



وزارة الصحة
Ministry of Health

#الموضوع - حساس

تذكير

الحساسية الغذائية

13 سؤال شائع عن
#الموضوع - الحساس

إهداء 

إلى كل الحساسين، نقدر معاناتكم ونتمنى
أن يكون هذا الدليل طريقة للتحكم بآلامكم

وشرًا وافيًا لمن لا يعاني
من الحساسية الغذائية

ما هي الحساسية الغذائية؟

تحدث الحساسية الغذائية عندما يتعامل جهاز المناعة في الجسم مع بروتينات معينة غير ضارة في بعض الأطعمة كتهديد، ويطلق الجسم نتيجة لذلك عددًا من المواد الكيميائية مسببة أعراض الحساسية

هل الحساسية الغذائية تصيب الصغار فقط؟

الحساسية الغذائية تظهر عند الصغار والكبار لكنها أكثر شيوعًا لدى الرضع والأطفال



هل يوجد علاج للحساسية الغذائية؟

لا يوجد علاج دوائي للحساسية الغذائية، لكن يجب اتخاذ الخطوات اللازمة للوقاية من عوامل تهيجها



الحساسية الغذائية في أرقام حساسة



3 دقائق

كل 3 دقائق شخص يراجع الطوارئ
بسبب الحساسية الغذائية على
مستوى العالم

50%

من حالات الحساسية
الغذائية تحدث خارج المنزل

90%

من حالات الحساسية الغذائية
بسبب الأصناف الأكثر شيوعًا

170+

يوجد أكثر من 170 صنف من الطعام
يصنف كمسبب حساسية غذائية

أعراض الحساسية الغذائية



العطس أو حكة
العين



وخز أو حكة
في الفم



طفح جلدي أحمر
مثير للحكة



آلام في البطن
أو إسهال



تورم في الحلق والفم أو
مناطق أخرى في الجسم



أزيز أو ضيق
في التنفس



صعوبة في البلع



الدوار أو الغثيان

ماذا أفعل إذا ظهرت أعراض الحساسية الغذائية؟

التوقف عن تناول الطعام حالاً والابتعاد
عن ملامسة المسبب أو شمه



تقييم الحالة إلى علاج طارئ مثل الحبوب
أو إبر الحساسية (بوصفة طبية)



مراجعة الطوارئ عند الحاجة



ما هي الأطعمة أو المشروبات المسببة للحساسية الغذائية؟

قبل تحديد مسببات الحساسية الغذائية يجب الأخذ بالاعتبار أن أي غذاء أو مشروب قد يتسبب بحدوث تفاعل تحسسي، ولكن هناك أطعمة أو مشروبات مسؤولة عن أغلب حالات الحساسية وقد يتحسس الشخص من طعام واحد أو عدة أطعمة أو مجموعة كاملة من الأطعمة مثل ما يحدث غالبا في المأكولات البحرية

مسببات الحساسية الغذائية

الحليب ومنتجاته (التي تحتوي على اللاكتوز) مثل الحليب والحليب المنكه		الكبريتيت بتركيز 10 جزء في المليون أو أكثر		البيض ومنتجاته مثل المايونيز	
الترمس (لوبيين) ومنتجاته مثل زيت الترمس		الكرفس ومنتجاته مثل بذور الكرفس وملح الكرفس		القشريات ومنتجاتها مثل الروبيان	
فول الصويا ومنتجاته مثل طيب الصويا		الرغويات ومنتجاتها مثل (الحبار، الطزون البحري، بلح البحر، والإسكالوب)		الفاول السوداني ومنتجاته مثل زبدة الفول	
بذور السمسم ومنتجاتها مثل زيت السمسم		الحبوب التي تحتوي على مادة الجلوتين مثل القمح والشعير والشوفان		المكسرات ومنتجاتها مثل الكاجو والفسق و غيرها	
الخردل ومنتجاته مثل بذور الخردل، زيت الخردل، صلصة الخردل.		الأسماك ومنتجاتها مثل لحوم الأسماك وزيت السمك			

كيف يتم اكتشاف الأطعمة المسببة للحساسية الغذائية؟

تنبيه: بعد سماع القصة المرضية من قبل الطبيب المختص أو أخصائي التغذية العلاجية يمكنك عمل الخطوات التالية تحت إشرافه



الخطوة الأولى

1

تحديد الغذاء المسبب للحساسية عبر:

تسجيل الأطعمة والمشروبات
التي يتم تناولها، وكميتها ونوعها



تسجيل أمراض الحساسية
الموجودة في العائلة



تسجيل الأعراض والوقت
من أكلها إلى بداية ظهور أول عرض



تسجيل الأطعمة التي قد تكون
هي المسببة للحساسية



الخطوة الثانية

2

التوقف عن الأطعمة المشتبه بها لمدة أسبوعين:

ومراقبة الأعراض، إذا اختفت الأعراض فهذا يعني أن الطعام
المتناول هو المسبب للحساسية.



تناول الأطعمة المشتبه بها:
(لا يجب الإقدام على هذه الخطوة في حال إصابتك بردة فعل حادة منها)،
إذا ظهرت أعراض الحساسية خلال:



فهذا الطعام هو المسبب الرئيسي للحساسية.



10 - 120 دقيقة



في حال تناول مسببات الحساسية بالخطأ، هل هناك أدوية
معيّنة لتهدئة تهيج الحساسية الغذائية؟



يجب تجنب مهيّجات الحساسية الغذائية



ولكن في حال تناولها بشكل خاطئ يؤخذ الدواء المناسب
بحسب شدة الأعراض بعد استشارة الطبيب:



الأعراض عالية الشدة



استخدام الأبر،
مثل إبرة الإبنفرين
(epinephrine)
أو الكورتيزون



الأعراض متوسطة
وخفيفة الشدة



حبوب مضادات
الهستامين
(anti-histamin)



انتباه
الموضوع يحتاج انتباهك!



الطفل يقضي وقت طويل خارج المنزل، بين المدرسة والأهل والأنشطة، ما هي أهم النصائح التي يجب على الوالدين أو المربين الالتزام بها؟

في حال إصابة الطفل بالحساسية الغذائية، التزم بالتالي :

فهم طفلك عن حساسية الطعام، عرّفه على شكل المادة ومكان تواجدها والأعراض المحتمل حدوثها في حال تناولها



عود طفلك على قراءة بطاقة المكونات، والسؤال عن مكونات الطعام قبل أن يتناوله عند ذهاب طفلك بمفرده خارج المنزل للمدرسة أو أي مناسبة بلغ الأفراد هناك طفلك يعاني من الحساسية الغذائية، وتبهم بشكل مستمر



ارتداء سوار أو بطاقة بلاستيكية لطفلك مذكور بها نوع الحساسية الغذائية التي يعاني منها الطفل



عند السفر، تعرف على الأسماء المختلفة للمواد الغذائية المسببة للحساسية وأخبر مقدم الخدمة عن نوع الحساسية



الفرق بين عدم تحمل اللاكتوز وحساسية الحليب :



حساسية الحليب



عدم تحمل اللاكتوز

ردة فعل معاكسة من جهاز المناعة
بجسم الإنسان تجاه الحليب

السبب

عدم استطاعة الجسم من هضم
اللاكتوز، وهي مشكلة هضمية

حكة أو تورم في الوجه أو الحلق أو الجلد
صغير وضيق في التنفس، ألم في المعدة
الشعور الغثيان والقيء

الأعراض

انتفاخ البطن، ألم وصوت في المعدة
الشعور بالتعب والغثيان، الإسهال

دقائق أو ساعات أو أيام

تظهر خلال

ساعات قليلة من تناول اللاكتوز

كمية صغيرة قادرة على تحريض الاستجابة

الكمية

قد يتناول الشخص كمية صغيرة ولا يتأثر
وقد تزيد شدة الأعراض مع زيادة الكمية

ما هو الفرق بين حساسية القمح ومرض السيلياك؟

هناك فرق كبير بين حساسية القمح التي تُعبر حساسية غذائية، بينما مرض السيلياك هو مرض مناعي، ويوجد أيضا حساسية الجلوتين غير السيلياكية، نوضحها في الجدول التالي

الأسباب

رد فعل الجهاز المناعي للبروتينات الموجودة في القمح فقط، وليس الجلوتين الموجود في الأطعمة الأخرى

حساسية القمح
حساسية للطعام



حالة تحدث عندما لا يستطيع الشخص تحمل الجلوتين فتظهر لديه أعراض تشبه السيلياك، لكن عند إجراء اختبار لتشخيص السيلياك تظهر لديه النتيجة سلبية

حساسية الجلوتين
غير السيلياكية
عدم تحمل للطعام



عندما يتناول المصاب بالسيلياك غذاء يحتوي على مادة الجلوتين فإن الجهاز المناعي يستجيب لهذه المادة عن طريق مهاجمة الأمعاء الدقيقة؛ مما يؤدي إلى تلف النتوءات التي تبطنها مع مرور الوقت، هذه النتوءات مسؤولة عن امتصاص المواد الغذائية من الطعام في حال تضررها، فإن المواد الغذائية لن يتم امتصاصها بشكل كاف بالجسم

مرض السيلياك
مرض مناعي ذاتي مزمن





قد يتواجد أحياناً رموز توضيحية على المنتجات، هل يتم الاعتماد عليها في تحديد مسببات الحساسية الغذائية؟ 

نعم، بعض المنتجات يتم وضع أيقونة عليها، بحيث تحدد المكونات التي تخلو منها لكن لا يمنع قراءة المكونات لأخذ الاحتياطات اللازمة بالأسفل أهم الرموز الشائعة



الجلوتين



السمن



المكسرات



القشريات



البيض



السمن



الزبد



الحليب



الصويا



الفول السوداني

فضلاً : شارك هذا الدليل مع الآخرين
خصوصاً مع المصابين بالحساسية الغذائية
أو من لديه شخص مصاب بها
دورك في الوعي الصحي ينتظرك !

الموضوع – حساس

