



حساسية المكسرات والفول السوداني

تعريف الحساسية:

هي ردة فعل للجهاز المناعي لدى المصاب بالحساسية تجاه بعض المواد (كاللحاح، العث، الفطريات، بعض الأطعمة ... وغيرها) التي بطبيعة الحال لا تؤثر في الأشخاص الطبيعيين. من عادة الجهاز المناعي محاربة المواد الضارة التي تدخل الجسم، لكن في حالة الحساسية يقوم بمحاربة بعض المواد كأنها ضارة (إنذار خاطئ) عن طريق إنتاج مواد مضادة (مثل الهستامين) والتي تسبب أعراض الحساسية، وعادة ما يتحسس المصاب من أكثر من مادة.

تعريف حساسية الطعام:

هي المبالغة في ردة فعل الجهاز المناعي تجاه بعض الأطعمة أو أحد مكوناتها، وتتراوح الأعراض من بسيطة إلى شديدة، وأشد أنواعها ما يسمى "صدمة الحساسية".

تعريف صدمة الحساسية (فرط الحساسية):

وهي ردة فعل تحسسية شديدة وخطيرة يمكن أن تعيق التنفس، وتؤدي إلى انخفاض شديد في ضغط الدم وتؤثر على معدل نبضات القلب، وقد تظهر خلال دقيقة من التعرض للمادة المهيجة للحساسية، وأشيع أسبابها الحساسية تجاه المكسرات والفول السوداني.

حساسية المكسرات:

- المكسرات هي أشيع مهيجات الحساسية المرتبطة غالباً بالإصابة بصدمة الحساسية.



الأطعمة المسموحة للمصابين بحساسية المكسرات:

يتساءل معظم المصابين بحساسية المكسرات عن إمكانية تناولهم لجوز الهند وجوزة الطيب:

- جوز الهند: بالرغم من أنه قد يسبب حساسية لدى البعض، إلا أن أغلب المصابين بالحساسية من المكسرات بإمكانهم تناوله بأمان، لكن ينصح المصابين بحساسية المكسرات باستشارة الطبيب أولاً.
- بذور جوزة الطيب: هي إحدى أنواع البهارات المستخرجة من بذور ثمرة جوزة الطيب وليست نوع من المكسرات، وهي غالباً آمنة للمصابين بحساسية المكسرات.

الفول السوداني:

الفول السوداني ليس ضمن المكسرات التي تنمو على الأشجار (مثل: اللوز، والكاجو وغيرهم)، بل ينمو تحت الأرض مما يجعله ضمن فئة مختلفة من الأطعمة وهي "البقوليات" (مثل: الفول، والبازلاء، والعدس وغيرهم).

أهمية الفول السوداني الغذائية:

- يحتوي على البروتينات والألياف: حيث يساعد الفول السوداني على الشبع بسرعة، مما يساعد على إنقاص الوزن.
- يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن.
- التحكم بالأمراض: أظهرت الدراسات بأن تناول الفول السوداني خمسة مرات بالأسبوع يقلل من أمراض القلب والسكري وأمراض المرارة وسرطان القولون والمستقيم.
- يدخل الفول السوداني وزبدة الفول السوداني في نظام داش الغذائي الذي يساعد على خفض ضغط الدم.
- مضاد للشيخوخة.



حساسية الفول السوداني:

- يمكن أن يسبب تناول الفول السوداني حساسية شديدة لدى بعض الأشخاص.
- الإصابة بها لا تعني بالضرورة زيادة احتمالية الإصابة بحساسية من بقية أنواع البقوليات.
- قد تحدث الحساسية بشكل غير متوقع، وحتى الكميات البسيطة جداً من الفول السوداني قد تتسبب في ظهور أعراض الحساسية.

الأطعمة التي تحتوي على الفول السوداني:

يوجد في بعض أنواع الأطعمة التالية: الكيك، البسكوت، المعجنات، الحلويات، المثلجات (الآيس كريم)، المنتجات النباتية، السلطات والصلصات المضافة إليها وغير ذلك.

أطعمة يجب أن يحذر منها المصاب بحساسية الفول السوداني:

- البقوليات: أظهرت بعض الدراسات بأن القليل من المصابين بحساسية الفول السوداني يعانون من حساسية تجاه البقوليات الأخرى، ولكن يجب الحذر عن تناول بقية البقوليات وإبلاغ الطبيب بذلك.
- الترمس: هو نوع من البقوليات، ويجب على المصاب بحساسية الفول السوداني الحذر منه، بالرغم من عدم وجود دراسات كافية تؤكد ذلك، إلا أن الحذر واجب من الترمس وجميع المأكولات التي يدخل في صناعتها.
- بذور السمسم: أظهرت دراسة بأن الأطفال المصابين بحساسية الفول السوداني لديهم أيضاً حساسية من السمسم.



أعراض الحساسية:

- تورم الوجه.
- تنميل في الفم.
- الشعور بالتعب.
- اضطرابات في البطن: ألم، تقلصات، غثيان وقيء.
- صعوبة البلع.
- طفح جلدي.
- الشعور بالتعب.
- صعوبة التنفس.
- صدمة الحساسية.

قد تختلف الأعراض من شخص لآخر، وكذلك تختلف من نوبة لأخرى لدى نفس الشخص.

أسباب الحساسية:

لم يتم التعرف على سبب تحسس بعض الأشخاص من بعض المواد، ولكن توجد عوامل خطورة تزيد من فرصة إصابتهم بها.

عوامل الخطورة:

- العمر: من الشائع ظهور حساسية الأطعمة عند الأطفال في بداية سنوات حياتهم (إلى ٣ سنوات تقريباً).
- الإصابة المسبقة بحساسية الفول السوداني: قد يشفى البعض منها، لكنها قد تعود مرة أخرى.
- الإصابة بالحساسية تجاه نوع آخر من الطعام.
- الإصابة بنوع آخر من الحساسية: مثل الاكزيما أو حمى القش أو الربو.
- إصابة أحد أفراد العائلة بالحساسية.



التشخيص:

إذا شك الشخص بإصابته بالحساسية تجاه المكسرات أو الفول السوداني، فيجب عليه الذهاب إلى المستشفى وعمل الفحوصات اللازمة للتأكد من ذلك، وتشمل:

- التاريخ الشخصي والعائلي بالإصابة بأي ردة فعل تحسسية تجاه بعض المواد.
- التحاليل المخبرية: تحليل الدم، و/أو اختبار البقعة.

العلاج:

الحساسية هي حالة مزمنة لا يمكن علاجها بعد الإصابة بها، ولكن أظهرت بعض الدراسات بأن نسبة قليلة من الأطفال المصابين بها تم شفاؤهم منها.

إذا تم تأكيد الإصابة بحساسية الفول السوداني أو المكسرات فسيقوم الطبيب بوصف إبرة الأدرينالين (إبينفرين) لاستخدامها في حالة الطوارئ (أي عند ظهور أعراض صدمة الحساسية).

إرشادات عامة للمصابين بحساسية الأطعمة:

- يجب على جميع المصابين بحساسية المكسرات أو الفول السوداني أخذ الموضوع بجدية.
- الابتعاد عن المكسرات ومنتجاتها.
- الحرص على حمل بطاقة تحتوي على جميع مصطلحات ومسميات المكسرات وكافة مسببات الحساسية للشخص.
- الحرص على قراءة البطاقة الغذائية.
- إحضار الأدوية لكل مكان.
- تعليم المصاب بالحساسية طريقة استخدام إبرة الأدرينالين؛ لاستخدامها في حالة الطوارئ.
- يجب أيضاً على المعلمين ومقدمي الرعاية للأطفال المصابين بالحساسية تعلم طريقة استخدام إبرة الأدرينالين.
- الحرص على التحكم بالربو.



تناول الطعام خارج المنزل:

يجب على المصاب اتباع الإرشادات التالية:

- ✓ سؤال مقدم الطعام عن وجود المادة التي تثير الحساسية (المكسرات وغيرها) في الطعام الذي تم تقديمه.
- ✓ عدم التردد في الطلب من النادل سؤال الطباخ عن وجود هذه المكونات، أو احتمالية تعرض الطعام لها أثناء التخزين أو التصنيع.
- ✓ الحذر عند استخدام تغميسات الطعام والإضافات على السلطات التي قد تحتوي على مكسرات أو زيوتها.
- ✓ تحميص المكسرات ومعالجتها بالحرارة لا يجعلها أقل حساسية.
- ✓ الحذر عند مشاركة أدوات الطعام مع الآخرين، فقد يتناول أحدهم المكسرات أو الفول السوداني وتبقى آثارها في أدوات الطعام.
- ✓ الحذر عند تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من البهارات، حيث أن أغلبها يحتوي على المكسرات أو الفول السوداني بدون أن تظهر نكهتهم.

الأسئلة الشائعة:

هل يسمح باستخدام زيت الفول السوداني؟

- زيت فول السوداني المكرر: لا توجد دراسة صريحة تثبت بأنه يسبب حساسية شديدة للمصابين بالحساسية.
- زيت فول السوداني غير المكرر (الخام): من المرجح بأنه يسبب أعراض الحساسية.
- زيت الفول السوداني المستخدم في القلي: قد يكون غير مكرر وينصح بتجنبه.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

للتواصل أو لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد

الإلكتروني:

Hpromotion@moh.gov.sa