



## واکنش حساسیتی شدید به غذا در کودکان و نوجوانان Severe Allergic Reactions to Food Children and Teens

- **پوست:** کهیر، تورم (شامل گلو، زبان، لب یا چشم)، خارش، گرمی، قرمزی، جوشهای پوستی، رنگ پریدگی یا کبودی پوست
- **معدده:** تهوع، استفراغ، درد ناحیه شکمی یا اسهال
- **سایر موارد:** اضطراب، سردرد، طعم بد دهان یا قولنج رحم کودکان و نوجوانانی که به بیماری آسم مبتلا هستند، در معرض خطر جدی قطعی نفس در صورت حساسیت غذایی هستند. اگر فرزند شما مبتلا به آسم است، مطمئن شوید که بیماری تحت کنترل است.

### واکنش حساسیتی شدید چگونه درمان می‌شود؟

هنگام شروع یک واکنش حساسیتی شدید، این مهم است که بلافاصله به آن پاسخ داد. معطل نکنید. واکنش حساسیت جدی را با دارویی به نام اپینفرین (epinephrine) درمان کنید. در صورت استفاده غیر ضروری، اپینفرین عوارضی برای کودک به دنبال ندارد.

اپینفرین بصورت سرنگ از قبل پر شده موجود است که به آن سرنگ خود تزریق گفته می‌شود. این دارو به فرونشاندن واکنش حساسیتی کمک می‌کند و می‌تواند زندگی کودک شما را نجات دهد.

### مراحل درمان واکنش حساسیتی شدید:

1. بلافاصله از آمپول خودتزریق استفاده کنید. اپینفرین را در عضله قسمت بیرونی-میانی ران و در صورت لزوم از روی لباس تزریق کنید
2. بلافاصله با **1-9-1** یا شماره اورژانس محلی تماس بگیرید
3. کودک را بخوابانید و پاهایش را کمی بالا نگه دارید. اگر کودک در حال استفراغ است یا مشکل تنفسی دارد، باید به پهلو بخوابد. کودک را در همان حالت خوابیده نگه دارید. اجازه ندهید بنشینند یا بایستند. اگر مشکل تنفسی دارد، بگذارید صاف بنشینند
4. کودک را تنها نگذارید
5. اگر علائم کودک بهتر نشد یا بدتر شد، نوبت دوم اپینفرین را به فاصله ۵ دقیقه پس از نوبت اول تزریق کنید
6. حتماً کودک را به بیمارستان برسانید

### واکنش حساسیتی شدید به غذا چیست؟

واکنش حساسیتی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن فرد با پروتئین (ماده آلرژی‌زا) موجود در غذا همچون ماده‌ای مضر برخورد می‌کند. بعضی کودکان مبتلا به حساسیت‌های غذایی در معرض خطر واکنش حساسیتی شدید نسبت به غذا هستند. واکنش حساسیتی شدید به غذا می‌تواند بسیار جدی باشد. به این حساسیت واکنش آنافیلاکسی (anaphylaxis) نیز گفته می‌شود که می‌تواند به سرعت اتفاق بیفتد و چنانچه درمان نشود منتهی به مرگ شود.

اگر مطمئن نیستید فرزندتان در معرض خطر حساسیت شدید غذایی قرار دارد، از مراقبتگر بهداشتی فرزند خود سوال کنید. کودکان و نوجوانانی که در معرض خطر حساسیت شدید غذایی هستند، باید به پزشک متخصص آلرژی کودکان مراجعه کنند. چنانچه فرزندتان به واکنش حساسیتی شدید غذایی مبتلا باشد، از مراقبتگر بهداشتی او بخواهید تا یک طرح آنافیلاکسی اورژانسی را درباره آنچه که باید در مواقع بروز حساسیت غذایی انجام داد، تهیه کند. برای تهیه نسخه‌ی پیش‌نویس طرح آنافیلاکسی اورژانسی از این فرم که باید پر شود، به سایت انجمن حساسیت و ایمنی شناسی بالینی کانادا (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology) مراجعه کنید. <https://csaci.ca/patient-school-resources>

### علائم واکنش حساسیتی شدید چیست؟

علائم واکنش حساسیتی شدید می‌تواند در همان دقائق اول خوردن غذا یا در معرض آن قرار گرفتن شروع شود، اما معمولاً در عرض ۲ ساعت بروز می‌کند. اگر چه این حالت نادر است، امکان دارد که بروز پیدا کردن این علائم چند ساعت طول بکشد.

علائم واکنش حساسیتی در اشخاص متفاوت است. یک فرد ممکن است که هر بار در مقابل حساسیت علائم متفاوتی بروز دهد. خطرناک‌ترین علائم عبارتند از مشکل تنفسی یا افت فشار خون. علائم آنافیلاکسی می‌تواند شامل موارد زیر باشند:

- **تنفس:** سرفه، خس خس، نفس تنگی، درد یا تنگی قفسه سینه، گرفتگی گلو، گرفتگی صدا، گرفتگی بینی یا علائم تب یونجه (مثل آبریزش و خارش بینی، چشمهای اشک آلود و عطسه)
- **مشکل بلعیدن**
- **قلب:** علائم افت فشار خون از جمله ضربان ضعیف، احساس غش و ضعف، سرگیجه یا سبکی سر، بیهوشی

## برای سالم ماندن فرزندم که دارای حساسیت شدید غذایی است چه باید بکنم؟

استفاده از علامت شناسایی هشدار پزشکی MedicAlert® توسط فرزندان را مورد ملاحظه قرار دهید.

کودک می‌بایست همیشه اپینفرین خودتزیق را همراه خود داشته باشد. هر گاه با کودکان از خانه خارج می‌شوید، آن را با خود ببرید.

به فرزندان کمک کنید که از غذاهای آلرژی زا پرهیز کنند. خوردن حتی اندکی از غذای آلرژی زا ممکن است به واکنش غذایی شدید بیانجامد.

• نحوه تشخیص مواد حساسیت‌زا را با خواندن برچسب غذاها یاد بگیرید. برای آگاهی بیشتر، از سازمان بازرسی مواد غذایی کانادا (Canadian Food Inspection Agency) دیدن کنید:

[www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290](http://www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290)

• همه افراد باید دستهای خود را قبل و بعد از مصرف غذا بشویند. به کودکان خردسال در شستن دستهایشان کمک کنید  
• وسایل و سطوح آشپزخانه را قبل از تهیه غذا برای فرزندان بشوید. هر وعده غذایی را با ظروف و وسایل غذاخوری تمیز سرو کنید و بعد از هر وعده غذا و میان وعده غذایی میز و وسایل روی میز را تمیز کنید

## چگونه می‌توانم فرزندم را برای مدرسه یا مهد کودک آماده کنم؟

- یک کپی از طرح آنافیلاکسی اورژانسی فرزندان را به مرکز مراقبت ارائه دهید
- به کارکنان برای تزریق اپینفرین به فرزندان در مواقع واکنش حساسیتی شدید رضایت کتبی بدهید. هیچ مدرکی که مرکز مراقبت را از مسئولیتش در قبال عدم تزریق اپینفرین به فرزندان مبرا نماید امضا نکنید
- اپینفرین خودتزیق را برای فرزندان در اختیار مرکز مراقبت قرار دهید. از آنها بخواهید آن را در جایی مطمئن و بدون قفل به منظور برای دسترسی آسان نگهداری کنند. قبل از تاریخ انقضا، یک آمپول جدید ارائه دهید
- اپینفرین خودتزیق بر اساس وزن بدن تجویز می‌شود. همزمان با رشد فرزند خود با پزشکش در مورد مقادیر مناسب آمپول برای وزن فرزند خود با پزشک او مشورت کنید. برای آگاهی بیشتر به سایت انجمن متخصصان کودک کانادا (Canadian Paediatric Society) مراجعه کنید

[www.cps.ca/documents/position/emergency-treatment-anaphylaxis](http://www.cps.ca/documents/position/emergency-treatment-anaphylaxis)

• در صورت تغییرات در حساسیت غذایی، مدرسه را از بهروز رسانی طرح آنافیلاکسی اورژانسی آگاه کنید

همزمان با رشد کودکان، وی می‌تواند بخشی از مسئولیت سلامتی و ایمنی خود را بر عهده بگیرد. هنگام آمادگی فرزندان، به او بیاموزید که:

- آمپول اپینفرین خودتزیق خود را همراه داشته باشد. بیشتر کودکان 6 تا 7 ساله می‌توانند این کار را انجام دهند. آمپول نباید در کمد شخصی (لاکر) نگهداری شود
- بتواند به خود اپینفرین تزریق کند
- بتواند از غذاهای حساسیت‌زا اجتناب کند. وقتی فرزندان هنوز کودک است، می‌توانید به او یاد دهید که پیش از آنکه چیزی را از دیگران قبول کند با شما حرف بزند
- از به اشتراک گذاشتن لوازم غذاخوری و دستمال پرهیز کند
- از گذاشتن اشیائی مانند مداد در دهانش خودداری کند
- اگر علائم واکنش حساسیتی را در خود مشاهده میکند، به کسی اطلاع دهد. به دوستان خود درباره واکنش حساسیتی و محل نگهداری آمپول خودتزیق اطلاع دهد

## برای آگاهی بیشتر

اگر در مورد حساسیت‌های غذایی سوالی دارید با 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه رسمی صحبت کنید. برای آگاهی بیشتر درباره درک و کنترل آنافیلاکسی از وب-سایت‌های زیر دیدن کنید

• سازمان حساسیت غذایی کانادا (Food Allergy Canada) [www.foodallergycanada.ca](http://www.foodallergycanada.ca)

• چرا مخاطره کنیم؟ [www.whyriskit.ca/](http://www.whyriskit.ca/)

• HealthLinkBC File #100c مراکز مهد کودک ایمن در برابر حساسیت

• آنافیلاکسی در مدرسه‌ها و محیط‌های دیگر <https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Updated-2017.pdf> (پی‌دی‌اف ۱،۶۸ مگابایت)

• برای آگاهی بیشتر در باره کنترل آسم، از وبسایت «در باره‌ی سلامت کودکان» (About Kids Health) دیدن کنید

[www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1482&language=English](http://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1482&language=English)