

## تساؤلات عن حساسية الغذاء

### Food Allergy

إعداد أ.د. الهام حسنى

Prof. Elham Hossny

#### 1. ما هي معدلات الإصابة بحساسية الغذاء؟

ازدادت معدلات الإصابة بحساسية الغذاء خلال الثلاثون عاماً الأخيرة وخصوصاً من انتشار التمدين والنمط الغربى فى الحياة بحيث أصبحت توجد فى حوالى 6% من الأطفال. وقد وجد أن 2% من الرضع يعانون من حساسية لبن الأبقار والجاموس و حوالى 1.5% يكتسبون حساسية البيض بينما تنتشر حساسية الفول السودانى فى حوالى 0.6% من الأطفال بالولايات المتحدة الأمريكية.

ومعظم الأطفال المصابين بحساسية لبن البقر يشفون منها عند بلوغهم سن 2-5 سنوات بينما تستمر حساسية الفول السودانى والأسماك فى 80% من المصابين بها مدى الحياة.

#### 2. ما هي الأغذية المسببة للحساسية؟

أى نوع من الغذاء قد يسبب الحساسية فى الرضع والأطفال ولكن أشهرها فى الأطفال يكون اللبن والبيض والسمك و الصويا والفول السودانى والمكسرات. كما قد تنشأ لدى الرضيع حساسية من بعض الفواكه أو الخضراوات. والأخطر من ذلك هو وجود مسببات للحساسية فى بعض الحلويات والوجبات المحفوظة وقد لا يكون ظاهراً على العبوة التجارية ويطلق على هذا بروتينات الحساسية المخبأة "Hidden allergens"

#### 3. لماذا يكون الرضيع أكثر عرضة لحساسية الغذاء خلال السنة الأولى؟

توجد بجسم الإنسان وسائل لمقاومة تفاعلات الحساسية عند التعرض لغذاء جديد وهى الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء والخلايا المناعية ت و التى تتعرف على البروتين الغريب وعند الاطمئنان إلى إنه ينتمى إلى غذاء وليس إلى ميكروب فإنها تصدر أوامرها إلى جهاز المناعة بالأى يبلغ فى رد الفعل حتى لا تنشأ تفاعلات الحساسية بأجهزة الجسم المختلفة. فى الرضع تكون هذه الوسائل الدفاعية ضعيفة وغير ناضجة فمثلاً الجهاز الهضمى للوليد يتميز بنقص كمية حموضة المعدة وضعف إنزيمات الهضم ونقص كمية الأجسام المضادة المناعية أ و التى توجد بالغشاء المبطن للأمعاء لتقلل امتصاص بعض الأنتيجينات المسببة للحساسية (Allergens) وبهذا يكون اختراق المواد البروتينية المسببة للحساسية الغير كاملة الهضم للأمعاء الرضيع فى الستة شهور الأولى أعلى بكثير من معدلاتها بعد هذا السن. كما أن جهاز المناعة للرضع لا يعمل بكفاءة ولا يستطيع أن يتعامل بصورة صحيحة مع المواد الغذائية التى تصل عليه وبدلاً من أن يتعرف عليها ويقبل التعايش معها يبدأ فى إفراز أجسام مضادة مناعية

من النوع هـ (IgE) ضد بروتينات هذا الغذاء أو تضطرب وظائف الخلايا المناعية ت (T cells) فتقرز مواد تضطرب أعضاء الجسم المختلفة.

ولأن لبن الأم يفرز من نفس الجسم الذى خلق الله هذا الطفل بداخله فإنه يكون متجانساً تماماً مع جهاز مناعته وخلايا أمعائه. فان الحساسية تكون أقل حدوثاً فى الطفل الذى يرضع لبن أمه فقط. بدون أغذية وإضافية فى الستة شهور الأولى. كما يحتوى لبن الأم على خلايا مناعية وأجسام مضادة مناعية أ (IgA) تحمى أمعاء الوليد من اختراق الكثير من الميكروبات والبروتينات الغريبة.

#### 4. ما هي أعراض حساسية الغذاء؟

أول عرض يظهر على الرضيع يكون الحساسية الجلدية أو إكزيما الرضع و التى تظهر فى صورة احمرار وحبوب وخشونة بالخددين ثم تنتشر فى باقى الوجه أو على شكل قشور بفروة الرأس و يلى ذلك حدوث حكة شديدة وبكاء مستمر من الرغبة فى الهرش بالوجه وجلد الجسم بما فى ذلك ثنيات الركبتين والكوعين أو أى جزء آخر بالجلد. كما قد يصاب الرضيع بأرتيكاريا أو تورم. وتستمر هذه الأعراض بصورة متقطعة فى سن الطفولة.

ومن أهم أعراض حساسية الغذاء هى الإصابات التى تحدث بالجهاز الهضمى فى الشهور الأولى من العمر مثل التهاب الأمعاء والقولون الناتج من بروتينات الغذاء ويتميز بحدوث مغص وقئ مستمر وإسهال ونقص فى نسبة الهيموجلوبين نتيجة فقدان كرات الدم الحمراء بالبراز أو بالإسهال المحتوى على دم كما يعانى الرضيع من انتفاخ بالبطن وتكون زيادة الوزن بطيئة من سوء الامتصاص الغذائى.

وتبدأ الأعراض عادة مع تناول لبن الأبقار فى بعض الأغذية مثل الزبادى أو المهلبية أو الحبوب المحضرة باللبن أو الأغذية المحتوية على بروتين الصويا وقد تصل هذه الأغذية إلى الرضيع عن طريق لبن الأم عندما تتناولها الأم وبالتالي يتناولها الرضيع مع لبنها ويصاب بالأعراض السابق ذكرها. وكما قد يصاب الأطفال الأكبر سناً بالأعراض مماثلة بالجهاز الهضمى من حساسية البيض أو القمح أو السمك أو الشوفان أو الفول السودانى أو بعض لحوم الطيور. هذا وقد تحدث أعراض أخرى نتيجة لإصابة الجهاز الهضمى بحساسية الغذاء مثل التهاب المستقيم والقولون والذى يسبب نزول الدم مع البراز فى الرضع والتهاب الأمعاء الدقيقة و الذى يسبب الإسهال و القئ وفقدان الشهية ونقص البروتينات بالدم أو الالتهاب الحاس بالمرئ والذى قد يظهر فى صورة ارتجاع دائم للبن من المعدة إلى المرئ ثم إلى الفم مع المغص وصعوبات بالتغذية واضطرابات النوم ليلاً ولا يتحسن الإرتجاع فى هذه الحالة بالعلاجات المعتادة وإنما يتحسن بالتشخيص السريع وإيقاف الغذاء المسبب. ومن الأعراض الأخرى لحساسية الغذاء بالجهاز الهضمى تحدث بالفم والحلق عند تناول بعض الفواكه والخضراوات وتكون فى صورة حكة وتتميل وتورم بالشفنتين واللسان وسقف الحلق.

وقد تصيب حساسية الغذاء الجهاز التنفسي مثل حساسية العينين والأنف أو حساسية الصدر ولكن عادة يسبقها أو يصاحبها أعراض بالجلد أو الجهاز الهضمي ولا تحدث بصورة منفردة بالجهاز التنفسي إلا في 5-10% من الحالات لذا عندما تحدث إكزيما الجلد يجب الإسراع بالتشخيص والعلاج قبل أن يبدأ حساسية الجهاز التنفسي.

#### 5. كيف يتم تشخيص حساسية الغذاء؟

من الضروري مراقبة استجابة الطفل لكل غذاء جديد وحدث الأعراض كل مره عند تناوله واختفائها بمنع هذا النوع من الغذاء بالذات. وللأسف فانه لا توجد اختبار مثالي لتشخيص حساسية الغذاء وكثيراً ما تقشل الاختبارات المعملية المعتادة في تحديد نوع الغذاء المسبب لأعراض الحساسية كما قد تؤدي اختبارات الحساسية بالحقن الجلدى إلى نتائج غير صحيحة في هؤلاء المرضى مما يؤدي إلى حرمان الطفل من أغذية ضرورية له بدون داعى ولذا فان اضمن طرق تشخيص حساسية الغذاء تكمن في أخذ التاريخ المرضى بدقة ثم منع الطفل من تناول نوع الغذاء المشتبه فيه تماماً لفترة كافية ثم تجربته تحت إشراف طبي دقيق ومراقبه عودة الأعراض مرة أخرى وقد يلجأ الطبيب أحيانا إلى تجربته وضع كمية من الطعام على بشرة الطفل ومراقبه تفاعل الجلد معه قبل تجربته عن طريق الأكل.

وعند تشخيص نوع حساسية الغذاء يمكن إعادة تجربة استجابة الطفل له سنوياً لأن الكثير من الحالات يشفى بأمر الله مع العمر ولكن يجب أن يتم هذا أمام الطبيب المعالج حيث قد يكون في بعض الأحيان من الخطورة بمكان وقد يلجأ الطبيب أحيانا إلى وضع كمية من الطعام المسبب للأعراض على بشرة الطفل ومراقبة تفاعلات الجلد معه قل تجربته عن طريق الفم لتجنب إيذاء الطفل مباشرة.

#### 6. هل يوجد علاج لحساسية الغذاء؟

الوقاية خير من العلاج. الحل الوحيد في هذه الحالات هو تشخيص نوع الغذاء المسبب للحساسية وتجنبه تماماً في النظام الغذائي للطفل وكذلك التأكد من خلو الوجبات المركبة من كميات ولو قليلة من هذا الغذاء. ويراعى تعويض الطفل بأطعمة أخرى لها نفس القيمة الغذائية حتى لا تتأثر صحة الطفل ومعدلات نموه ويمكن تعويض الطفل بالفيتامينات والمعادن إذا لزم الأمر. ومع الأشراف الطبي الدقيق يمكن تجربة الغذاء بعد فترة مناسبة لمعرفة ما إذا كان الطفل قد شفى أم لا علما بأن الكثير من أنواع حساسية الغذاء يشفى خلال سنوات الطفولة. وتوجد علاجات حديثة مازال تأثيرها على حساسية الغذاء تحت الدراسة مثل حقن الطفل بمضادات الأجسام المناعية Anti-IgE. ونصح بالاهتمام بالرضاعة الطبيعية وتنفيذ البرنامج الغذائي الذى يضعه الطبيب المتخصص حتى لا يتعرض الطفل لمخاطر حساسية الغذاء وفي الوقت ذاته لا يعانى من سوء التغذية إن شاء الله.

ومما هو جدير بالذكر أن العلاج المناعى غير معترف بيه حالياً في علاج حساسية الغذاء. توجد تجارب في هذا المجال ولكنها مازالت في طور البحث العلمى ولا يمكن إستخدام هذا العلاج مطلقا في الوقت الحالى.