



در دهه‌های اخیر آلرژی به عنوان یک مشکل تهدید کننده سلامت عمومی مطرح گردیده است. شیوع آلرژی غذایی در کودکان تا ۱۰٪ تخمین زده شده است؛ این میزان در افراد بالغ کمتر از ۲٪ می‌باشد. این شرایط در کشورهای مختلف دنیا متفاوت بوده و تا حدود زیادی از فرهنگ غذایی مردم تأثیر می‌پذیرد.

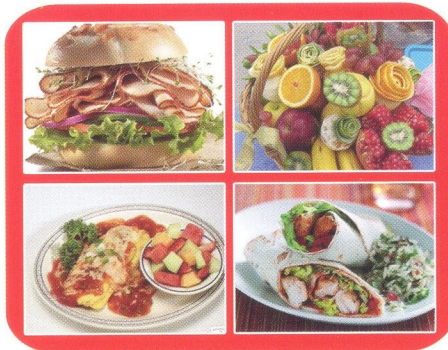


Mashhad University Of Medical Sciences
(MUMS)

VITABIOTICS
TEHRAN

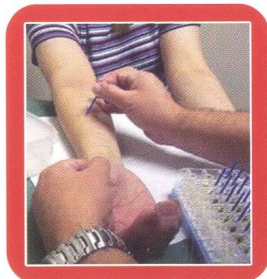
چه غذاهایی بیشتر ایجاد آلرژی می‌کنند؟

تخم مرغ، شیر گاو، نخود، سویا، گندم، گردو، فندق، ماهی و صدف جزو شایعترین غذاهایی هستند که باعث واکنشهای آلرژیک می‌شوند. گردو و فندق و صدف غذاهایی هستند که بیشتر از همه منجر به آنافیلا کسی می‌شوند. به خاطر داشته باشید اگر شما نسبت به غذای خاصی آلرژی دارید ممکن است نسبت به غذاهای وابسته به آن نیز آلرژی داشته باشید.



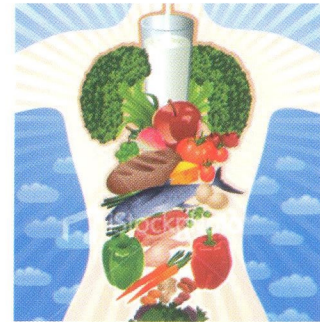
پس از تشخیص آلرژی، چگونه درمان می‌شود؟

پس از تشخیص مشخص شد آلرژی به غذای خاصی وجود دارد، بهترین کار پرهیز از مصرف آن می‌باشد. همچنین بیمار آلرژیک بایستی هوشیار بوده و بر چسب محصولات غذایی را کنترل نماید تا از مواد تشکیل دهنده آن ماده غذایی اطلاع داشته باشد و نیز با یاد گرفتن اسامی دیگر غذاها یا افزودنی‌های غذایی مسئول آلرژی، از عدم وجود آنها در موارد مصرفی اطمینان پیدا کند.



آیا خواهیم توانست مجدداً از غذاهایی که نسبت به آنها آلرژی داریم، استفاده کنیم؟

تقریباً یک سوم از کودکان و بالغین در صورت اجرای دقیق و منظم رژیم غذایی فاقد مواد حساسیت زاء، نسبت به این غذاها تحمل پیدا متخصص کرده و بدون آلرژی خواهند شد. بیمارانی که محتاط بوده و توصیه های آلرژی را به دقت اجرا می کنند، می توانند آلرژی غذایی را تحت کنترل خود در آورند.

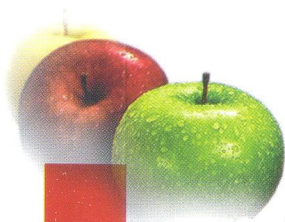


اگر به طور اتفاقی غذایی خوردم که نسبت به آن آلرژی دارم، چه کنم؟

تمام مبتلایان به آلرژی غذایی، بایستی یک برنامه مشخص برای مواردی که به طور اتفاقی غذای حساسیت زایی را می خورند، داشته باشند و لیستی از علائم حساسیت و وسایل مورد لزوم برای درمان این علائم را در محل مشخصی از آشپزخانه قرار دهند.

آنتی هیستامین های خوراکی برای درمان بسیاری از علائم زودرس موجود در واکنش های غذایی خفیف، مفید می باشند. افرادی که سابقه واکنش های شدید نسبت به مواد غذایی دارند، لازم است بیاموزند که چه موقع و چگونه اپی نفرین (آدرنالین) به خودشان تزریق کنند. این دارو به راحتی در دسترس بوده و استفاده از آن به صورت تزریقی آسان می باشد و لذا بایستی تمام اشخاصی که سابقه واکنش های شدید آلرژیک دارند، این دارو را همراه داشته باشند. با این حال بایستی در صورت بروز واکنش های خفیف و جدی به بیمارستان مراجعه نمایید.

**شما می توانید
یک زندگی بدون آلرژی داشته باشید!**



قدم اول: اولین ملاقات با یک متخصص آلرژی و ایمونولوژی است.
قدم دوم: بعد از ملاقات با پزشک و شرح حال و انجام معاینه فیزیکی انجام آزمایشاتی نظیر ارزیابی عملکرد ریه یا رادیوگرافی می باشد که خصوصیت و ویژگی بیماری آلرژیک شما را مشخص می کنند. گاهی اوقات ممکن است نیاز به استفاده از آزمایش های اختصاصی از خون، تست پوستی جهت بررسی و تشخیص علت آلرژی پیش آید.

قدم سوم: درمان آلرژی شامل سه مرحله:

- ۱ - پیشگیری
- ۲ - درمان دارویی
- ۳ - حساسیت زدایی

