الحساسية الغذائية

الحساسية الغذائية يمكن أن تحدث في أي عمر، ولكنها شائعة خاصة عند الأطفال.

الفول السوداني والمكسرات، وبذور السمسم وفول الصويا والمأكولات البحرية، والقمح، والبيض، والحليب، والخردل والكبريتات هي المواد المسببة للحساسية الغذائية في معظم الأحيان.

يمكن أن تسبب الحساسية رد فعل في الجهاز التنفسي، في المعدة والأمعاء، على جلدك أو في نظام القلب والأوعية الدموية الخاصة بك. هناك أنواع من الحساسية تختلف في شدتها. ويمكن أن تؤدي إلى تهيج الجلد ويمكن أن تسبب مشاكل في التنفس وفقدان الوعي. يختلف كذلك الوقت اللازم لظهور الأعراض. في بعض الأحيان تزداد سوءا بسرعة كبيرة وتسمى "الحساسية المفرطة"، ويمكن أن تكون قاتلة.

تحدث الحساسية الغذائية عندما يعتبر الجهاز المناعي عن طريق الخطأ، بروتينا ذا مصدر بروتين غذائي تهديدا. أصغر جزيئ بروتيني يكفي ليتسبب في الحساسية الشديدة لهذا السبب يجب فهم وإدارة مخاطر المواد المسببة للحساسية الغذائية.

كيفية الوقاية من الحساسية:

1/ إقرأ ملصقات المنتوجات الغذائية: إبحث عن المكونات أو جملة "قد يحتوي على..." مع الإشارة إلى المكون المسبب للحساسية.

2/إحذر من "التلوث المتبادل": يحدث نتيجة إنتقال "مسبب الحساسية" بطريقة غير مباشرة إلى طبق لا يحتوي عليه أصلا.

3/ دائما أخبر أقاربك وأصدقاءك أو حتى المطعم الذي تتناول فيه طعامك بحساسيتك لتوفير غذاء خاص بك.

4/حقنة"الأدرينالين": أبقها معك دائما فقد تنقذ حياتك.

المصدر:1

إعداد :كريم الداودي