتقاتها مثل: الزبيب وعصير العنب ومربى العنب.

### ١٠- عائلة اليقطين (القرع) Gourd Family

أو عائلة البطيخ وأفراد هذه العائلة تشمل البطيخ (الحبوب، الرقي... إلخ) والشمام (البطيخ الأصفر)، والكوسا، والقرع والخيار. وأهم الفصائل المسببة للحساسية من هذه العائلة هي الخيار والبطيخ والشمام. وأما الخيار المخلل والكوسا والقرع فإنها تصبح أقل تسبباً في الحساسية.

### ١١- العائلة الشفوية (أو عائلة النعناع) Mint Family

أفراد هذه العائلة تشمل النعناع المعروف والزعتر والمرمرية (المرمية) أو نبت القصعين. وهذه النباتات تستعمل في أغراض كثيرة مثل: الحلوى، واللبان (العلكة) والآيس كريم (البوظة)، ومعجون الأسنان وكثير من الأدوية ولإعطاء نكهة للشاي. وأهم أفراد هذه العائلة المسببة للحساسية هو النعناع.



### ١٢ - عائلة اليلك Lily Family

أفراد هذه العائلة تستعمل بكثرة في تحضير الطعام، ومنها البصل والثوم والهلين.

### ١٣ - عائلة الغار Laurel Family

أهم هذه العائلة المسببة للحساسية هي القرفة Cinnamon والكستناء (أبو فروة).





### ١٤ - عائلة الخردل Mustard Family

وأفراد هذه العائلة تشمل الملفوف (الكرنب) والقرنبيط (الزهرة) والخردل والفجل واللُّفت (شلفم بلهجة أهل العراق) وأفراد هذه النباتات قلما تكون سبباً للحساسية.

### ١٥ - عائلة عنب الثعلب أو البِلَادُونَه Night Shade Family

من أفراد هذه العائلة التبغ Tobacco وعنب الثعلب (عشب الذيب) والطماطم. والأخيرة من الأطعمة كثيرة التسبب في الحساسية للأكل. وعنب الثعلب سام لا يؤكل.

### ١٦ - العائلة البقدونية Parsely Family

ومن أفرادها الجزر، والبقدونس والكمون. والشخص المصاب بحساسية لأفراد هذه العائلة لا يستطيع أكل أي منها.

### ١٧ - عائلة البازلاء Pea Family (أو عائلة البقوليات)

تشمل على الفستق (القول السوداني) والباذلاء، والفاصوليا واللوبياء والذول والحمص والعدس والصويا وعرق السوس والبرسيم إلخ. ومع أن أفراد هذه العائلة متقاربة إلا أن أهمها في تسبب الحساسية هو الفستق (القول السوداني) والسهمسم. وتعد الحساسية للبقوليات عادة من أشد أنواع الحساسية لأي طعام معروف من المصادر النباتية. وعلى الشخص المصاب بالحساسية لأفراد هذه العائلة أن يتذكر أن زيت فول الصويا، وحليب فول



الصويا المستعمل للأطفال (كبديل لحليب البقر) قد يسببان حساسية شديدة تماماً مثل: البقوليات. والأشخاص المصابون بالحساسية لهذه البقوليات قد يتأثرون من العسل الذي جمع من منطقة تكثر فيها أفراد هذه البقوليات؛ لأن أزهارها تعد مفضلة للنحل. وكذلك فإن هؤلاء الأشخاص قد يتأثرون من شراب عرق السوس الذي ينتمي إلى العائلة البقولية.

#### ١٨ - عائلة الفلفل Pepper Family

هذه تشمل الفلفل الأسود والعادي (الحب حر)، وأفراد هذه العائلة تأتي في المرتبة الثانية بعد القرصة كبهارات مسببة للحساسية.

#### ١٩ - عائلة الورد Rose Family

وهذه تشمل الفراولة والتوت الأرضي.





## ٢٠- عائلة الكرز Plum Family

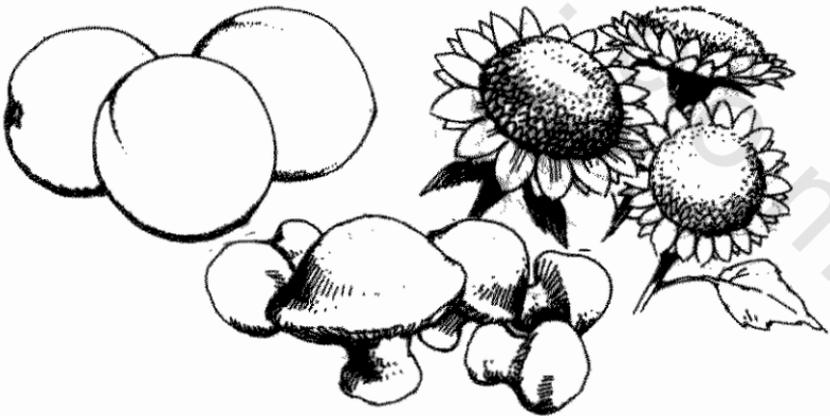
وأفراد هذه العائلة كلها فواكه ما عدا اللوز. وتشمل هذه العائلة الكرز والدراق، والخوخ والمشمش، وهي قلماً تتسبب في حساسية ما عدا اللوز. وفي كثير من الأحيان إذا كان الشخص حساساً لأحد أفراد هذه العائلة فإنه يستطيع أكل الأفراد الأخرى دون ظهور حساسية، حيث إن تركيب هذه الفواكه ليس متقارباً من حيث الحساسية.

## ٢١- عائلة عبّاد الشمس Sun Flower Family

تشتمل على الخس والخرشوف وبذور عبّاد الشمس وكذلك الزيت المستخرج منها.

## ٢٢- عائلة الفطريات Fungus Family

وتشتمل على الخميرة والفطر (القعع)، وبعض أنواع الأجبان المحتوية على الفطريات الزرقاء، قد تكون سبباً في حدوث الحساسية.





### ٢٣- الأظعمة المسببة للحساسية من المملكة الحيوانية:

أهم الأظعمة ذات الأصل الحيواني المسببة للحساسية تشمل:

حليب البقر، وبيض الدجاج، كذلك فإن الأسماك ذات أهمية خاصة. وبعض المشتقات الحيوانية تكون متجانسة مع مشتقات حيوانات أخرى؛ فمثلاً الشخص الذي يعاني من حساسية لحم البقر غالباً ما يكون حساساً للحليب والحساسية للحليب البقري قد تعني الحساسية لحليب الماعز (حيث إن البقر والماعز من الفصيلة نفسها). أما حليب الإبل فهو مختلف عنهما، وعليه فيمكن استبدال حليب البقر به.

#### أ - عائلة القشريات Crustaceans

تشمل هذه العائلة الروبيان (الجمبري، القريدس.. إلخ) والسرطان (القبقب) (Crab) وجراد البحر (الكركند). وتعد أفراد هذه العائلة من أهم أسباب حساسية الأكل التي تظهر على شكل حساسية جلدية وتورّم في الشفاه والحلق واللسان بين سكان المناطق الساحلية الذين يتناولون الكثير من المأكولات البحرية.

#### ب- الأسماك Fish

الحساسية المسببة عن السمك تكون عادة شديدة؛ ولهذا فإن الشخص الذي يعاني من حساسية السمك مرة نادراً ما يفامر ويجرب نوعاً آخر. والأشخاص الذين يعانون من الحساسية بعد أكل



السّمك يجب أن يتعدوا عن رائحة السّمك أثناء القلي. ومن حالات الحساسية الشديدة أن طفلاً كان يعاني من حساسية شديدة للسّمك، وفي أحد الأيام طلبت الأم من طفلها أن يلعب خارج البيت بينما كانت تقلي سمكاً، ولكن لسوء الحظ شم الطفل رائحة السّمك المقلي فاخفق لتورّم حنجرته من شدة الحساسية.

### ج - الحيوانات اللبونة Mammals

وتشمل الأبقار وحبليها، والضأن والماعز وحبليها.. إلخ وأهمها على الإطلاق هو حليب الأبقار لكثرة شيوع استعماله في مختلف الأغذية. أما الماعز والأغنام فهي أقل بكثير كمسبب للحساسية. والأشخاص الذين يعانون من الحساسية للحم البقر يمكن أن يعوضوه بلحم الغنم أو الماعز دون حدوث حساسية.





## ٢٤- أنواع أخرى من الأطعمة يمكن أن تسبب حساسية:

هناك أنواع أخرى من الأطعمة لا يمكن تصنيفها تحت الأطعمة النباتية أو الحيوانية مثل: العسل.. فالنحلة تجمع العسل من مصادر شتى والحساسية تعتمد على مصدر العسل.

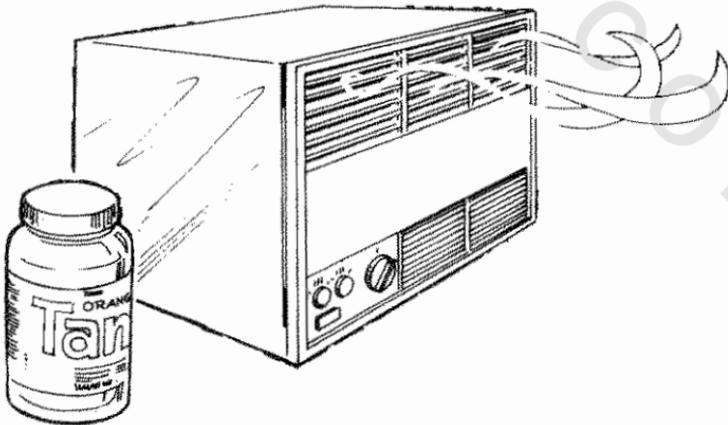
وفي الأطعمة الحديثة تكتسب الأصباغ الملونة المستعملة في العصيرات المعلبة والمشروبات الغازية أهمية خاصة من حيث الحساسية مثل: العصيرات ذات مذاق البرتقال والعنب والليمون.. إلخ. وأهم أعراض الحساسية المسببة عن هذه الأصباغ هي الربو والمغص وحساسية الجلد. ويتعذر تعداد العناصر المكونة للأطعمة المختلفة المصنعة؛ ولهذا يجب على الإنسان الذي يعاني من حساسية لأكل ما أن يتأكد من محتويات الطعام أو الشراب ويتأكد أنه يخلو من العنصر المسبب لحساسيته.

ومن الملاحظ أن بعض الناس يصابون بالحساسية عندما يأكلون طعاماً معيناً، مثل: الشوكولاتة والفواكه الموسمية والمكسرات والذرة الصفراء. وتحدث الحساسية فقط عندما يأكلون ذلك الطعام في الموسم الذي يكثر فيه غبار اللقاح في الهواء، كفصل الصيف أو الخريف أو الربيع. مع أن الأشخاص أنفسهم يمكن أن يأكلوا الأطعمة نفسها في أوقات أخرى من السنة دون حدوث حساسية لتلك الأطعمة. وأغلب الظن أن السبب في ذلك يعود إلى أن الفواكه الموسمية تكون متوفرة بكثرة، ولذلك يكثر الناس منها في فصل الصيف، والإكثار من طعام



معين قد يزيد مجال حدوث الحساسية له. وهناك تفسير آخر هو أن الأشخاص الحساسين لطعام معين تكون الحساسية خفيفة في معظم فصول السنة. ولكن تظهر أعراض الحساسية بشكل أقوى في المواسم التي تزداد فيها حساسيتهم نتيجة التعرض للقاح الزهور. وبعض الأطعمة التي عادة لا تسبب حساسية قد تسبب حساسية إذا أخذت بكميات كبيرة على معدة فارغة أو مع مواد أخرى مثل الكحول، مما يساعد على زيادة امتصاصها ودخولها إلى الدورة الدموية.

ومن الممكن أن يصاب الإنسان بحساسية لطعام ما لم يأكله من قبل؛ لأن بعض عائلات الطعام لها تشابه في التركيب. فمثلاً لو كان شخص حساساً للبرتقال، فربما يصاب بالحساسية إذا أكل ليموناً أو جريب فروت أو يوسفى. كذلك تناول أي طعام يحتوي على مشتقات الحمضيات مثل: الليمونادة والجلي وبعض الأدوية، يمكن أن يسبب الحساسية نفسها التي يسببها أكل البرتقال.





والإنسان الحساس للقول السوداني (الفسلق) يمكن أن يكون حساساً للفاصوليا والبازيلاء وفول الصويا والبقوليات الأخرى، لأنها من العائلة نفسها.

وهناك أمثلة كثيرة على ذلك. ومن هنا تعود أهمية معرفة مجموعات الأطعمة المختلفة وعلاقتها ببعضها، من قبل الأشخاص المصابين بحساسية الأطعمة.

#### كيف يمكن تشخيص حساسية الطعام؟

كما في حالات الحساسية الأخرى فإن أحسن وسيلة لتشخيص الحساسية لطعام ما، هو أخذ سيرة مرضية مفصلة للأعراض، وقت حدوثها وشدتها وعلاقتها الزمنية بتناول طعام بعينه. وكثير ما يلزم كتابة الوجبات اليومية وعلاقتها بأعراض الحساسية على شكل مفكرة. والطريقة البسيطة التي يمكن بها تشخيص حساسية الطعام هو الامتناع عن تناول الطعام أو الأطعمة المشكوك فيها لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. فإذا تحسنت الحساسية فإن المريض يجب أن يعود إلى تناول تلك الأطعمة على انفراد، كل طعام يؤخذ يومياً وبكميات كبيرة لمدة ثلاثة أيام أو حتى تظهر عليه أعراض الحساسية. فإذا ظهرت الحساسية فعندها يتوقف عن أكل ذلك الطعام إلى أن تختفي أعراض الحساسية، قبل أن يأخذ الطعام الذي يليه في الأهمية.. وهكذا إلى أن يجرب كل الأطعمة المشكوك فيها كسبب للحساسية.



أما إذا لم تظهر أعراض الحساسية بعد تناول الطعام المشتبه به لمدة ثلاثة أيام فلا داعي أن يتوقف عن تناوله؛ لأنه ليس السبب في الحساسية. ثم يبدأ بتناول الطعام التالي دون انتظار. وهكذا إلى أن يجرب كل الأطعمة المشتبه فيها. ويجب أن تتكرر عملية الامتناع عن الأكل ثم معاودة أخذه مرة ثانية بالطريقة السالفة، تتكرر هذه العملية مرتين إلى ثلاث مرات على الأقل. فإذا أحدث الطعام نفسه الحساسية في المرتين أو الثلاث فهذا يؤكد أنه المسبب. ويمكن تأكيد ذلك بفحص الحساسية. وعند الامتناع عن تناول طعام ما مثل الحليب مثلاً، بالطريقة السابقة، فيجب أن يمتنع الانسان عن تناول الحليب ومشتقاته، مثل: اللبن، واللبن الرايب (الزيادي) والجبن والزبد.. إلخ. في أي شكل من أشكال الطعام، وإلا فإن عملية الامتناع تكون غير دقيقة وبالتالي تكون النتائج خاطئة.

وفي الحالات التي يصعب فيها على المريض تحديد أنواع الأطعمة التي يشك أنها تسبب حساسية فيجب أن يستشير مختص الحساسية.

وفي الواقع فإن تشخيص حساسية الطعام قد يكون من الصعوبة حتى على الشخص الشديد الملاحظة. وهذه الصعوبة عائدة إلى أن حساسية الطعام قد لا تظهر مباشرة بعد تناول ذلك الطعام. بل قد تظهر بعد ساعات أو حتى أيام من تناول الطعام.



كذلك بعض الأطعمة لا تؤكل إلا قليلاً، وبعض مركبات الأطعمة، خاصة المعلبات، قد لا تكون مكتوبة على بيانات مكونات الطعام، مثل المواد الحافظة والملونات. كذلك بعض الشوائب والكيماويات في الطعام مثل المبيدات الحشرية والبنسلين الذي يؤخذ من قبل أم مرضع، أو في حليب الأبقار قد يكون مصدراً للحساسية. فالشخص الحساس للبنسلين، ويشرب حليب الأبقار المعالجة بالبنسلين قد يصاب بالحساسية بعد شرب الحليب وقد تشخص الحالة، خطأً، بأنها حساسية للحليب بينما هي حساسية لدواء هو البنسلين. كذلك المواد التي تضاف لبعض الأطعمة المعلبة والحلويات، مثل: أصماغ النباتات والأشجار ربما تكون مصدراً للحساسية عند بعض الأشخاص. كذلك فإن بعض الأشخاص يعانون من حساسية لأطعمة متعددة، فلو أكلوا تلك الأطعمة مجتمعة تظهر أعراض الحساسية أقوى. وأما إذا تناولوا تلك الأطعمة كلا على حدة فلربما لا تظهر أعراض الحساسية.

كل العوامل السابقة تضيف إلى صعوبة تشخيص حساسية الطعام؛ ولهذا فلا بد من خبرة مختص الحساسية المتمرس لتشخيص الحالات الصعبة.

### فحص الحساسية كوسيلة لتشخيص حساسية الطعام:

تشخيص الحساسية بطريقة وخز الجلد تكون مفيدة في حالة الحساسية لغبار البيت ولقاح النباتات وشعور الحيوانات وحساسية



الحشرات، ولكنها ليست جيدة بالدرجة الكافية بالنسبة لحساسية الطعام لأسباب كثيرة. ومن هذه الأسباب هو أن مستخلصات الطعام المستعملة في الفحص تتحلل بسرعة وتفقد فاعليتها، ثم إنها قد لا تشبه تركيب الطعام الطبيعي. ومن ثم سبب آخر هو أن الحساسية التي تحدث بعد ساعات أو أيام من أكل الطعام لا تكون مسببة عن تفاعل الأجسام المضادة (آي.جي.إي IGE) مع الطعام، بل تحدث بطريقة أخرى، ويكون فحص الجلد بطريق الوخز ذا فائدة في حالة حساسية الطعام التي تحدث مباشرة ما بين ٥-٣٠ دقيقة من تناول الطعام. وإذا تعذر إجراء فحص حساسية الجلد بطريق الوخز، بسبب مرض في الجلد أو بسبب صغر سن المريض أو إذا كان المريض قد تناول أدوية الحساسية ولا يمكن التوقف عنها فيمكن إجراء الفحص بأخذ عينة دم واستعمال اختبار (راست RAST)، كما هو مفصّل فيما بعد.

#### كيف تعالج حساسية الطعام؟

إن أكثر الطرق فعالية في علاج حساسية الطعام هو الامتناع عن الطعام المسبب بكل أشكاله. ويمكن عادة الامتناع عن تناول طعام معين والاستغناء عنه دون الإضرار بالتغذية السليمة، لأن هناك بدائل لذلك الطعام. ولكن يجب ألا تمتنع عن طعام معين دون استشارة طبيبك. وفي بعض الحالات يستعان بمختص تغذية.



فمثلاً الطفل يحتاج إلى الكلس لنمو العظام، فلو منع من شرب الحليب دون أملاح الكلس من مصدر آخر في الغذاء فربما يؤثر ذلك على نموه. وبعض الأغذية تكون بديلاً جيداً ومغذياً، فمثلاً حليب فول الصويا يستعمل منذ سنوات عديد كبديل للحليب للأطفال الذين يعانون من حساسية الحليب، دون أن يحدث أي نقص في التغذية. ومن الزمن والامتناع عن الغذاء المسبب للحساسية لفترة طويلة، يمكن أن تخفف الحساسية للطعام أو حتى تزول كلياً، ويستطيع الشخص أن يأكل الطعام الممنوع. ويجب أن يكون مفهوماً أن العلاج بحقن المصل (Immunotherapy) لا يفيد في حساسية الطعام. والأشخاص الذين يعانون من حساسية للفطريات يجب أن يمتنعوا عن تناول الأجبان المعفنة (الجبن الأزرق Blue Cheese).

وعلى الأشخاص الذين يعانون من حساسية شديدة لطعام ما أن يتأكدوا من محتويات وجباتهم، خاصة إذا أكلوا في مطاعم أو اشتروا طعاماً معلباً أو محضراً. فبعض أنواع الطعام، مثل: البيض تدخل في أنواع كثيرة من المأكولات؛ فالإنسان الحساس للبيض يجب ألا يأكل الكستر والبدنق Pudding وبعض أنواع البوظة (آيس كريم)، وبعض أنواع الحلويات والكعك والمايونيز.. إلخ. وبياض البيض عادة ما يستعمل لدهن أنواع الخبز والرولز Rolls لتعطيتها لمعة.



والحليب مثل البيض في سعة انتشار استعمالاته في أنواع الطعام المختلفة؛ ولذلك يجب التأكد من محتويات ومركبات الطعام الذي تأكله إذا كنت تعاني من حساسية للطعام.

ما هي المدة التي يجب أن تمتنع فيها عن تناول الطعام المسبب لحساسيتك؟ عندما يتأكد سبب الحساسية يجب الامتناع عن الطعام المسبب لمدة ستة شهور ولربما أكثر. وبعد السنة شهور يجرب المريض تناول كمية قليلة من الطعام، فإذا لم تحدث الحساسية فبالإمكان تناول ذلك الطعام بكميات قليلة على فترات. أما إذا ظهرت الحساسية بعد تناول كميات بسيطة فيجب الامتناع عن تناوله لمدة سنة. ثم تعاد الكرة، فإن ظهرت الحساسية فيجب الامتناع عن ذلك الطعام نهائياً. وفي أحيان كثيرة تزول الحساسية نهائياً للطعام المعني بعد الامتناع عنه لمدة ستة شهور وخاصة في الأطفال. وفي حالة الأطفال يعزى هذا إلى نضوج وتكامل جهازهم المناعي وتقوي الجهاز الهضمي، وقد وجد أن ٨٥% من حساسية الأطعمة في الأطفال تختفي عند بلوغ ثلاث سنوات من العمر.

أما الأشخاص الذين تكون حساسيتهم شديدة لطعام ما، مثل: البيض والأسماك القشرية والأسماك والمكسرات وال فول السوداني والسمسم، غالباً ما تبقى حساسيتهم لتلك الأطعمة مدى الحياة. مع أن هناك دراسات تبين أن حوالي ٢٥% من الأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني يشفون منها بعد ٦ سنوات من تجنب أكله.



وقد تكون هذه الحساسية من الشدة بحيث إن مجرد شم ذلك الطعام قد يسبب حساسية شديدة. وإذا كان الحال كذلك فإن المريض الحساس يجب ألا يفكر بتناول ذلك الطعام حتى ولو بكميات قليلة جداً، لما في ذلك من الخطورة. وأنصح في تلك الحالات من الحساسية الشديدة أن يحمل المريض معه دائماً إبرة الأدرينالين يستعملها عند الضرورة، خاصة عندما يأكل في مطعم يحتمل أن يحتوي طعامه على مسببات حساسيته. وكذلك فإني أنصح مرضى هذا النوع من الحساسية بتذوق الطعام بكمية قليلة قبل أكل كميات عادية، حتى يقلل من شدة الحساسية إذا حدثت.

وفي بعض الحالات من حساسية الأكل يصعب تحديد السبب من قبل المريض والطبيب على السواء. وفي هذه الحالة فإن الطبيب قد يصف بعض العلاج ليؤخذ قبل تناول الطعام حتى يخفف من احتمال حدوث الحساسية. وبعض هذه الأدوية يكون من نوع مضادات الهستامين تؤخذ قبل دقائق من تناول الطعام.

**حالات يمكن تشخيصها، خطأ، حساسية للطعام:**

بعض الأطعمة تسبب أعراضاً ومشكلات صحية كلما أكلت، ولكن هذا لا يعني أن تلك الأعراض هي حساسية. فمثلاً الفجل يسبب غازات وآلاماً عند كثير من الناس، ومع ذلك فهي ليست حساسية. والأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي



يجب ألا يتسرعوا في تفسير أعراضهم على أنها حساسية. وهناك بعض الأشخاص ممن يعانون من نقص في بعض الأنزيمات الهاضمة، مثل أنزيم هضم سكر الحليب Lactase Deficiency. فهؤلاء الأشخاص يعانون من انتفاخ وغازات مع آلام في البطن يتبعها إسهال كلما شربوا الحليب، فهذه ليست حساسية وإنما نقص عصارة هاضمة. وبعض الأطعمة الملوثة بالجراثيم قد تسبب مفضاً وتقيؤاً وإسهالاً. وهناك القولون العصبي المتهيج Irritable Colon يسبب بعض الأعراض التي قد يظنها المريض حساسية.

وملخص القول: إنه ليست كل الأعراض التي تحدث بعد تناول طعام ما، يمكن أن تعزى إلى الحساسية. وعليه فلا بد من استشارة الطبيب قبل أن يلقي اللوم على طعام بأنه سبب للحساسية.



الشري، لاحظ التورم عند الجفون نتيجة حساسية للتمر