

حساسیت و راه های کنترل آن

از بهار خوشم نمیاد!



با تغییر فصل، خوراکی‌های جدید به بازار می‌آیند و همراه این خوراکی‌ها، حساسیتشان هم می‌آید. فصل بهار هم که پر است از نوبرانه‌هایی که هم خوشمزه هستند و هم اینکه هر کدامشان می‌تواند زمینه‌ای برای عود نشانه‌های حساسیت باشد. بحثمان را با آگاهی از «حساسیت» یا «آلرژی» شروع می‌کنیم و در ادامه، راه کار کنترل آن را می‌شناسیم. زمانی که سیستم ایمنی بدن به شدت در مقابل ترکیب یا ترکیبات یک نوع ماده غذایی واکنش نشان دهد، حساسیت غذایی یا آلرژی غذایی اتفاق می‌افتد. البته ممکن است بعضی نشانه‌های حساسیت غذایی با حساسیت فصلی مشابه باشد. از طرف دیگر، افرادی که حساسیت غذایی دارند، ممکن است دچار حساسیت فصلی نیز باشند و به عکس. حساسیت غذایی می‌تواند ارثی باشد. در افراد مبتلا به حساسیت غذایی، بعد از خوردن خوراکی مورد نظر، واکنش بدن شروع می‌شود. این واکنش ممکن است همان لحظه یعنی حداکثر یک ساعت بعد از خوردن غذا و یا تا دو روز بعد از خوردن خوراکی، بروز کند. علائم این حساسیت تقریباً در همه افراد مشابه است و تنها تفاوت در شدت و ضعف علائم است. **۱**

همان مراحل اولیه بروز علائم، به وضعیت خودمان رسیدگی نکنیم، حالتی شبیه به غش ایجاد می‌شود که به آن شوک آنوفیلاکسی می‌گویند. اگر این شوک برطرف نشود، خطر مرگ تهدیدمان می‌کند.

● **کپهیر شبیه به اگزما:** اگر حساسیت شدید باشد، کپهیر شبیه به اگزما، پوست را دچار مشکل می‌کند.

● **التهاب روده‌ها:** یکی دیگر از مشکلات ناشی از حساسیت شدید، التهاب روده‌هاست. در این شرایط علاوه بر ایجاد درد، دفع نیز با مشکل روبه‌رو می‌شود.

متهمان را بشناسیم

عوامل ایجاد آلرژی یا حساسیت غذایی کم نیستند. بسیاری از غذاها می‌توانند باعث بروز حساسیت شوند. از این مواد غذایی حساسیت‌زایی توان به گوجه‌سبز، توت‌فرنگی، چغاله‌بادام، کیوی، شسیر، تخم‌مرغ، گندم، سویا، دارچین، فلفل و... اشاره کرد. حواسمان به آجیل‌های دیدوباز دیدهای عید هم باشد. برخی آجیل‌ها مثل بادام‌زمینی، گردو، فندق و تخمه آفتابگردان، انواع ماهی‌های شب عید، بادمجان، شکلات، رنگ‌های خوراکی و برخی از افزودنی‌های مواد غذایی، و بعضی از ادویه‌ها نیز حساسیت‌زا هستند و می‌توانند مشکلاتی ایجاد کنند. از آنجا که در فصل بهار مصرف برخی از خوراکی‌ها مانند توت‌فرنگی، انواع آجیل‌ها، شکلات و شیرینی افزایش پیدا

شدیدتر ظاهر می‌شوند؛ به این دلیل که در فرد تغییرات هورمونی ایجاد می‌شود. بنابراین در دوره بلوغ بیش از هر زمان دیگری مراقب حساسیت غذایی‌مان باشیم.

اگر شدت پیدا کند!

به نشانه‌های اولیه حساسیت غذایی اشاره کردیم. اما اگر از نشانه‌های حساسیت آگاه نباشیم و یا نسبت به بروز نشانه‌ها بی‌تفاوت باشیم، خطرهای دیگری تهدیدمان می‌کنند. می‌دانید این خطرها کدام‌اند؟

● **آسم ریه‌ها:** در این شرایط به دلیل شدت یافتن واکنش سیستم ایمنی در مقابل علائم حساسیت‌زا، عملکرد ریه‌ها و تنفس با مشکل روبه‌رو می‌شود. این حالت شبیه حالت کودکان مبتلا به آسم یا تنگی نفس است. اگر به آسم دچار هستید، باید بیشتر به حساسیت غذایی دقت کنید.

● **شوک آنوفیلاکسی:** در صورتی که در

علامت‌ها کدام‌اند؟

نشانه‌های بیماری تقریباً در همه افراد مشترک است و تفاوت در شدت و ضعف بروز علائم است. از شایع‌ترین نشانه‌های حساسیت غذایی می‌توان به درد معده و دل‌پیچه، اسهال، نفخ، تورم صورت به‌ویژه لب‌ها، کپهیر، قرمزی و خارش پوست، تهوع و استفراغ، تورم دست‌ها و گاهی پاها، سرفه، سردرد شبیه به سردرد میگرنی و تنگی نفس اشاره کرد.

کجا حساسیت خطرناک است؟

برخی از نوجوانان بیش از همسالانشان در معرض ابتلا به این مشکل قرار دارند. زمینه ارثی، ابتلا به آسم و ضعف سیستم ایمنی بدن از زمینه‌هایی است که می‌تواند خطر ابتلای نوجوانان را به حساسیت غذایی افزایش دهد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که در دوره بلوغ گاهی نشانه‌های حساسیت غذایی

می تواند علائم التهابی ناشی از حساسیت را کنترل کند. منیزیم در خوراکی هایی مانند اسفناج و روغن بذر کتان وجود دارد.

● **روغن زیتون:** از این روغن بیشتر مصرف کنید. روغن زیتون حاوی آنتی اکسیدان است. این آنتی اکسیدان ها، ضدالتهاب هستند.

● **دو دوست گیاهی:** اضافه کردن «نجبیل» و «زردچوبه» به اغلب غذاها، هم می تواند طعم آن ها را مطلوب تر کند و هم به حفظ سلامت گوارش کمک می کند. این دو گیاه خاصیت ضدالتهابی دارند.

● **میوه بهشتی:** سیب برای هر دردی درمان دواست. اما مصرف آن به طور خاص، به بهبود عملکرد سیستم ایمنی و دستگاه تنفسی افرادی که مبتلا به حساسیت غذایی هستند، کمک می کند. مصرف انواع قرمز آن به دلیل آنتی اکسیدان ویژه ای که دارد، بهتر است.

● **پر روی ها:** مواد غذایی حاوی «روی» نیز می تواند خاصیت ضدالتهابی داشته باشد. از خوراکی های حاوی روی می توان به ماست کم چرب و گوشت بوقلمون اشاره کرد.

از برنامه غذایی است.

۳. **همراه اول:** بهتر است همواره داروهای ضدحساسیت کودک را همیشه در کیف او بگذاریم تا اگر به طور اتفاقی غذا یا میوه ای را که به آن آلرژی داشت، مصرف کرد، بلافاصله بتوان اقدامات اولیه را انجام داد.

۴. **آگاهی بدهیم:** بد نیست دوست نزدیک کودک و اولیای مدرسه را از حساسیت غذایی او آگاه کنیم تا در صورت نیاز، بتوانند به سرعت به او کمک کنند.

این خوراکی ها را جایگزین کنیم

در مقابل خوراکی هایی که باعث آزار و اذیت مان می شوند، خوراکی هایی هم هستند که می توانند به کنترل حساسیت غذایی کمک کنند.

● **ماهی های شیرین:** اشاره کردیم که ماهی ها حساسیت زا هستند. اما همه ماهی ها حساسیت زا نیستند. ماهی های آب شیرین حساسیت زا نیستند. این ماهی ها سرشار از اسید چرب «امگا ۳ و امگا ۶» هستند. این دو اسید چرب خاصیت ضدالتهابی دارند. از میان این ماهی ها می توان به ساردین، قزل آلا و ماهی تن اشاره کرد.

● **آن ها که منیزیم دارند:** دریافت این عنصر

می کند، باید بیش از هر زمان دیگری مراقب خوردوخوراکی هایمان باشیم.

این خوراکی ها هر کدام ترکیباتی دارند که به محض ورود آن ها به بدن، سیستم ایمنی فعال می شود و علائم حساسیت بروز می کند.

با حساسیت چه کنیم؟

حساسیت غذایی هر چند مشکلی است که گاهی ما را از غذا خوردن دلزده می کند، اما مشکلی نیست که نتوان با آن مبارزه کرد. یادمان باشد که حساسیت غذایی «درمان نمی شود» و فقط می توان از بروز علائم آن با رعایت برخی نکات پیشگیری کرد. البته برخی از حساسیت های غذایی بعد از چهار ماهگی در نوزادان از بین می رود، اما برخی از حساسیت ها هم تمام عمر همراه ما هستند. این نکته ها را به خاطر بسپاریم:

۱. **شناسایی کنیم:** اولین قدم برای شناسایی نوع حساسیت، انجام آزمایش است. کافی است با مراجعه به یکی از کلینیک های تشخیص آلرژی، عامل ایجاد حساسیت را بشناسیم. البته مادرها می دانند که فرزندانشان به چه خوراکی هایی حساسیت دارند. پس می توانیم از آن ها بپرسیم. اما راه مطمئن تر، بررسی پزشکی است.

۲. **از برنامه بیرون کنیم:** مرحله بعد، حذف خوراکی یا خوراکی های حساسیت زا

