

# إرشادات طبية عن حساسية الغذاء

أ.د. الهام حسنى

## • ما هي معدلات الإصابة بحساسية الغذاء؟

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

ومعظم الأطفال المصابين بحساسية لبن البقر يشفون منها عند بلوغهم سن 2-3 سنوات بينما تستمر حساسية الفول السودانى والأسماك في 80% من المصابين بها مدى الحياة.

## • ما هي الأغذية المسببة للحساسية؟

أى نوع من الغذاء قد يسبب الحساسية في الرضع والأطفال ولكن أشهرها في 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 في بعض الحلويات والوجبات المحفوظة وقد لا يكون ظاهراً على العبوة التجارية ويطلق على هذا بروتينات الحساسية المخبأة "Hidden allergens".

## • 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 بالغ 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 لأمعاء 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 غليه 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) فتفرز مواد تضطرب أعضاء الجسم المختلفة.

ولأن لبن الأم يفرز من نفس الجسم الذى خلق الله هذا الطفل بداخلة 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.

## • ما هي أعراض حساسية الغذاء؟

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

ومن أهم أعراض حساسية الغذاء هي الإصابات التي تحدث بالجهاز الهضمي في الشهور الأولى من العمر مثل التهاب الأمعاء والقولون الناتج من بروتينات الغذاء ويتميز بحدوث مغص وقيء مستمر وإسهال ونقص في نسبة الهيموجلوبين نتيجة فقدان كرات الدم الحمراء بالبراز أو بالإسهال المحتوى على دم كما يعاني الرضيع من انتفاخ بالبطن وتكون زيادة الوزن بطيئة من سوء الامتصاص الغذائي.

وتبدأ الأعراض عادة مع تناول لبن الأبقار في 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 و بالتالى يتناولها الرضيع مع لبنها ويصاب بالأعراض السابق ذكرها. وكما قد يصاب الأطفال الأكبر سنا بالأعراض مماثله بالجهاز الهضمي من حساسية البيض أو القمح أو السمك أو الشوفان أو الفول السوداني أو بعض لحوم الطيور. هذا وقد تحدث أعراض أخرى نتيجة لإصابة الجهاز الهضمي بحساسية الغذاء مثل التهاب المستقيم والقولون و الذى يسبب نزول الدم مع البراز في الرضع والتهاب الأمعاء الدقيقة و الذى يسبب الإسهال والقيء وفقدان الشهية ونقص البروتينات بالدم أو الالتهاب الحاس بالمريء و الذى قد يظهر في صورة ارتجاع دائم للبن من المعدة إلى المريء ثم إلى الفم مع المغص وصعوبات بالتغذية واضطرابات النوم ليلاً ولا يتحسن الإرتجاع في هذه الحالة بالعلاجات المعتادة وانما يتحسن بالتشخيص السريع وإيقاف الغذاء المسبب. ومن الأعراض الأخرى لحساسية الغذاء بالجهاز الهضمي تحدث بالفم والحلق عند تناول بعض الفواكه والخضراوات وتكون في صورة حكة وتنميل وتورم بالشفتين 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.

## • كيف يتم التشخيص؟

من الضروري مراقبة استجابة الطفل لكل غذاء جديد و حدوث الأعراض كل مره عند تناوله واختفائها بمنع هذا النوع من الغذاء بالذات. وللأسف فانه لا توجد اختبار مثالى لتشخيص حساسية الغذاء وكثيراً ما تفشل 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 داعي 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 أحياناً 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 بآمر الله مع العمر ولكن يجب أن يتم هذا أمام الطبيب المعالج حيث قد يكون في بعض الأحيان من الخطورة بمكان

وقد يلجأ الطبيب أحياناً إلى وضع كمية من الطعام المسبب للأعراض على بشرة الطفل ومراقبة تفاعلات الجلد معه قل تجربته عن طريق الفم لتجنب إيذاء الطفل مباشرة.

### • 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 علماً 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 هـ (Anti-IgE ab).

### • ما هي طرق الوقاية؟

يعتقد الكثير من العلماء في هذا التخصص أن تعرض الرضيع مبكراً لبعض الأغذية يسبب أعراض الحساسية منها ولو أن الأم لم تتسرع ببدء إضافة الوجبات للرضيع قبل استعداد جهاز المناعة لاستقبالها ممكن حمايتها طفلها حدوث الحساسية الغذائية وعلى هذا فإنه من المفيد عدم إعطاء الطفل أغذية إضافية قبل سن 6 شهور والاهتمام بالرضاعة الطبيعية وتأخير بدء بعض الوجبات مثل لبن البقر والجاموس والبيض والسّمك والبقول السوداني في الأطفال المعرضين وراثياً للحساسية وذلك بعد أخذ تاريخ عائلي للحساسية في الأسرة. ويجب على ولي أمر الطفل تنفيذ البرنامج الغذائي الذي يضعه الطبيب المتخصص حتى لا يتعرض الطفل لمخاطر حساسية الغذاء وفي الوقت ذاته لا يعاني من سوء التغذية إن شاء الله.